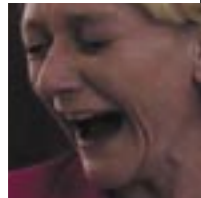




I 4 uger skulle de ansatte på IT-virksomheden Four Systems i Birkerød starte hver morgen med 5 minutters latter.



► Latter på Four Systems

I maj måned 2004 begyndte de ansatte på IT-virksomheden Four Systems, Birkerød hver morgen med 15 minutters latter. Resultatet blev at omsætningen steg med 27 % og stressniveauet faldt fra 100 % til 25 %.

Proces

Først udfyldte alle ansatte et spørgeskema vedrørende deres psykiske arbejdsmiljø. Hvordan det stod til med samarbejdet, kommunikationen, sociale relationer, velbefindende med videre. Herefter fik de besøg af stresscoach Mr. Anders Lonedahl fra Karolinska Institutet i Stockholm som stressstede 4 ansatte fra Four Systems. Her blev målt blodtryk, puls og udåndingsprocent. Alle havde for høj puls og for meget co2 i udåndingen som indikere stressadfærd.

Så startede latteren op og hver morgen i 4 uger, grinede alle ansatte sammen i 15 minutter. 8-10 latterøvelser og 5 minutters fri latter. Udstrækning og vejtrækningsøvelser stod også på programmet. Alle ansatte deltog

- uden anstrengelse giver ro, harmoni og afspænding - og er dermed en af de bedste metoder til at afhjælpe stress
- styrker immunforsvaret
- øger niveauet af endorfiner som er kroppens naturlige smertestilende medicin
- lungekapaciteten øges
- er godt for fordøjelsen
- øger indlæringsvnen
- giver bedre søvn

- gør dig mere positiv i dine omgivelserne og mindre irriteret over småting
- er god mod depressioner og angstanfald
- fremmer kreativiteten
- er god motion på lige linje med roning eller jogging. Det øger blodtilførselen til muskler og organer og forbedrer fordøjelsen
- er lige så helsebringende som et æble om dagen

med et enormt engagement. De 4 uger blev fulgt op igen af stresscoachen fra Karolinska instituttet. Puls, blodtryk og udånding blev igen målt på de fire testpersoner. Resultatet var slående. 3 ud af de 4 personer havde ikke længere stressadfærd. 3 ud af 4 havde nu helt normal puls og blodtryk. Den co2 der ophober sig i kroppen, når vi stresser, var helt væk på 3 af personerne. At måle ud fra den fysiologiske tests var stressniveauet faldet fra 100% til 25%.

Her er et par af udtalelserne fra de ansatte på Four Systems:

Jeg ser mere positivt på tingene nu. Det er som om overskuddet er der på en anden måde. Jeg synes også at mine kollegaer virker gladere. Morgenlatteren har været med til at give os et bedre arbejdsklima.

- Steen Bagger Carstensen, Account manager

Vi har fået nemmere ved latter. Vi griner nu mere sammen i løbet af en arbejdsdag end tidligere. Jeg har fået større overskud og mere energi. Jeg mærker helt klart, at vi har fået et bedre sammenhold på arbejdspladsen.

- Anne von Haven Theilade, Bogholder

Undersøgelser viser at latter:

Jeg synes at chefen virker gladere. Det er som om at han har åbnet mere op, og er blevet mere positiv.

- Helle Lausch, Account manager

Det er blevet en sjovere arbejdsplads. Stemningen er blevet rigtig god. Vi griner mere sammen nu end tidligere. Jeg føler mig mindre stresset, end tidligere. Jeg mærker, at jeg har fået mere energi og et større overskud. □

FAKTA

Der skal i fremtiden forskes mere i hvad latteren kan gøre på danske arbejdspladser.

Liv & Lyst sørger derfor i øjeblikket kontakt til andre virksomheder som kunne tænke sig at indgå i projekter som synliggør latteren virkninger.

Succes kræver hårdt arbejde!

I sidste måned lovede jeg, at jeg i denne måned ville afsløre formlen for succes.



Chris Macdonald

Politikens Fitness og Nutrition Expert

Tilknyttet Institutet for Idræt på Københavns Universitet

Leder af det professionelle kvinde cykelhold fra Team S.A.T.S.

Tag ikke fejl, der er ingen genveje. Succes med din sundhed og velvære vil ikke komme uden en stor investering og hårdt arbejde. Tænk på de betydningsfulde succeser du har haft i dit liv – havde det ikke også top-prioritet for dig, og arbejdede du ikke også hårdt for at nå målet dengang? Jeg er sikker på, at svaret vil være 'ja'. Hvis du vil have succes med at opnå større velvære end nogensinde før i dit liv, så er du nødt til at beslutte dig for at tage det første skridt af mange på vejen mod bedre livskvalitet. Så beslutningen er taget, vil du få brug for en stor portion motivation og engagement for at holde fast ved din nye livsstil. Succes = $evne \times forberedelse \times indsats \times vilje$. Hver af disse faktorer er vigtig, og du er nødt til at gøre en indsats for dem alle. Ingen er god til noget som helst i første forsøg, så forvent ikke at *evne*-delen af ligningen scorer højt i starten.

Men tag små skridt og bliv ved, og før du ved af det, vil du være ekspert i at gøre en indsats for dit helbred. *Forberedelse* handler om planlægning og forventning. Vær sikker på at du planlægger succes. Sæt realistiske mål og afsæt specifikke tidspunkter af i din kalender til træning, tilberedning sund mad og mere fysisk

aktivitet i dit liv (som at cykle eller gå til arbejde), og selvfølgelig tid til at lære mere om at optimere dit helbred. *Indsats* er krystalklart. Vær klar til at arbejde for sagen og vær klar til at opleve en vis del smerte og vær klar til at ofre. Hvis du ikke er det, vil du ikke komme langt. I forhold til *vilje*, så handler det om et dybtfølt ønske og begær, og det er primært drevet af følelserne. Så føl for dit helbred og velvære. Følelser er en af de stærkeste kræfter i os. Drevet af følelser kan mennesker gøre de mest heroiske gerninger (og de mest babariske). Hvilke følelser får os til at handle? Der er fire grundlæggende, der er interessante at undersøge lidt nærmere, for de kan trigge utrolig aktivitet, inklusiv at tage kontrol over sit helbred.

1) AFSKY

Man forbinder ikke umiddelbart ordet "afsky" med noget positivt. Men når det bliver brugt på den rigtige måde, kan det ændre ens liv. Føler man afsky, har man nået et punkt, hvor der ikke er nogen vej tilbage. Det er punktet, hvor du siger "jeg har fået nok – noget er nødt til at ændres!". Hvis du bruger styrken, der ligger i afsky, til din fordel, må om-

verdenen tage sig i agt, for du vil vil være en mand eller kvinde med en mission; en mission til forandring!

2) VALG

De fleste af os skal være pressede op mod muren for at træffe et valg. Som mennesker hader vi typisk forandringer og prøver at undgå dem, både bevidst og ubevidst. Men på ét eller andet tidspunkt er vi nødt til at tage en beslutning, og det får altid følelserne i spil. Oftest er det modstridende følelser, for der er altid en *cost-benefit*-overvejelse involveret. Med andre ord, vi har nået et punkt, hvor vejen deler sig i to, tre eller endnu flere grene. Vi er nødt til at beslutte os for en retning og følge den, og det betyder samtidig, at vi er nødt til at vælge de andre veje fra. Det er ikke overraskende, at det kan få maven til at snørre sig sammen, at vi kan ligge vågne den halve nat, eller mærke koldsveden nedad ryggen. Men indse, at uanset om du synes om det eller ej, er du nødt til at træffe en beslutning og det er en del af livet. Det værste du kan gøre, er at slå lejer dér, hvor vejen deler sig. Det er opskriften på en katastrofe. At tage beslutningen om at investere i din sundhed er en af de vigtigste. ►

▷ 3) ET DYBT FØLT ØNSKE
Hvordan kan man få et dybt følt ønske for noget? Det er svært at svare på, men det starter med inspiration. Den kan komme fra dig selv, eller fra noget udenfor dig selv, men én ting er sikkert, uden inspiration vil der være meget lidt ønske. Så vær sikker på, at du er inspireret.

4) BESLUTSOMHED
Det er følelsen af "jeg vil". Bjergbestigeren siger, "jeg vil bestige dette bjerg. De siger, at det er for højt, at det er for langt, at det er for fåt stejlt, at det er for klippefyldt, at det er for svært. Men det er mit bjerg. Og jeg vil bestige det. Du vil snart se mig vinke fra toppen – og hvis ikke, så vil du aldrig se mig igen, for hvis jeg ikke når toppen, kommer jeg ikke tilbage." Hvem kan argumentere mod sådan en beslutsomhed? Beslutsomhed defineres bedst som "jeg forpligter mig fuldt og helt på ikke at opgive!". Der vil være opture

og nedture, og der vil komme kriser undervejs, men jeg vil ikke overgive mig og jeg vil aldrig give op. Som for en baby, der lærer at gå, er det ikke en mulighed at fejle! Uanset hvor mange gange du snubler, vil din beslutsomhed trække dig op og du vil prøve igen indtil du lykkes. Så, held og lykke! Brug den største gave du har som et menneske, evnen til at kunne vælge. Vælg klogt og lad være med at bekymre dig om hvad du har valgt tidligere. Fortiden behøver ikke at diktere fremtiden. Jeg vil tilskynde dig til at vælge at tage kontrol og tage det fulde ansvar for din sundhed fra i dag og fremover, og jeg tilskynder dig til at føle dybt for det. Det er alt, hvad vi har plads til i denne måned. Jeg glæder mig til at præsentere dig for Sundhed i Balance i næste måned. □

*Med sundhed,
Chris MacDonald*

Succes kræver hårdt arbejde!



MTHøjgaard

VI ER PÅ VEJ SAMMEN

SKAL VI PASSE PÅ HINANDEN?



WER PÅ VEJ SAMMEN

Vejen som arbejdsplads

MT Højgaard har oplevet et fald i antallet af arbejdsulykker, efter flere af deres ansatte har været på kurset "Vejen som arbejdsplads". Derfor opfordrer entreprenørvirksomheden til, at både private og offentlige byggherrer stiller krav om kurset. Det vil nemlig betyde større sikkerhed for både vejarbejderne og trafikanterne. ▷