

Sundhed i virksomheden handler om balance

ATP i Hillerød har i mange år arbejdet med sundhedsfremmende tiltag. Den øverste ledelse har for længst anerkendt, at sunde og glade medarbejdere er afgørende for at skabe gode resultater, og derfor er sundhed en naturlig del af forretningsstrategien. I denne artikel fortæller HR-direktøren og kantinelederen om arbejdet med sundhed og inddragelse af diætister.

Medarbejderne skal blive sunde af at gå på arbejde. Sådan lyder det ambitiøse mål for ATP's arbejdsmiljø- og sundhedspolitik, der rummer en lang række tilbud til de ca. 750 medarbejdere. HR-direktør, Lilian Mogensen, uddyber:

– ATP ønsker at prioritere forebyggelse og sundhedsfremme frem for behandling, og vores målsætning er at fremme en bedre livskvalitet, mere overskud i hverdagen og mindre sygefravær hos vores medarbejdere. Vi ønsker at give mulighed for, at den enkelte medarbejder kan udvikle viden om både krop og psyke for på den måde at tage ansvar for egen sundhed, og derfor har vi tænkt sundhed ind i den daglige ledelse.

Sundhed i ATP handler om mere end gulerødder og pilatesbolde, og der arbejdes hele tiden med at udvikle nye initiativer inden for sundhed og trivsel.

Sundhedspaletten

– Sundhed er mange ting, og en sund arbejdsplads er for os et sted, der kan tilbyde hele paletten. Vi har tilbud om motion, sund kost, et godt arbejdsmiljø og ikke mindst fokus på trivsel og livsbalance. Flere af vores tilbud foregår i arbejdstiden, med betalt arbejdstid. Vi gør en stor indsats for at skabe de bedste rammer, og medarbejderen har ansvaret for at udfylde dem, så hverdagen passer til netop deres situation, så de derved opnår den nødvendige balance, fortæller Lilian Mogensen, der fremhæver, at den største ledelsesmæssige udfordring også handler om at finde den rigtige balance - nemlig balancen mellem præstationer og livsbalance. – Vi er - og skal være - yderst ambitiøse i vores forretningsmæssige mål, og samtidig skal vi være realistiske i forhold til den menneskelige kapacitet, siger hun.

ATP tilbyder et kompetenceudviklingsmiljø med aktiviteter, der fokuserer på både den faglige, sociale og personlige udvikling. Der er særligt fokus på håndtering af stress og derudover tilbud som kostvejledning, motionsrum, massage, ergonomisk rådgivning, løbetræning, meditation, sundhedstest og rygestop. Sundhedsbegrebet skal forstås og tackles bredt.

Balance mellem ord og handling

Helge Heilskov Kristensen har ledet kantine i ATP i mere end 10 år, og han mener, at en sund virksomhed først kan kalde sig sund, når der er sammenhæng og handling bag ordene. Og det mener han, der er i kantine. Kantinelederen startede dengang det højtbelagte smørrebrød, fedtet og frituren udgjorde de kulinariske tilbud til medarbejderne, og han havde fra starten et ønske om at skabe en sund og inspirerende kantine.

– Ligesom ATP har kantine også en ambition om at være førende, hvad angår sundhed. Og en sund virksomhed handler for mig om, at der er balance mellem det, man siger, og det man gør. Det er ikke nok at smide otte pilatesbolde hen i et hjørne og sige til medarbejderne, at I har ti minutter hver dag til at lave øvelser. Det er heller ikke nok kun at servere gulerødder, bare fordi de er sunde. Der skal være lækkerier eller smag i det, vi tilbyder, og det skal give mening - også på lang sigt. I kantine forsøger vi derfor hele tiden at forny os og finde nye metoder til at fastholde motivationen. Både i vores arbejde og i forhold til vores kunder.

Helge Heilskov Kristensen og hans kolleger er åbne for, hvad andre kan lære dem og har løbende besøg af gæsteundervisere, tager på inspirationsture i ind- og udland og har gennem årene samarbejdet med forskellige diætister. Diætisterne har både været involveret i personlig vejledning og i forhold til at inspirere og rådgive kantine. Helge Heilskov Kristensen er glad for at dele erfaringer og få nye input men oplever, at det kan være svært for nogle af de eksterne eksperter at få greb om virkelighedens udfordringer.

... og mellem teori og virkelighed

– Det er vigtigt, at man som ernæringseksperter kan sætte sig ind i virksomhedens behov. Mange er selvfølgelig optaget af den teoretiske viden, de har med sig, men det skal også fungere i og til-



– Sundhed i ATP handler om mere end gulerødder og pilatesbolde, og der arbejdes hele tiden med at udvikle nye initiativer inden for sundhed og trivsel.

Lilian Mogensen, HR-direktør

passes virkeligheden. Så mit råd vil være i højere grad at lytte og observere, inden man kaster sig ud i projekter – at lade behovene være det styrende, lyder Helge Heilskov Kristensens opfordring til de diætister, der gerne vil ud og rådgive og inspirere i virksomheder. – Vi er hele tiden nødt til at afveje stemningen og fx i forhold til indførelsen af økologi, har vi ventet, til vi vurderede, at tiden var moden til det, og at vores kunder også var parate.

En anden vigtig pointe i forhold til rådgivning er, at medarbejdere jo ikke er en gruppe som af sygdomsårsager skal vejledes. Det er en anden motivation - eller manglende motivation - der er tale om:

– Man skal finde motivationen og sørge for at holde den i live. Og det er svært. For det kan jo sagtens være grønt og sundt og fedtfattigt, men det skal smage godt, det skal se indbydende ud, og det skal appellere til en meget bred gruppe.

Så de daglige udfordringer handler ifølge Helge Heilskov Kristensen om, hvordan man hjælper folk "mod deres vilje" – og uden at fjerne alt det usunde. ATP har således valgt helt at fjerne sodavand fra automater og buffet, men serverer fortsat økologisk juice. Holdet i kantine tager således forskellige midler i brug for at få kunderne ind på den sunde sti.

Oplysning og nytænkning

Varierende, grøn og fedtfattig mad er en selvfølge på de to store buffetborde, hvor der er opstillet en digital vægt, så interesserede kan veje deres mad. Der er skiltning på de forskellige retter, hvor en smiley-figur indikerer hvor meget fedt, der er i den enkelte ret.

– Vi gør meget ud af oplysning. Hver uge lægger vi fx vores menu ud på intranettet, hvor man kan se, hvilken fedtenergiprocent de forskellige retter har, samt anbefaling af portionsstørrelse og - sammensætning, siger Helge Heilskov Kristensen, der ikke hviler på laurbærene, når det handler om at udfordre kundernes sunde vaner og smagsløg.

Mere end 50% af retterne i ATP's kantine er nu med anslået fedtenergiprocent på maks. 30 - målet er at komme op på 70% af retterne.

Skiltningen af de forskellige retter med rød (40+), hvid (30-40) og grøn (<30) går på anslået fedtenergiprocent.

