

Stigning i fede højskoleophold

Flere virksomheder vælger at sende deres medarbejdere på højskoleophold, hvor de kan få hjælp til at tabe sig.

På Ubberup Højskole har man oplevet en stigning i antallet af virksomheder, der hjælper og betaler for, at deres medarbejdere kan få en sundere livsstil. – Vi oplever i stigende grad, at arbejdspladsen på en eller anden måde er involveret, når en kursist tilmelder sig. Sæd-

vanligvis er de blevet opfordret af deres chef til at gøre noget ved deres sundhed, siger højskolens viceforstander Sara Simonsen og uddyber: – Vi har kursister, der er lidt forbedne i begyndelsen. De føler, at man er gået lidt for nær på privatsfæren. Men

holdningen ændrer sig, fordi de godt ved, at den er gal med sundheden. Alle ender med at være taknemmelige for arbejdspladsens interesse.

Efter hendes opfattelse spiller arbejdspladsen en afgørende rolle. Det er vigtigt, at interessen ikke stopper med en samtale

med medarbejderen om vedkommendes vægtproblem.

– Arbejdspladsen skal være en del af løsningen, påpeger hun og henviser til, at højskolen har et fast samarbejde med dagligvarevirksomheden Coop. Her har medarbejderne mulighed for at følge enten et kort eller langt forløb på højskolen for at få en sundere livsstil.

Det skal være frivilligt

Samarbejdet begyndte med et pilotprojekt i 2012. Det var støttet af Sundheds-

styrelsen, hvor 30 medarbejdere med et BMI over 25 fik mulighed for at melde sig til et kursus om motion og sund kost. Efterfølgende skulle de anspore kollegerne til en sundere livsstil.

– Vi har siden fastholdt konceptet. Og det betyder, at vi tre gange om året sender kursister til højskolen. Pointen er, at medarbejderne selv melder sig. Det er vigtigt, fordi emnet er tabubelagt, og det er svært at blande sig i som arbejdsgiver, siger uddannelseskonsulent Sanne Larsen, Coop. Hun siger, at selv om effekten er svær at

måle, så har disse kurser stor betydning. Folk lærer, at sundhed ikke kun handler om mad og motion, men får også indsigt i de psykologiske mekanismer, der kan føre til overspisning.

– Målet er ikke at få tynde medarbejdere. Målet er at skabe arbejdsglæde og trivsel og have fokus på, hvordan vi hjælper hinanden til en sundere hverdag, fastslår hun. □



”Jeg kunne se en ende på mit liv”

Chefen fik overtalt kontorassistent Annette Vandet til at ændre livsstil. Et højskoleophold har ændret hendes liv og sat skub i et solidt vægttab.

For godt et år siden blev kontorassistent Annette Vandet i Erhvervsstyrelsen blå i ansigtet af anstrengelse, da hun skulle gå ned ad trapperne i forbindelse med en brandøvelse. Efterfølgende kaldte chefen hende ind til en personlig samtale.

– Hvis min chef havde sagt, at jeg var for overvægtig bare nogle måneder tidligere, havde jeg nok fundet et andet arbejde. Det er en privat sag, ville min holdning have været. Man ønsker ikke, at andre blander sig, siger Annette Vandet og tilføjer, at det imidlertid var det rette tidspunkt, hun blev puffet til.

Gennem flere år havde hun været svært overvægtig. Hun vejede over 100 kg fordelt på 160 cm og havde fået konstateret KOL, diabetes 2 og for højt kolesteroltal. Lungerne fik hjælp af et iltapparat, og lægerne havde sagt, at der ikke kunne skrues yderligere op.

– Jeg kunne kort sagt se en ende på mit liv, og det gjorde mig motiveret. Også set i lyset af, at jeg ofte var indlagt og vidste, at

min arbejdsplads bar over med min mangelfulde indsats, siger hun, der efter et 13 uger langt ophold på Ubberup Højskole sidste forår kunne vinke farvel til de første næsten 17 kg.

Det var hendes chef, der gav hende idéen til et højskoleophold.

Siden er iltapparatet blevet overflødig, ligesom medicin og piller mod diabetes og forhøjet kolesteroltal er halveret. Arbejdslivet er også blevet mere spændende med nye udfordringer.

– Det havde jeg ikke taget imod for et år siden. Jeg havde ingen energi overhovedet, konstaterer hun og tilføjer, at det er helt uvirkeligt at tænke tilbage på. Samtidig ved hun, at det kræver en stor personlig indsats at holde fast i de nye vaner. Eksempelvis står der motion på to do-listen hver eneste dag.

Netværket spiller en rolle

Kollegerne holder også øje med hende. Som en del af højskoleopholdet var nogle af dem på besøg en hel dag sammen med

hendes øvrige netværk. Her blev de klædt på med viden om, hvad det indebærer at ændre livsstil.

– Det betyder helt konkret løftede øjenbryn, hvis jeg skulle finde på at læsse for meget mad på min frokosttallerken, siger hun og bedyrer, at det foreløbig ikke har været nødvendigt. Måske også fordi hun næsten hver dag bliver komplimeret for sit gode udseende.

Udover en forstående chef har hun været heldig at være ansat på en stor arbejdsplads, hvor hun har kunnet undværes.

– Hvis jeg havde været på en mindre arbejdsplads, havde det sandsynligvis ikke kunnet lade sig gøre, siger hun. □

Annette Vandets chef gav hende ideen til et højskoleophold. Siden er iltapparatet blevet overflødig, ligesom medicin og piller mod diabetes og forhøjet kolesteroltal er halveret.



Månedens dilemma

Du er arbejdsmiljørepræsentant i en virksomhed, hvor flere af dine kollegaer er meget overvægtige. Du er bekymret for de pågældende kollegers helbred og kan se, at det for nogle går ud over deres arbejdsevne og resultater i flere sygedage.

Hvad gør du?

- Du gør ingenting, da du mener, at det er et privat anliggende, og at det derfor ikke er noget, arbejdspladsen skal blande sig i.
- Du tager det op i arbejdsmiljøorganisationen og foreslår, at der arbejdes med at få indført en sundhedsordning.
- Du opfordrer din leder til at tage hånd om problemet.
- Du undersøger selv, hvilke muligheder der er i forskellige sundhedsordninger målrettet overvægtige og fremlægger det for din leder.

Klik ind på månedens dilemma på arbejdsmiljoviden.dk og giv din mening til kende.