

Sund & Slank med SKAT

Sundhed: Skattecenter Næstved har haft to studerende i ernæring og sundhed i praktik. Det satte fokus på både kost og motion. Mange medarbejdere var med på ideen - men måtte kigge langt efter lederne som rollemodeller.

Der er masser af fokus på sygefraværet i SKAT. Men er der nogen der gør noget ved det? Er det dit og mit ansvar eller er det ledelsens? Det er min påstand, at vi som enkeltindivider i høj grad er ansvarlig for vores eget velbefindende. Det er ikke samfundets eller SKATs opgave, alene at sørge for, at vi er raske og har det godt. Derfor kan arbejdspladsen dog godt være med til at skubbe folk i den rigtige retning. Og det sker da også flere steder. Således også i Næstved, hvor man i otte uger har haft besøg af to studerende fra Ankerhus Seminarium i Sorø, som et led i deres 3½ år lange uddannelse som professionsbachelor i ernæring og sundhed.

Jeg har derfor sat Mille Hansen og Louise Milling i stævne en fredag formiddag, lige efter de har deltaget i et afdelingsmøde med Indsats 4. Jeg dukkede op lidt før den aftalte tid og kunne konstatere, at selv om det er alvorlige emner, der er taget op, var der flere gange, at latteren kunne høres gennem foldevæggene i kantine.

Mille og Louise, begge 24 år, og i gang med sidste år af deres uddannelse, kommer henholdsvis fra Slagelse og Næstved. Louises bopæl i Næstved har da også været medbestemmende for, at der overhovedet er kommet en aftale i stand. Det viser sig nemlig, at hun har gået i skole med afdelingsleder Jesper Kureks datter og den uofficielle del af kontakten var dermed skabt. Ankerhus Seminarium skal selv skaffe praktikpladser, men en god kontakt har aldrig været af vejen.

Pigerne havde fra årgangen før hørt om et succesfuldt praktikophold i Skattecenter Odense, og så var det bare om at komme i gang.

Afprøve teori i praksis

Mille og Louises egen målsætning med deres praktikophold var at afprøve deres teoretiske



viden i praksis. Den lokale ledelse og det lokale samarbejdsudvalg havde besluttet dels at hjælpe de to studerende og dels at give medarbejderne mulighed for inspiration og motivation til en mulig sundere livsstil.

Mille og Louise har oprettet to slankehold, hvor man henholdsvis kunne melde sig til et hold, hvor man ønskede at tabe 5-10 kg og et hold, hvor man ønskede at beholde sin vægt eller tabe et par kg. På holdet, der ville tabe sig mest, har der været ca. 30 deltagere, mens der på det knap så overvægtige hold har været ca. 15 deltagere. De enkelte deltagere har haft mulighed for at lave en personlig målsætning, som Mille og Louise gemmer og efterfølgende sender til de enkelte. Pigerne ville gerne have haft mulighed for at følge op på de enkelte, men dette er der ikke så meget tid til, da der skal skrives en afsluttende opgave. Mille og Louise har dog tilbudt, at deltagerne gerne må kontakte dem efterfølgende for gåde råd og vejledninger.

Slankeholdene har været i gang en gang ugentlig af ca. 1½ times varighed (i arbejdstiden), hvor der, med udgangspunkt i Fødevarerstyrelsens otte kostråd, har været holdt foredrag samt foretaget personlig vejledning af de medarbejdere, der har måttet ønske det. Dette har ca. ti taget imod. Ud over møderne med slankeholdene har Mille og Louise deltaget i otte afdelingsmøder, hvor, som de fortæller, det har været lederne, der mest har spurgt til projektet. Det undrer dog pigerne en smule, at ingen af lederne direkte har deltaget i slankeholdene, da det ikke alene handler om at tabe sig, men også om at få en sundere livsstil.



Foto: fag press/Mikael Hjulter

Louise (tv.) og Mille i køkkenet ved Skattecenter Næstved den 26. februar, hvor de lavede sund mad til alle.

Råd og motion

Fra et af deres indlæg på Næstveds hjemmeside vil jeg tillade mig at citere: "Vin er sundt". Fortsættelsen af citatet - "at indtage med måde" - gør, at der er masser af god elastik i dette velmenende råd. På hjemmesiden under personale kan man også finde links til blandt andet gode råd og til gode opskrifter. De gode råd og måske også de gode opskrifter kommer rigtig i højsædet, når pigerne - med god hjælp fra kantinepersonalet - som en afslutning på deres praktik vil lave en sund og ernæringsrigtig buffet. Udgifterne hertil er venligst sponsoreret af skattecentret.

Et af de otte kostråd handler ikke om kost, men om motion. Både Mille og Louise og en del af de deltagende medarbejdere kunne godt tænke sig, at dette også havde været en del af projektet. Ud over en enkelt gang, hvor man gik en tur på cirka 30 minutter, har der ikke været fysiske udfoldelser. Projektet har dog ansporet to af de lokale kontaktpersoner, Tina Jørgensen og Birgitte Christiansen, til at starte et ugentligt aerobichold i forlængelse af arbejdstiden, hvor Tina Jørgensen virker som instruktør for sine kolleger.

"Vi glæder os til at sige tak til pigerne for god inspiration", fortæller Brigitte Christiansen - og fortsætter:

"Der er en del af os, der har aftalt, at det ikke skal være slut med det, men at vi vil forsøge fortsat at holde hinanden op på de gode sunde ting - selvfølgelig med plads til også at være usunde en gang imellem.

Projektet har også afstedkommet en anden

god ting - nemlig at vi har fået startet et fitnesshold. Hver mandag er vi ca. 20 mand m/k, der flekser ud kl. 15 og ifører os vores bedste bud på fitnessstøj og sveder igennem til kl. 16. Det er startet op i personaleforeningsregi - og personaleforeningen har sørget for anskaffelse af liggeunderlag. Her ud over har personaleforeningen anskaffet en kondicykel, en rygbænk, en stepmaskine samt to store wellnessbolde som står til fri afbenyttelse i personalerummet i kælderens.

Eneste skår i glæden er den manglende deltagelse af chefer - både i projektet, i den ugentlige svedetime og i de pusterumsøvelser, som ledelsen også har bevilget os tid til i arbejdstiden. Ikke sådan at forstå, at vi mener, at nogle af vores chefer trænger - men mere for signalværdiens skyld. Vi kan lide det eller ej, men en chef er en rollemodel, og vi ser mere på, hvad de gør, end vi lytter til, hvad de siger!"

Kollegerne også rollemodeller

Dette udsagn kan selvfølgelig ikke stå alene, og jeg har også bedt om Skattecenter Næstveds direktør Jim Sørensens kommentarer. Jim Sørensen roser såvel medarbejdere som ledere.

"Som alle andre skattecentre understøtter vi produktionen med forskellige aktiviteter som stressforebyggende uddannelse, sundhed osv., hvis det kan gennemføres uden at gå ud over kundebetjeningen. Lederne i Næstved har - som alle øvrige medarbejdere - et frit valg om de ønsker at deltage i disse aktiviteter. Et frit valg, der respekteres for både medarbejderne og lederne, da vi ellers ikke tror på værdien af aktiviteterne, nemlig at investeringen øger skattecenterets samlede output. Selvom alle management-teorier altid taler om, at lederne skal gå foran, så betyder det ikke, at lederne i Næstved skal deltage i alle aktiviteter", siger Jim Sørensen - som tilføjer, at ledernes prioritering af andre sociale og trivselsmæssige aktiviteter bestemt ikke skal afholde medarbejderne fra sundhed og pausegymnastik

"Det er naturligvis medarbejderens eget valg, men vi er på vej til en kultur, hvor engagerede kolleger også er rollemodellen", tilføjer Jim Sørensen.

Det med motion skal man dog passe på med. For nogle år siden deltog undertegnede i det såkaldte SPA-projekt. Det viste sig efterfølgende, at det ikke havde noget med spabade at gøre, men var en forkortelse af Sundhed På Arbejdspladsen. Sådan kan man blive så gruelt snydt. Og hvad værre var - mit målte kondital blev dårligere! Så selvom frisk luft er godt, så er det lige som med vinen - alt med måde.

“
Der er en del af os,
der har aftalt, at det
ikke skal være slut
med det, men at vi
vil forsøge fortsat at
holde hinanden op på
de gode sunde ting
- selvfølgelig med
plads til også at
være usunde en gang
imellem.”

”