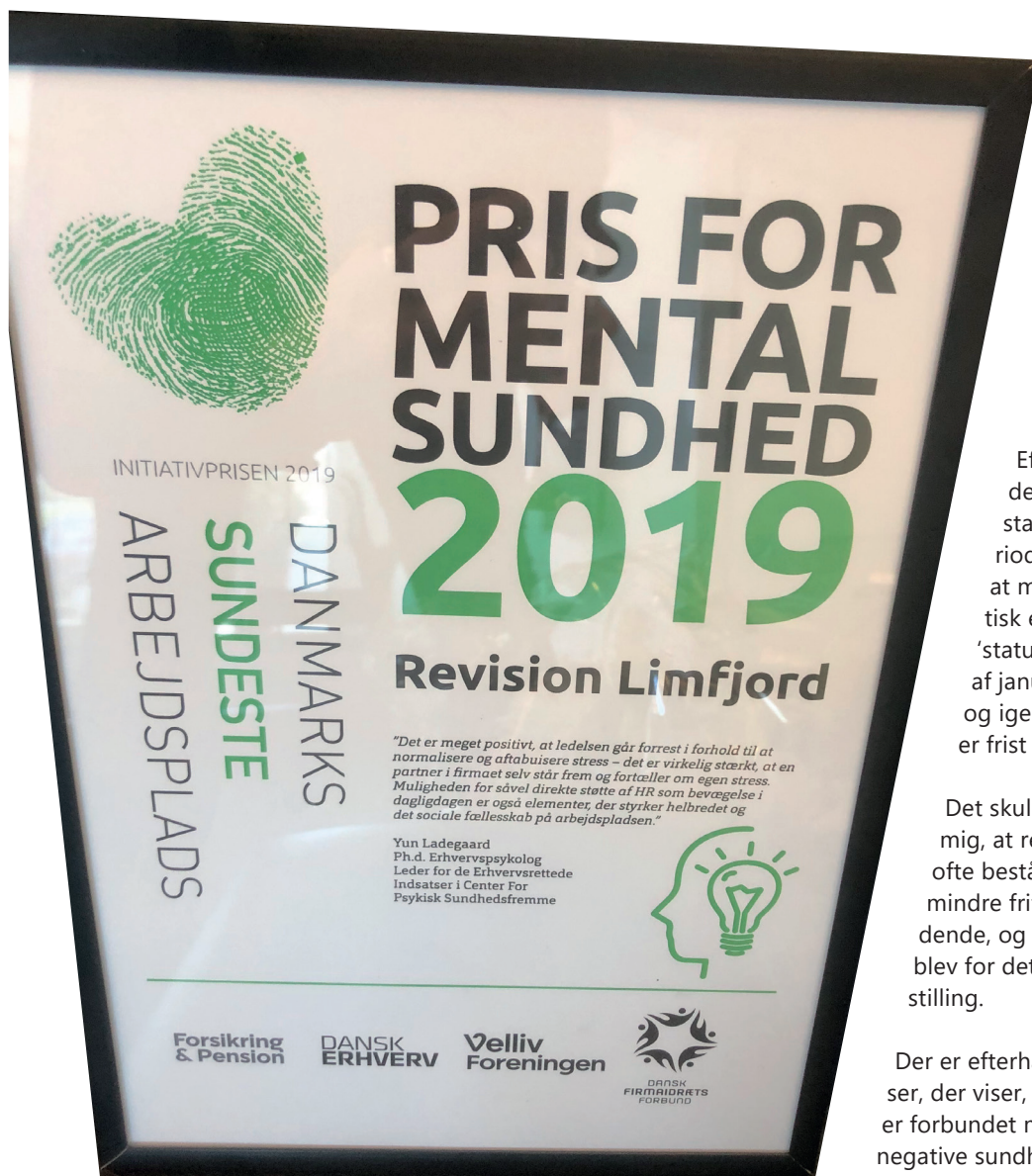




Holistisk Sundhed



Tekst: Karen Mørkholt, administrerende direktør, Revision Limfjord



Da jeg startede hos Revision Limfjord i sommeren 2017, havde jeg rigtig mange fordomme om revisorer. Min bror er uddannet revisor hos et af Danmarks største revisorhuse, så jeg følte havde et godt indblik i, hvordan man i revisionsbranchen så på arbejdskraft og arbejdsmiljø. Derfor tiltrådte jeg stillingen med en klar forventning om, at jeg ville kunne gøre en markant forskel (jo, jeg er lige præcis generation Y), særligt for det arbejdsmiljø, som revisorer normalt befinder sig i, hvor medarbejdere blot bliver betragtet som produktionen, som nemt kan erstattes.

Det skulle vise sig at der ventede mig en overraskelse, og indledningsvist blev jeg faktisk lidt skuffet. Jeg opdagede nemlig, at hos Revision Limfjord arbejder alle både hårdt og meget, men det er langt de færreste, der ligefrem er gift med sit job, og det er helt legitimt at sige 'nej tak' til overarbejde!

hvis du spiller fodbold, håndbold eller lignende tre gange om ugen, er du stadig eksponeret for visse af de samme livstilssygdomme, som din kollega, der går til skak.

Med tanke på dette begyndte jeg at kigge på, hvor der kunne sættes ind, og jeg besluttede mig for at starte med de lavthængende frugter.

Når alle veje fører til Rom ... eller Barcelona

Jeg gjorde mig mange tanker om, hvor jeg rent praktisk skulle starte med at sætte ind, og hvordan jeg mon kunne få mine kolleger med på ideen om mere aktivitet i hverdagen. Vejen frem måtte betrædes med muse-skridt.

Jeg allierede mig med vores PR- og markedsføringsansvarlige, og vi lavede et opslag, som skulle hænges op på toiletterne. Opslagene viste nakkeøvelser, som man passende kunne lave mens man alligevel sad der. Og så

Efter de første dage gik det op for mig, at jeg var startet i den mest rolige periode. Og det viste sig også, at mine revisorkolleger faktisk er meget pressede under 'status', som ligger fra midten af januar til slutningen af juni og igen i hele august, hvor der er frist for momsindberetning.

Det skulle hurtigt blive klart for mig, at revisorerne hverdag, der ofte består af lange dage og derfor mindre fritid, er yderst stillesiddende, og hæve-sænke-bordene blev for det meste stående i sænket stilling.

Der er efterhånden en del undersøgelser, der viser, at stillesiddende arbejde er forbundet med risiko for skader og negative sundhedspåvirkninger, og at problemet for den enkelte ikke kan løses ved 2-3 ganges hård motion om ugen – der skal noget andet og mere til. Så selv





sørgede jeg for at snige sundhed og bevægelse i arbejdstiden – ind i mine uformelle samtaler med mine kollegaer. Tanken skal nemlig have lov til at bundfælde sig, inden man giver sig i kast med en masse sundhedsfremmende tiltag.

Jeg indledte herefter en dialog og senere en aftale med firmaet OfficeFit, som har et koncept, der har til hensigt at fremme mulighederne for bevægelse i hverdagen. Dette medførte blandt andet, at vippebræt, cykler og gåbånd blev en del af hverdagen hos Revision Limfjord. Samtidig hører der en app til, der giver mulighed for at tracke aktiviteter – vi har fundet ud af at det øger inspirationen, motivationen, og ikke mindst vækker det konkurrencegenet hos de fleste, og derfor konkurreres der f.eks. om, hvem der først får gået eller cyklet en distance tilsvarende en tur til Barcelona.

Disse tiltag har også resulteret i, at onsdagskagen kan indtages med en lille smule bedre samvittighed – det er med til at øge den mentale sundhed.

De første resultater

Det er vigtigt for mig at pointere, at ingen af de sundhedsfremmende initiativer er tvungne. Ønsker medarbejderne at deltage, er det ligesom et hvilket som helst andet personalegode. Heldigvis ønskede og ønsker mange fortsat at deltage.

De umiddelbare tilbagemeldinger på effekten af tiltagene har været lige fra tilsagn om bedre søvn, mindre ondt i ryg og nakke til den generelle tendens, der viser at langt de fleste er blevet bedre til at bruge deres hævesænkeborde og stå mere op. Faktisk så gode, at hele 90 % af medarbejderstaben nu bruger dem i hverdagen.

Vi har samtidig flere medarbejdere, der er begyndt at cykle til og fra arbejde, og som melder om øget overskud i hverdagen, særligt der på det kritiske tidspunkt, kl. ca. 14.30, hvor man godt kan gå lidt kold. Mange er blevet helt bidt af de interne konkurrencer og begynder at dyste på aktivitet kontorerne imellem.

Alt i alt giver bevægelse i hverdagen mere energi, et generelt bedre fysisk velvære og et større mentalt værn mod stressende perioder i livet.

Let's talk about stress

Som tidligere beskrevet er revisorbranchen kendt for at have en væsentligt større arbejdsmængde i foråret end i efteråret. Begge dele kan medføre en hel del pres hos både indehavere og medarbejdere – rigtig meget arbejde i foråret og tangerende til for lidt arbejde i efteråret – og derfor er et af vores vigtigste fokusområder forebyggelse og håndtering af stress.

Det viser sig, at mange virksomheder ikke tør tale om stress. Det var desværre også et symptom, som jeg til dels oplevede hos Revision Limfjord i begyndelsen. Holdningen var at man nødig skulle tale så meget om stress, at medarbejderne ville begynde at tro, at de var stressede. Det er en uhensigtsmæssig holdning at have til noget så alvorligt som stress. Hvis ikke vi kan tale om det, men fejer det under gulvtæppet, risikerer vi, at medarbejdere, der rent faktisk lider under stress, ikke tages hånd om i tide, hvilket kan have vidtrækkende konsekvenser – både for medarbejderen og for virksomheden.

I arbejdet med den mentale sundhed, besluttede jeg mig for at begynde i det små, ligesom med de kropslige aktiviteter. Jeg tog rundt til alle vores afdelinger og afholdt oplæg om stress: symptomer, forebyggelsesmuligheder og håndtering. Samtidig blev alle vores ledere klædt på til at opdage og identificere de første tegn på stress, og i efteråret 2019 tog en revisorkollega og en Partner i Revision Limfjord på en 'Tour de Revision Limfjord' til samtlige seks afdelinger for at fortælle om deres personlige oplevelse af at være stressramt. De gik i detaljer med deres egen fortælling, hvilket resulterede i, at flere af tilhørerne måtte knibe en tåre, og at nogle pludselig kunne se lidt af sig selv i fortællingerne og derfor blev opmærksomme på, at de selv skulle passe på og tage handling for ikke at blive ramt af stress.

Der er ingen tvivl om, at alle er blevet bedre til at sige fra/til og give opgaver fra sig, hvis de føler sig for presset. Dette er første skridt på vejen og skulle gerne medføre, at ingen medarbejdere hos Revision Limfjord går ned med stress fremadrettet. Hvis vi øjner de første symptomer, tager vi handling med det samme i form af dialog, hjælp fra vores sundhedsforsikring hos Danica eller noget helt tredje. Det vigtigste er, at der bliver taget hånd om og sat fokus på den mentale sundhed.





Thisted Kommunes sundeste arbejdsplads

På baggrund af vores sundhedsfremmende initiativer blev vi af en revisorkollega indstillet til prisen som Thisted Kommunes Sundeste Arbejdsplads, hvilket resulterede i, at vi i december 2018 faktisk vandt! I foråret 2019 blev vi opfordret til at indstille os selv til Danmarks Sundeste Arbejdsplads, Initiativprisen, hvilket vi gjorde, og selvom vi ikke vandt denne specifikke pris, vandt vi i stedet særprisen for Mental Sundhed. Jeg var virkelig overrasket. For det første fordi denne pris ikke er en, som virksomheder selv indstiller sig til, men udvælges til af et panel, og for det andet fordi det mentale aspekt ikke havde fået det største fokus i indstillingen. Begrundelsen for modtagelsen af prisen lød:

”Det er meget positivt, at ledelsen går forrest i forhold til at normalisere og aftabusere stress – det er virkelig stærkt, at en partner i firmaet selv står frem og fortæller om egen stress.”

Holistisk Sundhed

På baggrund af alt dette, som er hændt i Revision Limfjord, får jeg lyst til at spørge dig, kære læser: *Udnytter du kompetencerne i din virksomhed?*

Hvis du tror, at du kan starte en sundhedsbølge alene, så har du ret. Hvis du tror, du kan holde den kørende alene, så siger jeg held og lykke. Det kan du helt sikkert, hvis du har ansvaret i en mindre virksomhed og kan have daglig kontakt med alle dine kollegaer, men ikke når du har seks afdelinger og op mod 110 kollegaer.

Revision Limfjord kunne ikke have taget så mange initiativer uden vores sundhedsambassadører og frontløbere på blandt andet tiltagene fra OfficeFit, ligesom vi ikke kunne været kommet så langt med vores forbedrede tilgang til stress, hvis ikke en revisorkollega og en partner havde været villige til at stå frem.



I din virksomhed kan der være en person, som måske går lidt ekstraordinært op i træning, kost, meditation osv. Det skal da benyttes! Hos Revision Limfjord er vores PR- og markedsføringsansvarlige, som også er en af vores sundhedsambassadører, uddannet personlig træner og kostvejleder. Det har vi tænkt ind, således at hun tilbyder kost- og motionsprogrammer til kollegaer, der kunne være interesserede. Det kunne jo være, at du har en kollega, som kunne tænke sig at undervise i yoga, mindfulness eller lignende?

Vi gør ikke noget ekstraordinært, som alle andre virksomheder ikke kan efterligne. Hos Revision Limfjord har vi taget begrebet holistisk sundhed til os. Det vil sige, at vi har flere sundhedsmæssige fokusområder, da vi tror på, at sundhed omhandler en palette af forskellige aspekter. Vi tager ikke det hele på én gang, men tilbyder og initierer flere og flere tiltag. Små skridt – så er vi sikre på, at vi i længden virkelig får taget hånd om sundhed, hele vejen rundt.

Jeg skal love for, at mine fordomme om arbejdsmiljø i revisorbranchen er gjort til skamme med den overstrømmende tilslutning, der har været til de holistiske og sundhedsmæssige initiativer, jeg har været med til at igangsætte. Det er også muligt i din virksomhed – især hvis I starter med museskridt.

