

Er du let at friste? Er du til wienerbrød og lækre rester fra buffeten? Ja, det forstår vi godt; sådan har vi det selv. Men, altså – surprise, surprise – desværre er den slags fristelser jo ofte også både usunde og fedende. Derfor er det bedre, at du spiser revet gulerod, 3 tørre klidkiks og 4 salatblade ... OK, så kedeligt behøver det heller ikke at være, men det er en god idé, at du spiser sundt og godt, grønt og let.

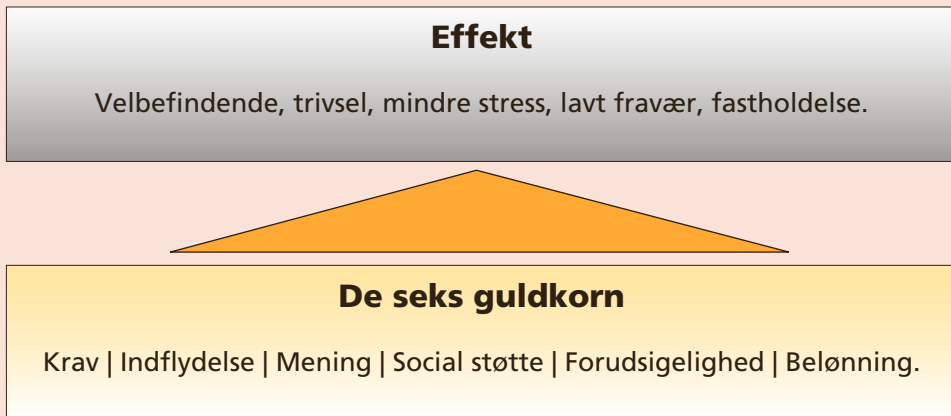


Hvad? Skal vi nu til at dyrke morgengymnastik på jobbet? Ja! For det er faktisk ikke dumt at varme op, inden du går i gang. Det forebygger, at du nedslider kroppen. Og synes du, det ser kikset ud at stå der og svinge med arme og ben, så har du helt ret. Det ser enormt fjollet ud. Men gør det alligevel.

Undgå stress

Mennesker reagerer forskelligt på de samme begivenheder. Derfor er det individuelt, hvad der skal til, for at vi trives. Der er dog seks faktorer, der i særlig grad har betydning for det psykiske arbejdsmiljø. Disse faktorer kaldes "De seks guldorn".

De seks guldorn giver tilsammen et overordnet billede af de grundlæggende ingredienser i et godt psykisk arbejdsmiljø.



Figuren er inspireret af Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø, VIPS-konferencen, 26. maj 2008.

Stress er en ikke en sygdom, men en risikofaktor for sygdom. Langvarig stress er en tilstand af anspændthed og ulyst gennem længere tid, der kan føre til alvorlig sygdom som f.eks. hjerte- og kar-lidelser samt depression.

Sundhedsstyrelsen

Kortvarig stress oplever de fleste af os, når vi står over for store udfordringer. Det giver sjældent problemer, men kan faktisk øge vores præstationer og gøre os mere effektive end ellers. Hvis man er konstant stresset gennem længere tid, vil det dog slide på krop og sind, så man fungerer og præsterer dårligere end ellers. Langvarig stress kan føre til alvorlig sygdom.

Hvad kan du gøre?

- Læg mærke til, hvad der gør dig stresset og kend dine egne stress-signaler. Brug dem som advarselstegn
- Overvej, om du kan ændre på det, som stresser dig. Snak med andre om det
- Prøv at tænke optimistisk. Bryd negative tankemønstre. Lad være med at bruge tid på at tænke over ting, som du alligevel ikke kan ændre
- Pas på dig selv. Spis sundt og sørg for at få motion og søvn. Og giv dig selv tid til at blive underholdt og inspireret.

Hvad kan ledelsen gøre?

- Tilrettelæg arbejdet, så det i videst muligt omfang respekterer de 6 guldkorn
- Lad være med at stresser dig selv
- Husk på, at højt arbejdstempo ikke nødvendigvis fører til god service og tilfredse gæster.

Afrunding

Med sundhedstiltag på arbejdspladsen kan man skabe de rammer, som gør det sunde valg lidt lettere. Der findes uendelig mange muligheder, og det skal understreges, at selv små sundhedsfremmende initiativer har en effekt – både på medarbejdernes generelle sundhed og på deres trivsel – både på arbejdspladsen og privat.

Gå foran med et godt eksempel og undgå den løftede pegefinger. Sundhedsfremme skal være sjovt, og der skal være ros til både små og store fremskridt hos medarbejderne. God fornøjelse.

Her kan du læse mere

Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser's vejledninger og materialer:

- Mørke sider ved skiftetjeneste
- Værktøjskasse om stress
- Sundhedsfremme på arbejdspladser
- Stress-af kogebogen
- Sundhed på menuen.

Du kan finde materialerne på hjemmesiden www.bfa-service.dk.

Adresser

Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdsgiversekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf. 33 77 33 77
www.bfa-service.dk

Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf. 88 92 01 43
www.bfa-service.dk

Sekretariat for

BFA Transport, Service – Turisme og Jord til Bord

H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
www.bfa5.dk

Arbejdstilsynet

Landskronagade 33
2100 København Ø
Tlf. 70 12 12 88
www.amid.dk

Videncenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø
Tlf. 39 16 53 07
www.amid.dk

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø
Tlf. 39 16 52 00
www.nfa.dk

Dette hæfte kan bestilles på
hjemmesiden:
www.bfa-service.dk

Lay-out: Søren Sørensen's Tegnestue
Tryk: PrintDivision
1. oplag 2009
ISBN nr. 978-87-91106-28-6
Varenummer 16 20 98



BFA

Transport
Service - Turisme
Jord til Bord

Branchefællesskab for Arbejds miljø