

Små skridt for bedre trivsel

Med enkle midler kan man få gode vaner på jobbet. Resultatet er mere energi og trivsel – og dermed bedre bundlinje i virksomheden, mener to trivselseksperter bag et projekt om nudging.

Grønne fodtrin på gulvet leder automatisk skridtene hen mod en tung dør. Bag døren gemmer en smuk, svungen trappe sig i den statelige bygning midt i Kolding, der fra 1924 og frem til 1960'erne husede en filial af Nationalbanken. I dag har godt 40 mindre virksomheder adresse her i House of Innovation.

De grønne fodtrin er et nudge – et puf, der skal få folk til at ændre adfærd – og det handler om, at ændringen skal være noget, man gør automatisk. For selv om vi godt ved, at det er sundt at tage trappen, har mange for vane at trykke på knappen ved elevatoren i stedet.

– Vi vælger ikke altid bevidst det, der er bedst for os, fordi der er grænser for, hvor mange valg vi kan håndtere at træffe. Derfor er fodtrinen på gulvet gode, fordi de ikke kræver, at vi skal tænke eller tage en beslutning, men bare taler direkte til vores automatiske system, forklarer indretningseksperter Bettina Therese Møller.

Det er hende, der sammen med erhvervscoach og trivelsrådgiver Eva Schmidt har placeret de grønne fodtrin i House of Innovation, hvorfra de begge driver virksomhed. I efteråret satte de sig for at lave et pilotprojekt i huset for at finde ud af, om de ved hjælp af nudging kunne skabe mere trivsel blandt husets selvstændige og ansatte, der for de fleste vedkommende arbejder hele dagen ved skærm og skrivebord og derfor kan have gavn af puf, der klarer hjernen og forhindrer ømme kroppe som følge af stillesiddende arbejde.

– Bare sådan noget som at drikke vand for at forhindre hovedpine kan have en stor effekt, men alligevel være noget, man glemmer, siger Eva Schmidt.

Et af de mange nudges har derfor været en blå filt-dråbe, som kan klisteres på skrivebordet og dagen igennem minde brugerne om at huske at drikke vand.

Gør det nemt

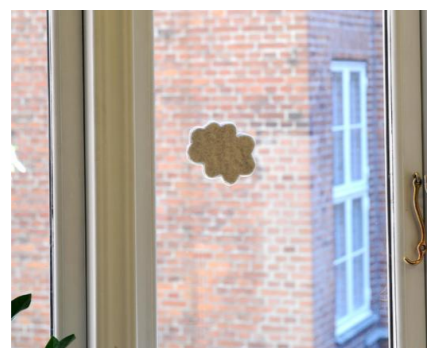
Fælles for alle de nudges, konsulenterne har lavet for virksomhederne i huset, er, at de skal gøre det let at træffe sunde valg. I kantine er der flyttet rundt på rækkefølgen i buffeten, så salaterne nu står først for, mens dressingerne står på et andet bord – og har låg på. Man kan altså stadig pøse dressing på sin salat, men det er blevet lidt mere besværligt.

– På den måde bliver man nudget til et sundt valg, fordi man automatisk tager det, der står først, forklarer Bettina Therese Møller.

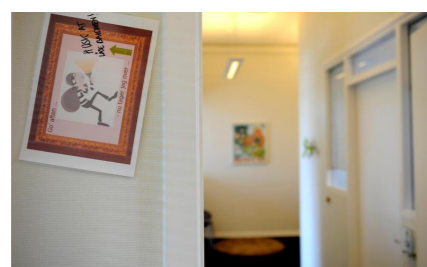
Da hun og Eva Schmidt satte gang i projektet, mødte de bekymring blandt nogle, der troede, at det ville



En pil, der kan sættes på skrivebordet og pege mod den kontakt, der hæver bordet til ståhøjde, eller en dråbe, der minder om, at man skal huske at drikke vand. I House of Innovation kan alle forsynes sig fra nudging-kassen efter behov.



Skjen på vinduet giver et automatisk puf, så de ansatte på kontoret husker at lufte ud og dermed få frisk luft til hjemmet.



"Nu tager jeg over", siger tyven på billedet, der skal minde sidste mand om at huske at låse. Billedet hænger lige ved den dør, der skal låses – og det er med vilje, at det hænger på skrå, så man får øje på det.

være fanatisk og med løftede pegefingre, men det er ikke meningen. – Man kan jo stadig bare tage elevatoren, hvis man vil, og vi får da også stadig kage – men stykkerne er blevet lidt mindre, siger Eva Schmidt.

Ændringerne i kantine har ført til mindre madspild, og færre synes i dag, at de overspiser ved frokosten, viser den spørgeskemaundersøgelse, som konsulenterne har lavet før og efter.

Udluftning i løbet af dagen, brug af hæve/sænkeborde og bare sådan noget som at huske at holde pause, er nogle af de ting, mange er blevet bedre til i House of Innovation.

– En af mine vigtigste pointer er, at man skal holde pauser, for de forebygges stress, siger Eva Schmidt, som med en baggrund som fysioterapeut også har fokus på bevægelse.

Igen skal det være nemt – skilte med forslag til gode øvelser tror hun ikke meget på.

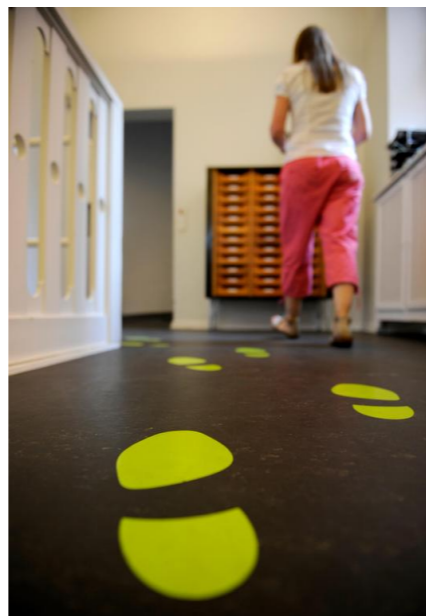
– I stedet kan man lave noget sjovt ved kopimaskinen, hvor alle alligevel jævnligt står og venter. Det kan være klistermærker med et sæt hænder placeret højt oppe på væggen, så man skal strække sig for at klappe på dem, eller måske en soduko placeret nede ved gulvet, siger hun.

Nudging til næsten alt

De to konsulenter ser næsten ingen begrænsninger for, hvor og hvordan man kan bruge nudging til at skabe bedre trivsel på en arbejdsplads. Lige nu er der stort fokus på nudging som metode inden for eksempelvis sundhedskampagner, og de to konsulenter vurderer, at nudging vil sprede sig til flere og flere dele af samfundet de kommende år.

For eksempel har Bettina Therese Møller i forbindelse med en indretningsopgave i et advokatfirma lavet en "mobil-pasning" til et mødelokale, hvor det var et problem med mødedeltagere, der sad med deres mobil i

Der er i øjeblikket stor fokus på nudging som metode til at ændre på uhensigtsmæssige vaner. Og det kan lade sig gøre selv med meget enkle midler til at skabe mere trivsel med nudging, har trivelsrådgiver Eva Schmidt, til venstre, og indretningskonsulent Bettina Therese Møller fundet ud af gennem deres projekt. Fotos: Jonas Ahlstrom



Nudging handler om at få mennesker til at ændre adfærd, uden at man skal tænke over det. Som fodtrinen, man nærmest automatisk følger hen til døren – forbi elevatoren – og ud til trappen.

stedet for at koncentrere sig om mødet.

Nudging kan også bruges i forbindelse med sikkerhed på en arbejdsplads.

– Det kan handle om at hænge sikkerhedshjelme eller andet udstyr det mest hensigtsmæssige sted, så det bliver brugt, siger Eva Schmidt.

Eneste begrænsning med nudging er, hvis der er brug for at give mange informationer, for det egner konceptet sig ikke til.

– Det taler jo netop til vores automatiske system. Derfor er det helt enkle nudge det bedste og mest effektive og kan bruges på alle de områder, hvor man gerne vil træffe bedre valg i hverdagen, siger Bettina Therese Møller.

At det med små, enkle midler kan

lykkes at skubbe til vaner, viser pilotprojektet i House of Innovation. 56,5 procent svarer i den afsluttende spørgeskemaundersøgelse, at de er blevet opmærksomme på gode og dårlige vaner efter projektet.

Og ændring af vaner i rigtig retning vil give resultater, er de to "nudgere" sikre på.

– I sidste ende handler det om bundlinje. Det handler om at skabe energi, som kan gavne medarbejderne og dermed virksomhedernes overskud, siger Eva Schmidt.

Et puf i rigtig retning

Nudging handler om at få folk til at ændre adfærd, uden de tænker over det. Folk

gør ikke altid det, der er bedst for dem, og handler ikke altid rationelt. For eksempel har det vist sig, at når man står ved et buffetbord, fylder man automatisk sin tallerken, uanset om man er vildt sulten eller ej. Resultatet er, at mange enten spiser alt for meget eller leverer en del mad, som så skal smides ud. Men det kan et simpelt nudge lave om på, mener de to.

– At skifte store tallerkner ud med små er et klassisk nudge. Det medfører, at folk spiser mindre, og i kantiner med buffet kan små tallerkner mindske både overspisning og madspild og dermed betyde meget for økonomien, forklarer Bettina Therese Møller.

Nudging handler nemlig om at påvirke folks adfærd i en bestemt retning uden at begrænse dem: Selv om tallerkerne er små, kan alle blive mætte – de meget sultne kan stadig gå til buffeten flere gange.

Når der i supermarkederne er slik på hylderne lige der, hvor kunderne står i kø ved kassen, handler det også om adfærdspsykologi og viden om folks automatiske handlinger og reaktioner. Der står sjældent Yankiebar på indkøbsleden, men de havner alligevel på kassebåndet mellem mælk og leverpostej.

For at man kan tale om et nudge, skal det dog være et puf, der handler om at give folk et skub i den rigtige retning – altså at ændre adfærd på en måde, der er god og gavnlig for os som mennesker og som samfund, mener Bettina Therese Møller, der er stakeholder i det danske nudging-netværk iNudgeyou.

– Min tilgang til nudging som redskab er, at det skal gøre det nemt for mennesker at træffe gode valg, og jeg vil ikke rådgive virksomheder, hvis det for eksempel handler om at få kunder til at købe mere slik eller flere cigaretter, siger hun.

Fluen i toiletlet

Et meget omtalt eksempel på nudging er en flue støbt ind i porcelænskummen på herretoiletet i Schiphol-lufthavnen i Amsterdam. Den lille flue appellerer til mænds konkurrenceinstans, så de forsøger at ramme fluen med strålen, når de tisser. Resultat: Færre udgifter til rengøring, fordi mændenes strint ved siden af toiletet blev reduceret med op til 80 procent.

Et nyt eksempel på nudging i Danmark er Københavns Lufthavn, der har indrettet en særlig plads til rygere lidt væk fra indgangen, så ikkerygerne ikke længere skal gå gennem en "røgmur" på vej ind i eller ud fra lufthavnsbygningen. I stedet for forbudsskilte leder pile og rygesymboler på gulvet de trængende hen til rygeområdet, hvor der er stillet en bænk op. Det har halveret antallet af rygere lige ved døren.

Et ugentligt møde i det fri er blandt ændringerne hos rekrutteringsfirmaet Karsberg.

Hvis man kun er to-tre personer, der skal holde et ugentligt møde, kan det lige så godt foregå udendørs som ved et bord. Sådan er det i hvert fald hos rekrutterings- og headhunterfirmaet Karsberg, der har kontorer i House of Innovation i Kolding.

– Vi er begyndt at lave et lille walk'n'talk-møde en gang om ugen. Det er godt, fordi vi på den måde får et afbræk i arbejdsdagen. Ellers har vi jo meget hovedet i skærmen her, siger indehaver Allan Karsberg.

I alt er der fire personer i firmaet, og de har ivrigt gjort brug af nudges for at få bedre vaner i hverdagen. En sky på vinduet minder dem for eksempel om at få luft ud hver dag, og selv om det er en lille ting, har den en god effekt, er de enige om – ligesom de øvrige små vaner, de har fået fokus på at arbejde med.

– Det kan være svært at ændre vaner, men med de små nudges bliver vi mindet om det, og efterhånden bliver det nye en naturlig vane. Samlet giver det simpelt hen noget energi i arbejdsdagen, siger rekrutteringskonsulent Kristine Grau.

En af de små, nye vaner er at hæve skrivebordet til ståhøjde af og til. Det hjælper en pil på bordet searcher Anne Egsgaard med at huske.

– Jeg kan ikke holde ud at stå op hele dagen, men nu står jeg op ved mit bord to gange om dagen i måske en halv time hver gang, og det er nok til, at jeg ikke mere har ondt over lænden, som jeg ellers godt kunne have ført, siger hun.

Kristina Grau har ændret på sin frokostvane med altid at tage to gange af den gode mad i kantine.

– Jeg gjorde det, fordi maden smager godt, men jeg har altså overheadet ikke savnet den ekstra portion, efter at der kom fokus på, om vi nu også havde brug for at gå anden gang, siger hun om et af de områder, som erhvervscoach Eva Schmidt og indretningskonsulent Bettina Therese Møller har nudget på i deres projekt i House of Innovation.

Et andet område er trappe kontra elevator, og det har rekrutteringskonsulenten også taget til sig. Tidligere har hun altid taget jobkandidater med i elevatoren op til mødelokale på tredje sal.

– Jeg tænkte, at de jo nok var nervøse og ikke ville bryde sig om at komme forpustet op til jobsamtale, men nu tager vi ofte trappen, og det er mange glade for, kan jeg mærke. Så kan vi lige småtalke lidt undervejs, siger hun.

Gulerod bedre end pisk

Det virker helt klart bedre med et nudge end en løftet pegefingert og formaninger, mener direktør Klaus Fuglsang, der sammen med sine ansatte i Astral Biking har taget nye vaner til sig efter nudgingprojektet i House of Innovation, hvor firmaet har kontor.

– Hvis der var sat et skilt op i kantine om at spise sundt, havde det ikke haft nogen effekt, men ved at de



Nye vaner giver energi

Kristine Grau og Anne Egsgaard hos rekrutteringsfirmaet Karsberg har taget flere nudges til sig og har ændret vaner. Anne Egsgaard er blevet god til at huske at stå op ved sit skrivebord og er sluppet af med sine lændesmerter.

har byttet rundt på rækkefølgen, så man bliver overfaldet af salaten som det første, virker det, fordi man automatisk tager af skålen, siger Klaus Fuglsang.

Selv om han hører til dem, der altid har taget trappen og også altid har spist salat, er han overbevist om, at rækken af små puf til bedre trivsel i arbejdsdagen har en effekt.

– Det er jo ikke sådan, at det har ændret vores liv radikalt, eller at vores omstilling er steget, men jeg er sikker på, at det hjælper til bedre trivsel. Jeg har for eksempel ikke været god til at drikke vand tidligere, men nu har jeg fået indarbejdet det som en ny vane at tage et glas vand, ligesom vi husker at lufte ud på kontoret og får hævet skrivebordene, så vi ikke sidder ned hele dagen. Det er alt sammen nye vaner, siger han.



RE-Elteknik ApS
Smedebakken 42
Starup, 7200 Grindsted
Tlf. 75 33 75 45
www.re-elteknik.dk

PC/PLC styringer Maskininstallationer Industriservice