



# STRÆK UD

når du kan

NUDGELØSNINGER til stillesiddende arbejdspladser



Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

# INDHOLD

<b>INDLEDNING</b>	<b>3</b>
<b>Hvad er NUDGE?</b>	<b>4</b>
<b>NUDGE #1</b> <b>STRÆK UD når du kan</b> /skrivebordet	<b>5</b>
<b>NUDGE #2</b> <b>DRIK VAND når du kan</b> /skrivebordet	<b>6</b>
<b>NUDGE #3</b> <b>STRÆK UD hvor du kan</b> /toilet, te-køkken, garderobe	<b>7</b>
<b>NUDGE #4</b> <b>STRÆK UD hvor du kan</b> /kopirummet	<b>8</b>
<b>NUDGE #5</b> <b>TRÆD TIL når du kan</b> /trappen	<b>9</b>
<b>ELEMENTOVERSIGT</b>	<b>10</b>

BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for  
Velfærd og Offentlig administration  
Studiestræde 3,3.  
1455 København K.  
Marts 2014

ISBN: 978-87-92364-68-5  
Projektledelse: Mads Kristoffer Lund  
Manuskript og udvikling: Sille Krukow, Stupid Studio  
& Andreas Maaløe Jespersen, iNudgeYou  
Illustrationer: Sille Krukow, Stupid Studio  
Grafisk design: Tegnestuen Trojka

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø  
Velfærd og Offentlig administration

# INDLEDNING

Flere og flere danskere har en stillesiddende hverdag. Mange af os tilbringer mange timer på kontorstolen og i lænestolen. Vi bevæger os ikke så meget i det daglige – og især ikke på jobbet. Når kroppen ikke bruges, øges risikoen for muskel- og ledskader; vi får oftere hovedpine og spændinger, og vi har mindre energi i hverdagen.

Vores krop er skabt til at bevæge sig. Men det ved vores hoved ikke nødvendigvis. Vi glemmer at røre os og drikke nok vand, vi er uopmærksomme på vores krops signaler, og vi venter med at gøre noget ved problemerne, til skaderne opstår. Også selvom vi godt ved, at vi burde gøre mere.

Når der står mange hæve/sænke-borde på arbejdspladserne rundt om i landet, som hverken hæves eller sænkes, så må der noget andet og mere til end mere udstyr, flere formaninger og flere gode råd. Det er her, dette katalog kommer ind i billedet. Det bygger på nyere forståelse af, hvordan arbejdspladsen kan vise vej til en sundere adfærd.

Med kataloget håber vi at kunne tilbyde ny inspiration og nye veje i forebyggelsen af muskel- og skeletbesvær. Det er tænkt som det lille 'puf' i hverdagen, der skal til for at komme op af stolen. Løsningerne skal integreres

der, hvor der er brug for dem - ved skrivebordet, på gangen, i kopirummet osv. Og så skal løsningerne kommunikere til kroppen og ikke kun til hovedet.

Kataloget består af en introduktion til 'nudge' samt en beskrivelse af fem nudge-redskaber. De fem redskaber er lige til at implementere for en repræsentant for arbejdsmiljøorganisationen, og der er grundige instruktioner til hver af dem. Redskaberne bygger på to præmisser:

1. Variation i måden, vi sidder og står på, forebygger muskel- og skeletbesvær
2. Vi skal op og stå og gå flere gange i løbet af dagen – det styrker vores kredsløb.

Kataloget er blevet til i samarbejde med Andreas Maaløe Jespersen og Sille Krukow, som har udviklet løsningerne hos Energistyrelsen og Nordania.

Læs mere på [kropogkontor.dk/nudge](http://kropogkontor.dk/nudge).  
Og hent kataloget på [godtarbejdsmiljo.dk/nudge](http://godtarbejdsmiljo.dk/nudge).

God fornøjelse!

BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for  
Velfærd og Offentlig administration

# Hvad er NUDGE?

Løsningerne i dette katalog bygger alle på nudge-tilgangen til adfærdsforandring. 'Nudge' er engelsk for "et lille venligt puf" og er en metode der tager udgangspunkt i vores vaner, psykologi og opmærksomhed frem for blot at fokusere på, hvad vi ved og vil.

Kernen i 'nudge' er, at de gode løsninger også skal være lette at bruge. For at opnå dette, anvendes en model fra den kognitive psykologi som skelner mellem to forskellige typer tænkning: Den reflektive og den automatiske tænkning.

## Den reflektive tænkning

Den reflektive tænkning er den, vi bruger, når vi skal tænke abstrakt og langsigtet. Vi tænker reflektivt, når vi lærer, når vi koncentrerer os, og når vi står overfor problemer, som kræver komplekse løsninger.

## Den automatiske tænkning

Den automatiske tænkning er omvendt den, vi bruger, når vi kører bil, når vi går på fortovet, og i alle andre situationer, hvor vi kan handle, uden først at skulle tænke videre over, hvordan vi gør.

**STRÆK UD**  
når du kan

## Løsninger, der virker

Vi er gode til at gøre nye ting, så længe vi tænker reflektivt, men desværre er denne evne begrænset af, at vi kun kan fokusere på én ting af gangen. En nudge-løsning fokuserer derfor på at tilbyde handlemuligheder, som spiller bedre sammen med vores automatiske tænkning. Dette kan man gøre ved at bruge tre principper for løsningerne: De skal være kontekstnære, intuitive og give feedback.

### Kontekstnære

Løsninger skal placeres i den sammenhæng, hvor der er brug for dem. Undervisning og kampagner er eksempler på løsninger, som giver os information løst fra den situation, vi skal bruge dem i, og som forventer, at vi både husker og bruger informationen senere.

### Intuitive

Løsninger skal være intuitive og lette at afkode. I stedet for at vise komplekse regler eller systemer, skal nudge-løsninger illustrere korrekte handlinger på en måde som vi kan spejle os i, uden at skulle tænke for meget over det.

### Feedback

Løsninger skal give os en visuel og "mærkbar" feedback, hvor denne mangler. Uanset, hvor meget vi hører, at stillesiddende arbejde kan give ryg- eller nakke-/skulderskader på længere sigt, så kan vi ikke mærke problemet på forhånd. Vores opmærksomhed flytter sig derfor på mere håndgribelige problemer.

Nudge-tilgangen er ikke tænkt som en revolution af vores adfærd, men som en mere stringent måde at anvende velkendte redskaber, med en mærkbar respekt for de begrænsninger som et travlt arbejdsliv sætter for os.

## NUDGE #1

# STRÆK UD når du kan /skrivebordet

### Udfordring

Når vi sidder ned og arbejder, belaster vi samtidig kroppen. Problemet med belastninger opstår i overvejende grad, fordi vi mangler feedback i situationen – og fordi vi ikke kan se de langsigtede konsekvenser af vores adfærd. Vi mærker først, at vi gør noget forkert, når skaden er sket.

### Nudge

Vores handlinger er ofte et resultat af samspillet mellem vores egne intentioner og vores omgivelser. Når vi ikke bruger hæve-/sænkebordet mere på kontoret, kan det hænge sammen med, at vi helt vanemæssigt sidder ned, når vi arbejder. Og vi bekræftes i denne adfærd, når vi ser, at alle andre også sidder ned.

I et sundhedsperspektiv er det uheldigt, fordi den nødvendige feedback fra kroppen (fx ondt i ryggen) først opstår, når skaden er sket. Kunstig feedback skal derfor imitere kroppens feedback så godt som muligt. Dette kan gøres ved grafiske og intuitive symboler, som kan "mærkes" i kroppen, når vi ser dem. Feedbacken skal gives der, hvor der er brug for den, nemlig i selve beslutningssituationen, og instruktionerne skal være enkle og handlingsanvisende. Stærke signalfarver hjælper med til, at vi ikke overser budskabet, mens vi har travlt med det daglige arbejde.

### FUND fra forsøgsarbejdspladserne:

De langsigtede konsekvenser af at sidde stille i arbejdet er ikke synlige. Derfor skal løsningen sørge for dette.

### Løsning

Nudge # 1 retter sig mod hæve-/sænkebordet og giver os den nødvendige feedback på rette tidspunkt - og er dermed en visualisering af den information, som vi mangler fra kroppen. De to 'sæt' skilte motiverer os til, at vi kommer op og stå oftere, og til, at vi retter ryggen i kontorstolen.

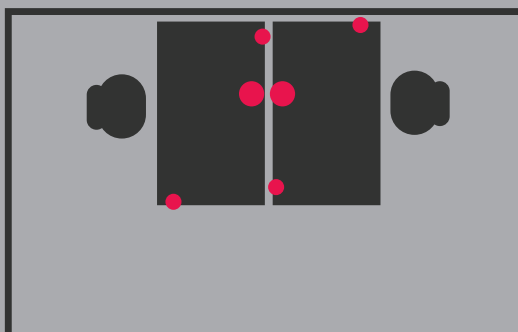
### SÅDAN GØR DU:

1. Print eller tryk på kraftigt papir
2. Buk kort foruden
3. Placer ovenpå skærme + i øverste venstre hjørne af skrivebord + nær ved hæve-/sænkeknapperne på skrivebordet.

Hent elementet på [godtarbejdsmiljo.dk/nudge](http://godtarbejdsmiljo.dk/nudge)



### PLACERING



- Øverste venstre hjørne ovenpå skærm
- Ved siden af hæve-/sænke-knapper (til højre for medarbejderen)
- I venstre hjørne af skrivebord/på telefon eller lignende.

## NUDGE #2

# DRIK VAND når du kan

## /skrivebordet

### Udfordring

Vi skal alle bruge væske i hverdagen, men vi glemmer ofte at få drukket nok. Der er ikke nogen fast regel for, hvor meget vi skal drikke. Men for mange af os gælder det, at vi drikker for lidt væske. Samtidig kan øget væskeindtag kombineres med mere bevægelse – for når vi drikker mere væske, kan vi samtidig komme mere op at stå og gå, helt uden at skulle tænke over det.

### Nudge

Hvad vi spiser og drikker, burde være bestemt af, hvad vi har lyst til. Alligevel ved vi fra adskillige eksperimenter, at særligt to faktorer spiller ind på, hvad vi vælger. Det første er **synlighed**: Vi spiser mere af det, vi kan se – og mere i det hele taget, hvis vi konstant kan se buffeten, slikket osv. Den anden faktor er **beslutningspunkter**: De øjeblikke, hvor vi aktivt vælger noget, og de står i kontrast til de situationer, hvor vi helt automatisk griber ud efter mere.

### FUND fra forsøgsarbejdspladserne:

- Vi rejser os, når vi skal kopiere, til møde, drikke kaffe, på toilettet.
- Vi spiser og drikker det, der møder os på vores vej.

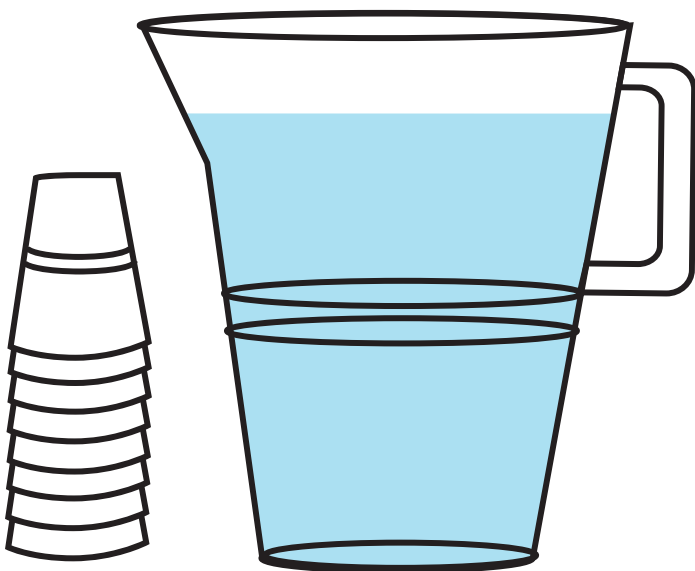
### Løsning

Placer vand (i kander, flasker eller dunke) og glas inden for synsfeltet af medarbejdernes skriveborde. Sørg for, at kanderne fyldes op i løbet af dagen og udskiftes hver morgen og vær opmærksom på at sikre god hygiejne omkring vandet. Se illustrationer.

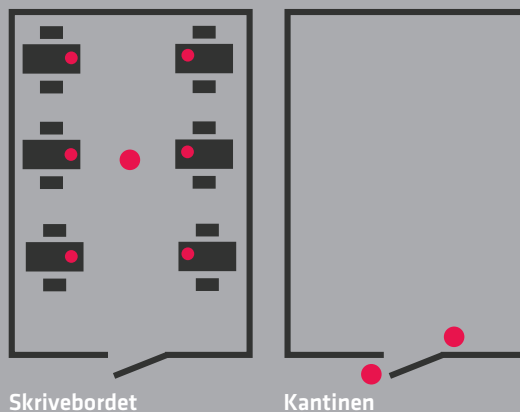
### SÅDAN GØR DU:

1. Placer fyldte gennemsigtige vandkander/-flasker/-dunke nær skriveborde på en måde, så flest muligt kan se dem, mens de arbejder (gerne så tæt på hver enkelt skrivebord som muligt)
2. Placer fyldte vandkander/-flasker/-dunke ved kantineudgange, således at medarbejdere naturligt møder disse på vej til deres skrivebord.

Hent elementet på [godtarbejdsmiljo.dk/nudge](http://godtarbejdsmiljo.dk/nudge)



### PLACERING



## NUDGE #3

# STRÆK UD hvor du kan /toilet, te-køkken, garderobe

### Udfordring

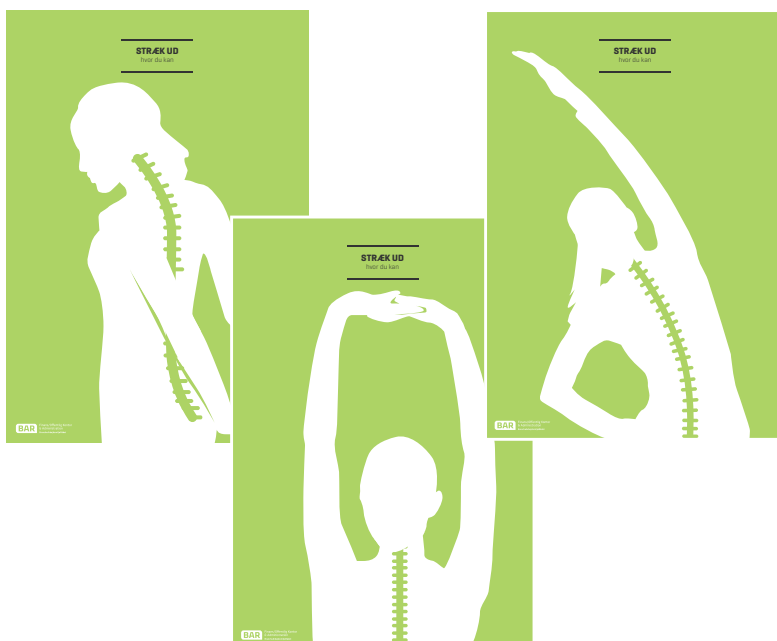
Udover at variere vores arbejdsstilling, bør vi huske at strække kroppen ud i løbet af dagen. Men selvom der er mange fordele ved at strække ud, så føles det unaturligt at gøre på en arbejdsplads, hvor det let kan signalere useriøsitet, hvis vi rejser os op fra skrivebordet uden noget arbejdsrettet formål.

### Nudge

I hverdagen på arbejdspladsen har vi det med at gøre som alle andre i det samme rum. Vi bruger så at sige andres adfærd til at afkode, hvad der føles naturligt og rigtigt at gøre. Samtidig virker det ikke så naturligt på de fleste at rejse sig op og lave strækøvelser i et åbent kontor, hvor borgernes, kundernes eller kollegaernes øjne hviler på os.

I stedet for at bruge ressourcer på at ændre denne norm, kan man starte i det små, og udnytte, at der på arbejdspladsen findes adskillige steder, hvor normen ikke er så markant. Toiletter, printerrum, gangarealer, elevatorer og the-køkkener er alle sådanne rum.

Handlingsanvisende og stærk visuel feedback i form af store, farverige plakater inspirerer til at strække ud på disse steder.



### Løsning

Nudge # 3 er farverige plakater med store billeder, der viser den ønskede handling, leveret på det tidspunkt, hvor sandsynligheden for, at vi bruger den, er størst. Det skal således placeres strategisk på arbejdspladsen, så opfordringen til at strække ud, sker på et sted, hvor det føles mere naturligt at gøre det.

### SÅDAN GØR DU:

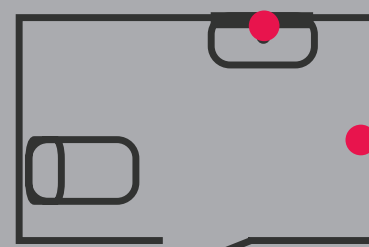
1. Print plakater i 70 x 100 cm eller bestil spejlstickers (alternativt print i A3)
2. Klæb op på fx toiletter, i printerrum, gang-arealer, elevatorer og the-køkkener.

### NB\*

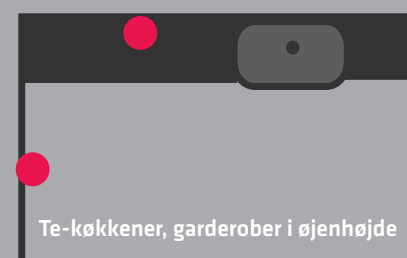
- Plakater der matcher naturlig kropsstørrelse giver størst effekt
- Sæt gerne op i nærheden af et spejl.

Hent elementet på [godtarbejdsmiljo.dk/nudge](http://godtarbejdsmiljo.dk/nudge)

### PLACERING



På toilet (kan produceres som klistermærke til spejl)



Te-køkkener, garderober i øjenhøjde

## NUDGE #4

# STRÆK UD hvor du kan

## /kopirummet

### Udfordring

Nudge # 3 er en god start, men det er ikke altid, at the-køkkener og garderober egner sig til plakater. Derfor retter nudge # 4 sig mod kopirummet.

### FUND fra forsøgsarbejdspladserne:

- Den sociale norm på arbejdspladsen sætter lighedstegn mellem det at arbejde og det at sidde ned.
- Det forhindrer os i at strække ud og motionere i kontorlokalet, hvor det kan fremstå som tegn på useriøs adfærd.

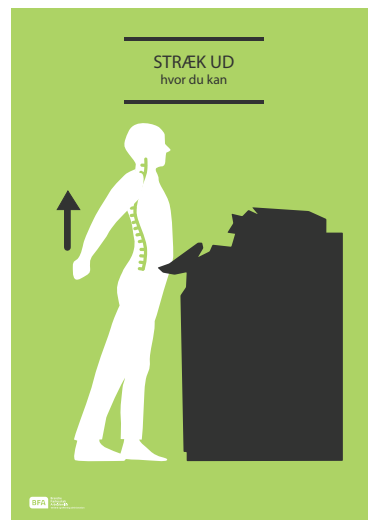
### Løsning

Nudge # 4 er, ligesom nudge # 3, farverige plakater med store billeder, der viser den ønskede handling, leveret på det tidspunkt, hvor sandsynligheden for, at vi bruger den, er størst. Det skal placeres i kopirummet, så opfordringen til at strække ud, sker på et sted, hvor det føles mere naturligt at gøre det.

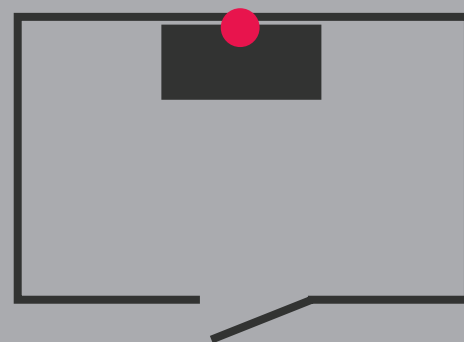
### SÅDAN GØR DU (fortsat):

1. Print grønt & rødt skilt
2. Klæb op over eller til venstre for kopimaskine
3. Sørg for, at skilte sidder i øjenhøjde.

Hent elementet på [godtarbejdsmiljo.dk/nudge](http://godtarbejdsmiljo.dk/nudge)



### PLACERING



Over eller til venstre for kopimaskine i øjenhøjde



## NUDGE #5

# TRÆD TIL når du kan

## /trappen

### Udfordring

Selv hvis vi har et ønske om at bevæge os mere, ender vi alligevel ofte med at tage elevatoren frem for trappen. Her går vi glip af ganske meget bevægelse på en arbejdsdag, og set over et år er der en betydelig sundhedsgevinst (samt en miljøbonus) ved at tage trappen.

### Nudge

Vaner er bygget op omkring såkaldte cues, altså små stikord i omgivelserne. På en arbejdsplads er indgangen sådan et cue, som nemt fører til vores automatiske brug af elevatoren. Det hjælper altså ikke blot at fortælle sine kolleger, at de burde tage trappen frem for elevatoren. For at opnå effekt, skal vi skabe en ændring i konteksten, som bryder mønsteret og hjælper os til at etablere en ny og mere hensigtsmæssig vane.

Forsøg har vist, at der skal ganske lidt til for at opnå en temmelig stor ændring i denne type vaner. Her er det en simpel handlingsanvisende instruktion i signalfarve, placeret lige præcis der, hvor den gamle vane begynder.

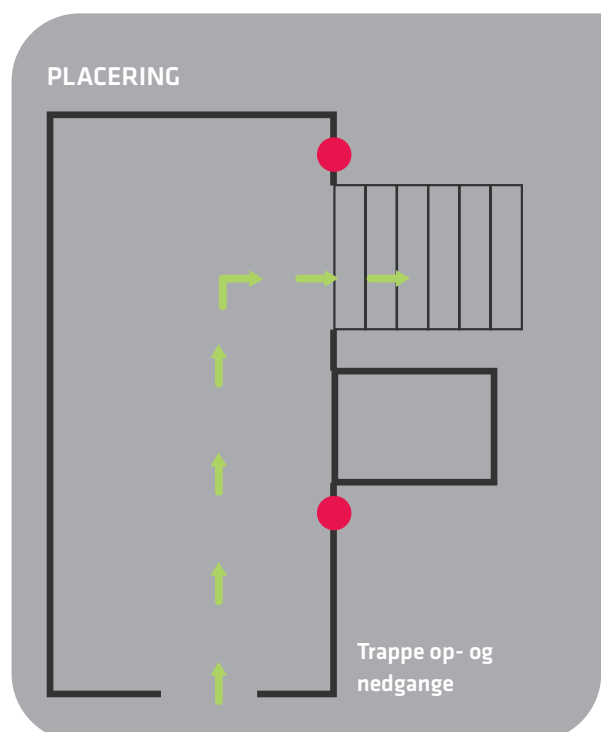
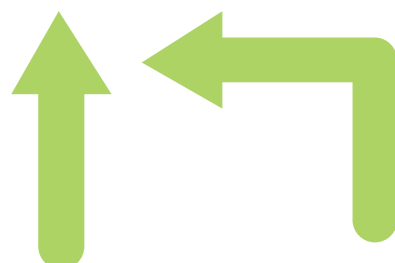
### Løsning

Tendensen til at tage elevatoren frem for trappen er typisk mere vane end beslutning. For at bryde vanehandlinger, så har vi brug for intuitiv og klar feedback, der hvor vanen har magten.

### SÅDAN GØR DU:

1. Print eller bestil mærkater
2. Sæt dem fast på gulvet ved trappeop- og nedgange.

Hent elementet på [godtarbejdsmiljo.dk/nudge](http://godtarbejdsmiljo.dk/nudge)

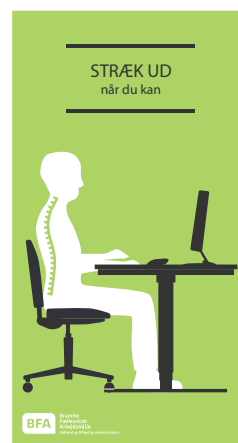
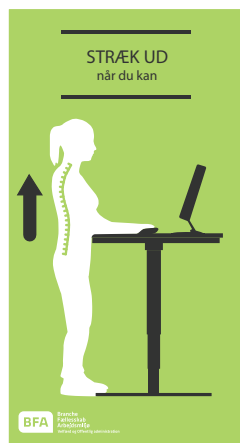
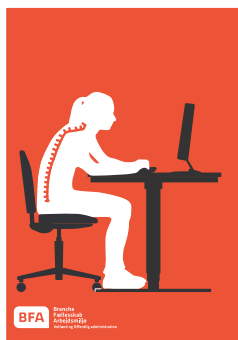
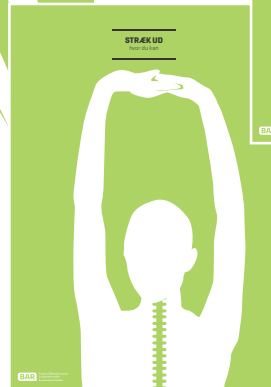
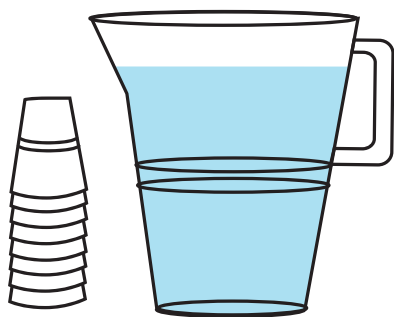


# ELEMENTOVERSIGT

Alle elementer er udviklet med henblik på, at de kan vælges til eller fra afhængig af arbejdspladsens behov. Tag, hvad I kan bruge - de er nemme at implementere.

Vedhæftet finder du diverse elementer i printvenlige formater klar til udskrift og implementering.

Hent elementerne på [godtarbejds miljo.dk/nudge](http://godtarbejds miljo.dk/nudge) og læs mere på [kropogkontor.dk/nudge](http://kropogkontor.dk/nudge)





# STRÆK UD når du kan

Flere og flere danskere har en stillesiddende hverdag. Mange af os tilbringer mange timer på kontorstolen og i lænestolen. Vi bevæger os ikke så meget i det daglige – og især ikke på jobbet. Når kroppen ikke bruges, øges risikoen for muskel- og ledeskader; vi får oftere hovedpine og spændinger, og vi har mindre energi i hverdagen.

Dette katalog bygger på nyere forståelse af, hvordan arbejdspladsen kan vise vej til en sundere adfærd. Med kataloget håber vi at kunne tilbyde ny inspiration og nye veje i forebyggelsen af muskel- og skeletbesvær. Det er tænkt som det lille

'puf' i hverdagen, der skal til for at komme op af stolen. Løsningerne skal integreres der, hvor der er brug for dem – ved skrivebordet, på gangen, i kopirummet osv.

Kataloget består af en introduktion til 'nudge' samt en beskrivelse af fem nudge-redskaber. De fem redskaber er lige til at implementere for en repræsentant for arbejdsmiljøorganisationen, og der er grundige instruktioner til hver af dem. Kataloget og redskaberne er udviklet i samarbejde med repræsentanter fra iNudgeYou hos Energi-styrelsen og i Nordania.

## Et fremtidssikret arbejdsmiljø

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

Vi udarbejder konkrete værktøjer, så arbejdspladserne kan handle og forebygge lokalt. Vi præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Løsninger som tager udgangspunkt i de problemer, der skal løses nu og de problemer, som kan opstå.

Det gør vi i enighed – til gavn for ledere, medarbejdere og borgere.

I BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration deltager repræsentanter udpeget af arbejdsmarkedets hovedorganisationer.

Hent 'Stræk ud når du kan' og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på [godtarbejdsmiljo.dk](http://godtarbejdsmiljo.dk).



**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**  
Velfærd og Offentlig administration