

## Livsstilsændring har gjort arbejdet sundere og sjovere

AF: MICHAEL SAND ANDERSEN, dagbladet-holstebro-struer.dk

Publiceret 28. juni 2017 kl. 21:02



*Rundstykker, basser, sodavand er byttet ud med sund mad, frugt og vand hos OJM.*

*Et projekt med livstilændring har betydet, at Kim Boutrup og Ea Lange Nielsen, hver har tabt cirka ti kilo. I alt har 20 medarbejdere tilsammen tabt 80 kilo.*

*Foto: Morten Stricker*

Maskinfabrikken OJM har siden marts tilbudt medarbejderne et projekt med livsstilsændring. Det har betydet, at medarbejderne har tabt samlet 80 kilo og er begyndt at tale mere sammen.

Holstebro: Basser og rundstykker med tandsmør er byttet ud med hytteost, agurkestænger, gulerødder og hjemmebagt brød. Sodavand er skiftet ud med vandflasker, og slik i kontorskuffen er forsvundet. Det lyder kedeligt, men for medarbejderne på O. Jacobsens Maskinfabrik (OJM) har det betydet en sundere og sjovere hverdag på arbejdet.

Siden marts har fabrikken betalt for, at medarbejdere har været med på et forløb for at ændre livsstil, og de 20 medarbejdere, der har deltaget, har tilsammen tabt 80 kilo.

- Vi er ved at indføre Industri 4.0 i virksomheden, hvor produktionen bliver mere automatiseret og digitaliseret. Det kræver også noget af medarbejderne, der får mere arbejde og skal være skarpere i hovedet. Derfor overvejede vi, hvordan det kunne ske. Jeg tog kontakt til Lotte Smith i Hjern, der er personlig træner og kostvejleder, og hun har lavet et forløb på 12 uger, siger Jan Jacobsen, der er direktør på OJM.

Lotte Smith lavede et forløb, hvor hun holdt et fælles oplæg for medarbejderne, de fik mulighed for to private samtaler, og medarbejderne skulle på vægten hver tirsdag.

### Sundere medarbejdere

Jan Jacobsen erkender, at maskinfabrikken ikke har brugt 50.000-60.000 kroner til konsulent og fælles mad samt givet medarbejderne fri til vejning og samtaler, for deres blå øjnes skyld.

- Udover, at vi gerne vil have, at medarbejderne er mere friske, mere oplagte og mere skarpe i hovedet, vil vi gerne holde på de gode medarbejdere, vi har. Ved at tilbyde hjælp til en sundere livsstil håber vi, at de undgår livsstilssygdomme og dermed har færre sygedage og

måske holder lidt længere tid på arbejdsmarkedet, siger Jan Jacobsen, der selv har tabt seks kilo siden marts - men taget de to på igen under en ferie.

Fabrikschef Kim Boutrup har tabt godt ti kilo, men fortæller, at væggtabene blandt medarbejderne ikke er den eneste gevinst.

- De forskellige hold og afdelinger har fået mere kendskab til hinanden. De har fået noget fælles at gå op i og tale om, og det har ændret stemningen på fabrikken, hvor medarbejderne er blevet mere glade, og det virker som om, alle synes, at det er sjovere at komme på arbejde, siger han.

### Ser det som medarbejdergode

Det har været frivilligt for medarbejderne, om de ville deltage i livsstilsprojektet, og mens seks takkede nej af forskellige årsager, har 20 deltaget.

- Det har været frivilligt, så alle har set det som et tilbud og ikke noget, de har været forpligtet til. Jeg har set det som medarbejderpleje fra fabrikkens side og er glad for, at arbejdspladsen gav det sidste skub for, at jeg kommer i gang med at spise sundere og dyrke motion, siger Ea Lange Nielsen, der er i lære som industritekniker.

Hun har tabt sig 9,7 kilo, og oplever også, at sammenholdet blandt kollegaerne er blevet bedre.

- Vi har fået noget at være fælles om - udover arbejdet. Vi taler mere sammen om, hvordan det går, om hvad vi har med i madpakken og om man gik trænet aftenen før og så videre. Så det har været en god start på en sundere livsstil, siger hun.

OJM har nu forlænget aftalen med Lotte Smith, så hun fremover kommer på fabrikken og vejer og rådgiver medarbejderne hver 14. dag. Her betaler medarbejderne dog en andel via et forhøjet kontingent til medarbejderforeningen.