

## Fællesskab og indretning er vigtige for at ændre stillesiddende adfærd på arbejdspladser

Den kvalitative evaluering af implementeringen af Take a Stand! tog udgangspunkt i 7 interviews med kontoransatte og ledere foretaget efter interventionens afslutning. Herved søgte vi at afdække barrierer og muligheder for at mindske stillesiddende adfærd hos de kontoransatte og forstå, hvordan bevægelsesindsatser kan planlægges og implementeres i fremtiden.

Det fremgik af undersøgelsen, at fællesskabet omkring projektet var vigtigt for at sikre de kontoransattes aktive og engagerede deltagelse. I de arbejdsgrupper, hvor der ikke var skabt en fælles mening med projektet, havde den enkelte medarbejder svært ved at ændre vaner selv. Her peger interviewene mod, at indsatsen fungerede bedst på mellemstore kontorer (6-8 ansatte), imens medarbejdere på tomandskontorer havde tendens til at isolere sig fra fællesskabet omkring projektet. Det fælles engagement opstod dels fra engagerede ansatte, der både talte formelt udpegede og naturligt opståede ambassadører, som holdt kolleger oppe på de fælles mål, dels fra en synlig leder, der selv gik forrest i projektet. En medarbejder udtaler: *"Jeg synes, at det har været af aller største betydning, at vores leder er gået foran ved at vise: 'se, jeg gør det selv'. Altså ud med mødebordet og ind med høje mødeborde. Det har været motiverende"*. Her spillede stabilitet og tryghed i medarbejdergruppen før og under projektet også ind.

Indretningen af arbejdspladsen viste sig også afgørende for medarbejdernes oplevelse af at stå op. De ansatte lagde vægt på, at indretningen skulle invitere til stående aktiviteter frem for siddende, og det blev oplevet som en kraftig barriere for gennemførelse af stående aktiviteter, hvis omgivelserne var indrettet, så det føles unaturligt at stå. Her kan nævnes et højt mødebord, der var placeret ved en trappe, hvor mange gik forbi, og derfor var uegnet til at samtale ved. Omvendt blev et højt mødebord, der stod afsides for enden af en gang, brugt langt mere. I forbindelse med stående afdelingsmøder var det en barriere for de stående aktiviteter, at mødelokalet var indrettet til siddende møder. Imidlertid var de samme medarbejdere meget positive overfor stående mindre møder i det dertil indrettede mødelokale. Her udtalte en medarbejder: *"Man står fremadrettet og åben i sin positur. Det giver en anden holdning til møderne. Ofte giver det også hurtigere og mere effektive møder"*. Undersøgelsen viser således, at der er behov for grundigt at gennemtænke og evaluere indretningen af arbejdspladsen, så omgivelserne understøtter stående og gående aktiviteter og tilpasses til medarbejdernes rutiner.