

Hotelkæde som sund

Konference- og hotelkæden Comwell lancerer et nyt sundhedstiltag for virksomheder, hvor det er læger, som står i spidsen for rådgivningen

Medarbejdersundhed

AF JETTEWARRER KNUDSEN

Konference- og hotelkæden Comwell vil være sundhedsrådgiver. Med en ny sundhedsstrategi forener Comwell nu sine to kerneforretninger – nemlig konference og spa – i et helt nyt sundhedstiltag for virksomheder: Comwell Care.

Ifølge salgs- og markedsdirektør Henrik Hjorth, Comwell A/S, har kæden i forbindelse med afholdelse af konferencer og kurser oplevet, at flere virksomhederefterspørger deciderede dybdegående sundhedsprogrammer for deres virksomhed og medarbejdere. Krumtappen i det nye sundhedsudspil er, at det er læger, som står i spidsen for rådgivningen.

»Det har for os været afgørende, at den sundhedsfaglige ekspertise er helt i top. Det er ikke folk med en hotelfaglig baggrund, der skal drive værket i den sammenhæng,« siger Henrik Hjorth.

Comwell har i sit nye sundhedsudspil allieret sig med de lægefaglige specialister Norcare og LifeCapacity.

Vedvarende indsats

Ifølge en undersøgelse foretaget af Comwell selv, siger halvdelen af 1.658 danske virksomheder, at de i forbindelse med deres satsning på medarbejdersundhed ser de største problemer i at motivere medarbejderne til en sundere livsstil og i at sikre, at indsatsen nu også varer ved og ikke blot bliver enkeltstående tiltag uden reel effekt. Det er

netop de udfordringer, som det nye sundhedskoncept sigter på at løse for virksomhederne, siger Henrik Hjorth.

»Vi vil med vores program gøre det lettere for virksomhederne at komme i gang med sundhedsindsatsen og samtidig sørge for, at den bliver holdt ved lige,« forklarer Henrik Hjorth, der tilføjer, at skræddersyede og differentierede programmer til den enkelte og forskellige medarbejdergrupper på virksomheden er vejen frem til at nå målsætningen. Comwell-programmet er således bygget op af en række sundhedsmoduler, hvor virksomhedernes HR-ansvarlige kan sammensætte deres eget sundhedsprogram for medarbejderne. Det kan være helbredsundersøgelser, undervisning, workshopper og coaching på individuel basis eller i team.

Ifølge Henrik Hjorth indebærer Comwell Care, at man kan få lige fra en dags undervisning i sundhed til moduler på seks måneders varighed.

Matche alle behov

»På den måde kommer vi hele paletten rundt, så vi kan matche samtlige behov hos forskellige virksomhedstyper,« siger han.

Comwell har valgt at kombinere sit eksisterende spa-koncept med det nye sundhedsprogram, der bygger på lægefaglig tilgang. De lægefaglige specialister leverer sundhedsrådgivningen, mens Comwells ekspertise på at afholde sunde konferencer, møder og kurser skal sikre optimale rammer for læring og motivation. Læge Pia Norup, der både ar-

Nedtælling til maratonfinale



Følg Børsen og Gjensidiges erhvervshold, der træner til Boston Marathon. Løbedagbøger, artikler og tv beskriver udfordringen.

AF UFFE HANSEN

Glæde, vemod, nervøsitet, spænding og hysterisk angst for skader og sygdom.

Børsens maratonhold kender hele paletten af følelser og tanker før de sidste afgørende 5-6 uger inden eksamensdagen den 19. april i det prestigefyldte Boston Marathon.

Træningen for de 13 erhvervsfolk går nu ind i den sidste fase, hvor der for alvor bliver bygget kilometer på løbeturene, i takt med at form og formåen bygges op fra tur til tur.

»Det er på mange måder vemodigt at gå ind i den sidste fase af træningsforløbet, og pludselig virker det som om at løbet er meget tæt på og formen langt fra optimal – som altid i denne fase tænker jeg, hvor ville det være perfekt, hvis der var to måneder mere at træne i,« lyder det fra koncerndirektør Kim Rud-Petersen fra forsikringsselskabet Gjensidige, der er medarrangør for løbeholdet.

Kim Rud-Petersen er en af de mere drevne maratonløbere på holdet. Boston bliver det sjette i rækken.

I oktober blev løbeskoene snørret for første gang for de 14 topledere, hvoraf flere aldrig havde prøvet kræfter med

de 42,195 kilometer før. Kun en enkelt er faldet fra – entertaineren Finn Nørbygaard måtte opgive på grund af en skadet akillessene for kort tid siden.

Også nationalbankdirektør Torben Nielsen er ved at være klar.

»Det giver altid lidt nervøsitet, uanset at man har prøvet det før, og sådan skal det være. Man bygger sig fysisk og mentalt op til dagen. Mit mål er nu først at gennemføre uden skader. Det er vigtigt for mig at løbetræne, så jeg tager ikke nogen chancer,« siger han.

En tredje af holdets deltagere, direktør Frederik Juul fra Sandrew Metronome Filmdistribution, erkender blankt, at løbet fylder meget mentalt. Han løb sin første maraton sidste efterår i Berlin, men Boston-forberedelserne har været i et helt andet gear.

Ydmyg og angst

Blandt andet har den 207 centimeter høje topchef tabt 11,5 kilo undervejs. De omfattende forberedelser får ham til at være både ydmyg over for selve løbet og angst for, at der i sidste øjeblik kommer forhindringer i vejen.

»Jeg er tæt på at være neurotisk nervøs for skader og sygdom og andre typer af forhindre-



dringer. For tænk hvis al den perfekte forberedelse pludselig blev spoleret af en banal forårsinfluenza. Det ville ikke være til at bære, når jeg i øvrigt føler mig optimalt forberedt,« siger han.

Adm. direktør Jens Bager, ALK, har ikke fået så meget asfalt under løbeskoene som oprindeligt planlagt. En løbeskade har kortet mange af træningssturene ned til 2-4 kilometer. Det manglende løb er

blevet kompenseret med timer i fitnesscentre, så han tror på, at det er muligt at gennemføre Boston Marathon.

»Jeg er først lige kommet rigtigt i gang, og nu vinker startlinjen i Boston lige foran. Min herlige oplevelse sidste søndag med et velgennemført halvmaraton i New Orleans har givet mig troen på, at vinterens slid i træningscenteret og min alt for langsomme opstart alligevel ikke forhindrer, at jeg står

på startlinjen i Boston den 19. april. For på startlinjen vil og skal jeg stå,« siger han.

Koncerndirektør Nickie Spille, Novozymes, kan mærke, »eksamensdagen nærmer sig.

»Det er da helt klart dømt optræk til finale. Træningsprogrammet trækker tænder efterhånden. Blandt andet er den første halvmaraton løbet. Vi er ved at komme rigtig, rigtig tæt på. Uha, jeg glæder mig!,« siger hun.

hedsrådgiver

bejder som læge hos Norcare og også har sit eget selskab, Lifecapacity, siger, at det for hende var det afgørende, at Comwell lige fra begyndelsen i udarbejdelsen af sit nye sundhedsprogram, har valgt, at det lægefaglige skal være drivkraften.

Anderledes synergi

»De har været meget seriøse hele vejen igennem, og deres store erfaring som konference- og spa-udbyder giver jo en interessant og anderledes synergi,« siger Pia Norup, der mener, at timingen for det nye sundheds-tilbud for virksomheder er optimalt, selvom den økonomiske krise langt fra er ovre.

»Krisen har netop gjort, at arbejdspladserne for alvor har indset, hvor vigtigt det er at satse på medarbejdernes sundhed.

Krisen har presset mange rigtigt hårdt – ikke mindst ledere, som har måttet tage mange ubehagelige beslutninger i form af at skulle fyre medarbejdere. Stress er blevet endnu mere udbredt på arbejdspladserne end før krisen,« vurderer Pia Norup, som i sit eget selskab Lifecapacity er læge og sundhedspartner for især ledere.

»I den forbindelse arbejder jeg også meget med lederroller, ledertyper og identitet. Når en leder ændrer sin sundhedstilstand markant og f.eks. taber sig 20 kg, så kommer vedkommende jo til at se helt anderledes ud, og det påvirker den måde, man virker på andre på,« påpeger Pia Norup.

jette.knudsen@borsen.dk

Stress er blevet endnu mere udbredt på arbejdspladserne end før krisen,« vurderer Pia Norup, som i sit eget selskab Lifecapacity er læge og sundhedspartner for især ledere. Foto: Henrik Stenberg



Børsen Fakta Comwell-undersøgelsen

I forbindelse med udviklingen og lanceringen af sit nye sundhedsprogram, har Comwell A/S foretaget en undersøgelse blandt 1.658 danske virksomheder.

Et pluk fra undersøgelsen viser at:

- Halvdelen af virksomhederne vil prioritere sundhed højere i fremtiden.
- Seks ud af 10 vil lade medarbejderne bruge arbejdstiden på sundhedstilbud.
- Syv ud af 10 vil bruge endnu flere ressourcer på sundhed på arbejdspladsen.
- 97 pct. vurderer, at medarbejdernes mentale og fysiske sundhed har stor indflydelse på virksomhedens succes og bundlinje.
- Syv ud af 10 mener, at sunde medarbejdere præsterer mere end usunde. jet.

Børsen Fakta Børsens Boston-løbere

- Jens Bager
Adm. direktør Alk-Abello, 50 år
Boston-mål: Cirka 4 timer.
- Torben Nielsen
Nationalbankdirektør, 62 år
Boston-mål: Under 5 timer.
- Jacob Marsing-Rossini
Adm. direktør Rossini Caviar, 38 år
Boston-mål: At gennemføre!
- Christel Thrane
Direktør Protocol, 39 år
Boston-mål: At gennemføre.
- Bo Bech
Direktør/chefkok
Restaurant Paustian, 37 år
Boston-mål: Holde sig i gang efter maraton.
- Michael Vad
Ledende partner Heidrick & Struggles, 44 år
Boston-mål: Cirka 3 timer.
- Christian Gormsen
Oprationel direktør GN Resound, 33 år
Boston-mål: 3 timer og 45 minutter.
- Nickie Spile
Direktør Novozymes, 47 år
Boston-mål: Cirka 4 timer.
- Tim Frank Andersen
Direktør Brandzation, 42 år
Boston-mål: 3 timer og 15 minutter.
- Frederik Juul
Direktør Sandrew Metronome Filmdistribution, 39 år
Boston-mål: 3 timer og 30 minutter.
- Kenneth Demskov
Direktør Professional Hosting & Development, 40 år
Boston-mål: 3 timer og 20 minutter.
- Kim Rud-Petersen
Koncerndirektør Gjensidige, 39 år
Boston-mål: 3 timer og 10 minutter.
- Uffe Hansen
Redaktionschef borsen.dk, 47 år
Boston-mål: 3 timer og 20 minutter.

Træningen for de 13 erhvervsfolk på Børsens maratonhold går nu ind i den sidste fase, hvor der for alvor bliver bygget kilometer på løbeturene, i takt med at form og formåen bygges op fra tur til tur. Foto:Thorkild Amdt

Direktør Kenneth Demskov, Professional Hosting & Development, løb allerede meget før Boston-forløbet blev skudt i gang. Og det gør sidste del af forløbet nemmere, mener han. Samtidig har sneen øget motivationen. Det glatte og tunge føle er blevet brugt mentalt til at tro på nemmere løbeture, når sneen er smeltet.

»Jeg er spændt og motiveret for at se hvordan min »nye krop« klarer den sidste del af

træningen og glæder mig til at træne hårdt og sikre mig at jeg er i den bedst mulige form. Allerede nu er jeg i mit livs bedste form, hvilket jeg er ganske stolt af, og jeg ved jeg ikke har nået toppen endnu,« lyder det ambitiøse mål.

Direktør Christel Thrane er ramt af en fibersprængning i låret. Og det har ramt målsætningen, men ikke motivationen.

»Jeg vil mere end nogensinde blive glad bare for at gennem-

føre. Da det hele startede havde jeg en forestilling om, at jeg ville komme i uhørt super form og gennemføre i en ok tid. Men det har jeg skudt en hvid pind efter nu. Jeg er stadig meget motiveret og glæder mig helt vildt til den store oplevelse i Boston,« siger hun.

Hun træner derfor primært i et fitnesscenter på en såkaldt crosstrainer det meste af tiden.

uffe.hansen@borsen.dk

De sidste træningsuger

UFFE HANSEN

De sidste knap seks uger af forberedelserne til Boston Marathon bliver delt i to forløb. De første uger bliver de hårdeste under hele træningsforløbet.

De sidste tre uger bliver nedtræning for at få kroppen så frisk som muligt før maratonløbet den 19. april, forklarer holdets træner Bjarke Kobberø, Running26.

Men før løbeholdet kommer dertil, skal de næste week-ender bruges på de to længste løbeture: en på omkring 21-23 kilometer og en på 25-30 kilometer, afhængigt af, hvor hurtigt man løber. Man løber aldrig et fuldt maraton under træningen, da det vil belaste kroppen ekstra hårdt og kræve en for lang pause efterfølgende.

Fra slutningen af marts skal der trappes ned.

»Det er kilometerantallet der skal skrues ned, ikke intensitet eller træningsfrekvens. Der vil komme nogle dage – omkring 7-10 dage før maratonløbet, hvor kroppen føles flad og mærkelig. Dette skyldes, at kroppen nu for første gang i lang tid har fået lov til at reagere på træningen og restituere fuldt ud. Det er helt naturligt og grunden til at nedtræningen starter 3 uger før,« forklarer Bjarke Kobberø.

Overtræning en dødsynd

I den fase er det vigtigt at holde hovedet koldt og ikke lade sig friste til at presse citronen af frygt for at miste formen.

»Det er intet ringere end en dødsynd at træne hårdere eller længere end angivet for lige at hente det sidste formkick. Overtræner man i den periode får det lige præcis den modsatte effekt, der i værste fald kan betyde, at man slet ikke kan løbe sit maraton,« forklarer løbetræneren.

Læs mere om de sidste ugers løbeforberedelse på borsen.dk, hvor Bjarke Kobberø også har lagt tredje og sidste del af maratonprogrammet ud til Børsens læsere.