

HEALTHY WORKPLACE – DEN SUNDE OG STRESSFRI ARBEJDSPLADS



STEEN ENRICO
ANDERSEN, Senior Partner,
PLH Arkitekter

En af de vigtigste tendenser i fremtidens kontorindretning bliver at understøtte en sund hverdag i balance, hvor medarbejderne trives. Det vurderer arkitekt og Senior Partner i virksomheden PLH Arkitekter, der hvert år indretter 10.000 nye arbejdspladser i ind- og udland. Med et 'healthy workplace' skal vi undgå stress ved fx at give naturen en større plads og skabe fleksible rammer med mulighed for ro og afslapning. Arbejde og fritid er smeltet sammen, hvilket stiller krav til en mere hjemlig arbejdsplads, hvor sociale fællesskaber får lov at fylde. Her kan workplace branding fx styrke sammenhold, stolthed og virksomhedskultur.

SUNDHED ER ET CENTRALT OMDREJNINGSPUNKT

"I fremtiden bliver medarbejdernes sundhed et helt centralt omdrejningspunkt, når vi designer arbejdspladsindretning" vurderer Steen Enrico Andersen, der er en af pionererne inden for strategisk workplace design og arkitekt og senior partner i PLH Arkitekter. "At skabe et 'healthy workplace' er en udviklingstrend, som vi allerede har arbejdet aktivt med en del år hos PLH," fortæller Steen.

Udviklingen mod et workplace design, der understøtter og fremmer medarbejdernes sundhed, har flere årsager. For det første er det, hvad de unge selv efterspørger. I disse år forlader de store efterkrigs-generationer arbejdsmarkedet, og allerede i 2025 vil ca. 75% af den danske arbejdsstyrke være født efter 1977. Andelen af yngre generationer på arbejdspladserne stiger kraftigt, og de unge har høje forventninger og stiller krav til deres arbejdsplads. "For at kunne tiltrække og bibeholde de unge, må virksomhederne skabe attraktive og sunde arbejds-



PERNILLE FRANCH
PEDERSEN,
kommunikationsansvarlig,
PLH Arkitekter



DSV's medarbejdere er spurgt før og efter indflytning i nyt hovedkontor, om husets indretning giver stor brandingværdi. Antallet af enige steg fra 7 % til 92% efter indflytning. DSV's hovedkontor i Hedehusene er tegnet og indrettet af PLH Arkitekter.

miljøer tilpasset forskellige arbejdsformer,” fortæller Steen, der som en af de første i Danmark har arbejdet med strategisk workplace design. En tilgang hvor workplace design understøtter videndeling og fremmer virksomheders og organisationers forretningsmål.

VI HAR FÅET ”TECHNO-STRESS”

Endnu en grund til at sundhed står højt på dagsordenen er, at stress er blevet den helt store folkesygdom. Teknologi giver os mulighed for at være på, tage opkald, arbejde hjemmefra og svare mails 24/7, og vores arbejde følger os hele tiden. Vi er konstant tilgængelige – i toget, i lufthavnen, hjemme, i ferien – og det gør os udsatte og stiller stadig større krav til vores evner til selvadministration, fortæller Steen. Samtidig stiller vi selv og omgivelserne også krav om, at vi skal performe

både i arbejds- og privatlivet. Især de unge bliver mere og mere stressede og lider i stigende grad af ”techno-stress” – stress af konstant at være på. ”Techno-stress er et stort problem blandt unge – især de alleryngste lægger stor vægt på face-to-face-kommunikation,” fortæller Steen: ”Derfor tager de unge det for givet, at arbejdspladsen har et fysisk og psykisk sundt arbejdsmiljø. De forventer, at der både er ”lege zoner”, sportsfaciliteter og steder med ro til meditation og fordybelse.” Derudover mener Steen, at arkitekterne har et ansvar for at dæmme op for udviklingen: ”Det er også vores ansvar som designere at skubbe udviklingen i den rigtige retning, så vi får skabt nogle rammer med ro og afslapning, der understøtter afstresning. Arkitekterne kan godt holde fokus på det sunde arbejdsmiljø og holdbare rammer, der afhjælper eller fungerer som en barriere mod stress. Vi skal undgå, at det professionelle pres glider over i stress.”



DSV's hovedkontor, Hedehusene. Afstressende omgivelser til at holde møde udendørs. Integreret arkitektur og workplace design: PLH Arkitekter. Foto: Tomas Bertelsen



Udendørs fitnessområde hos Steno Diabetes Center, Gentofte. Medarbejdere og patienter opmuntres til at komme ud og bevæge sig.
Arkitekt: PLH Arkitekter.

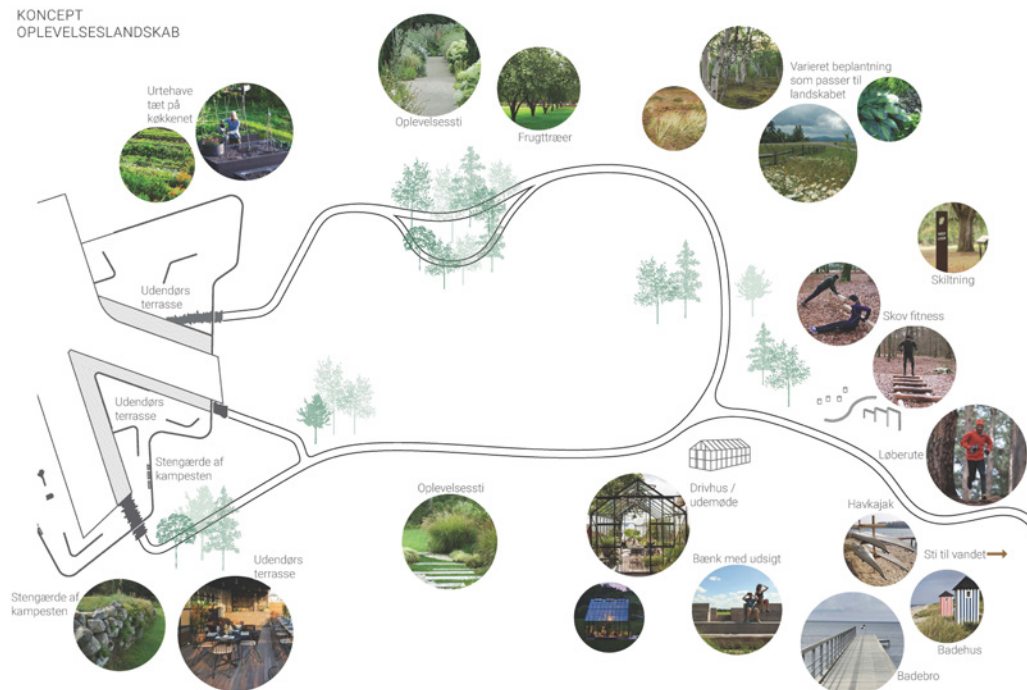
ARBEJDSPLADSEN SKAL VÆRE EN DEL AF LØSNINGEN

Virksomheder og organisationer har allerede selv fokus på at skabe et arbejdsmiljø, som både er fysisk og psykisk sundt, og som fremmer sunde handlemønstre hos brugerne. Det gælder også materialerne vi indretter med – de skal være bæredygtige og sunde, og skal hverken skade naturen eller udlede kemikalier, der skader indeklimaet. "Der er flere grunde til at virksomheder og organisationer har et stadigt større fokus på medarbejdernes sundhed," fortæller Steen og fortsætter: "For det første er et sundt arbejdsklima en god forretning, da kreative og sunde medarbejdere også er mere produktive. Samtidig er det nemmere at rekruttere især de unge til en sund arbejdsplads. Men det handler også om, at sundhed er et stort samfundsproblem og virksomheder og organisationer i stigende grad føler sig moralsk forpligtede til at være en del af løsningen frem for en del af problemet", fortæller Steen.

Mange virksomheder opmuntrer fx medarbejderne til en sund livsstil og gode vaner ved at servere sund mad

i kantinen, tilbyde fitness-faciliteter, fælles idrætsaktiviteter og sunde bevægelsesmuligheder i indretningen. For at skabe et sundt miljø er det også vigtigt, at skabe velvære med behagelige omgivelser, sundt materialevalg, ordentlig ventilation, køling, gode dagslysforhold osv.

Akustikken på arbejdspladsen, især i storrumskontorer, er også ekstrem vigtig for medarbejdernes trivsel. "Det er vigtigt med effektiv akustikbeklædning, den rigtige afstand mellem arbejdspladserne, og så skal man huske at kombinere de åbne kontorarealer med nok telefon- og møderum, som medarbejderne kan bruge, når de har brug for at tale sammen", fortæller Steen. Storrumskontorer bliver ofte kritiseret, men kritikken er uberettiget ifølge Steen: "Hvis man laver åbne kontorarealer uden ordentlig akustikregulering, og man samtidig placerer for mange medarbejdere i et rum, så er det ikke underligt, at der kan opstå problemer med koncentrationsbesvær, stress osv. Men hvis man gør det ordentligt, kan fordelene ved fx øget videndeling og bedre samarbejde være betragtelige", fortæller Steen.



Koncept til oplevelseslandskab i forbindelse med nyt hovedkontor til DLG i Fredericia. Medarbejdere opfordres til at løbe eller gå en tur og stress af i naturen eller tage besøgende med ud i landskabet på walk & talk.
Koncept og illustration: PLH Arkitekter.

NATUREN SOM EN INTEGRERET DEL AF ARKITEKTUREN

At bringe naturen tæt på medarbejderne og integrere den i arkitekturen (biofilisk design) er en effektiv måde at skabe et afstressende kontormiljø på: "Jeg ser en meget stor fremtid for biofilisk arkitektur og design. Vi har behov for at komme tættere på naturen i vores daglige gøremål, og det er oplagt at integrere naturen i arbejdspladsindretningen" fortæller Steen. I den vestlige verden tilbringer vi omkring 90% af vores tid indendørs, hvilket ligger langt fra vores oprindelige tætte kontakt til og samspil med naturen. At få

naturen tilbage i hverdagen kan reducere stress og vrede, skabe ro og forbedre medarbejdernes selvfølelse og selvværd. "Vi ved allerede, at adgang til dagslys er fundamentalt for vores velvære og energiniveau, da lyset er med til at regulere vores døgnrytme. På samme måde har vi som mennesker behov for at have en stærk fornemmelse af årstiden og vejret udenfor samt, hvilken tid på dagen det er. Masser af dagslys, en smuk udsigt og let adgang til udendørsarealer som terrasser og haver med mulighed for at holde eksempelvis walk & talk-møder kan i høj grad hjælpe til at skabe et positivt arbejdsmiljø med lavere sygefravær," fortæller Steen.



Konkurrenceforslag til virksomheden Girteka, Vilnius. Skellet mellem inde og ude brydes ned, og naturen trækkes ind i bygningens atrier. Atrierne forskellige funktioner strækker sig ud i landskabet og skaber indoor og outdoor campuses. Komplexets zig-zag-struktur medvirker til at naturen omkranses og inddrages i bygningen.
Koncept og illustration: PLH Arkitekter.

Grønt break out space i større dansk virksomhed. Rummet er tænkt som uformelt mødested og kan fx bruges til afslapning, læse eller hygge – alene eller samme med andre. Funktionen er også ideel, når medarbejdere har brug for at arbejde i nye rammer. Indretning og workplace design: PLH Arkitekter. Foto: Tomas Bertelsen



NATUREN IND PÅ ARBEJDSPLADSEN

Naturen kan også trækkes indenfor i selve kontormiljøet med planter og grønne områder. Planter og grønne områder fjerner den lidt kølige og sterile følelse nogle arbejdspladser godt kan have – og får arbejdspladsen til at føles mere menneskelig og hjemlig. Natur-elementerne giver samtidig arbejdspladsen personlighed og øger medarbejdernes følelse af tilhørsforhold. Lydlandskaber med beroligende lyd af løbende vand, møbler af naturmaterialer som fx træ og valg af tekstiler inspireret af naturen er alle designtiltag, der bringer naturen tættere på mennesket, og derfor hjælper til at fremme et sundt og harmonisk arbejdsmiljø. At bringe planter og grønne områder ind i kontormiljøet er også med til at forbedre luftkvaliteten, da planterne optager forurening, giftstoffer

og andre skadelige stoffer som fx benzen og formaldehyd, der udskilles af maling, tæpper og møbler.

”Vi har designet domiciler hos PLH, hvor grønne områder både indendørs og udendørs har været prioriteret meget højt på linje med lyse, æstetiske og behagelige omgivelser. Efterfølgende viste medarbejder-surveys ikke bare, at tilfredsheden med arbejdspladsen og arbejdsklimaet var steget. Mere overraskende var det, at medarbejderne nu også havde en bedre tone indbyrdes, klædte sig pænere og smilte mere, hvilket jo er helt fantastisk. De udtalelser viser, hvor meget indretningen betyder og kan forandre en organisation. Vi ændrer helt ubevidst vores opførsel, kropssprog og humør, så de passer til de omgivelser, vi befinder os i – og derfor betyder workplace designet også utroligt meget for samarbejdet, kulturen og relationerne på arbejdspladsen,” fortæller Steen.

Grønt kontorområde i DSV's hovedkontor, Hede-husene. Medarbejdere kan arbejde eller socialisere i grønne og lyse omgivelser. Integreret arkitektur og workplace design: PLH Arkitekter.





Libratones hovedkontor, København. Funktionsopdeling, møbelvalg og farveholdning signalerer og understøtter de forskellige zoner hos virksomheden Libratone. Medarbejderne kan vælge at bevæge sig rundt mellem områder, der understøtter de behov de har lige nu.
Indretning og workplace design: PLH Arkitekter. Foto: Tomas Bertelsen

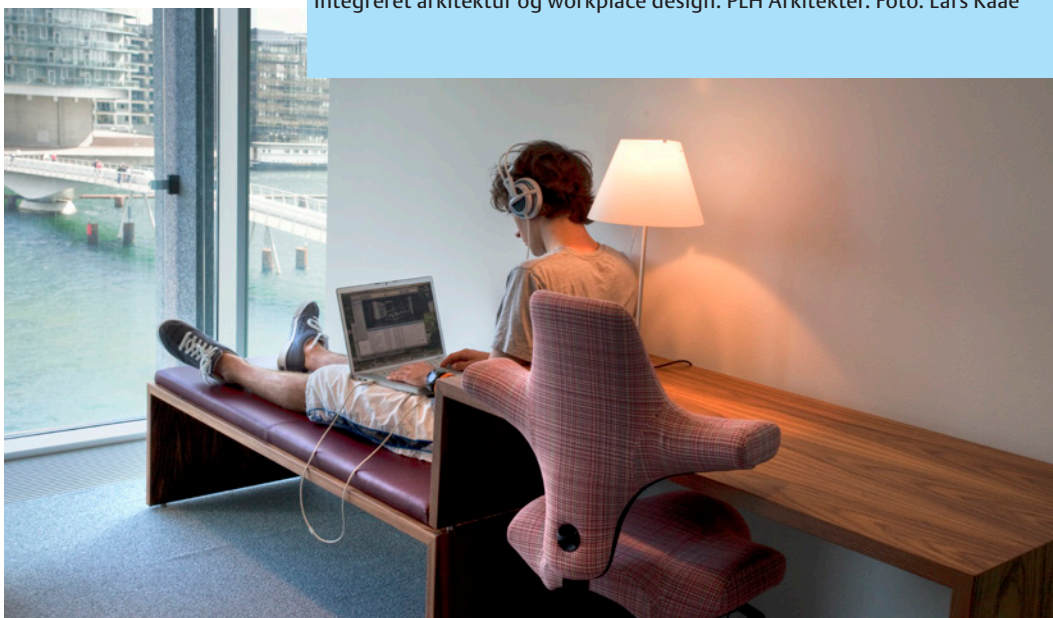
ARBEJDE OG HJEMME SMELTER SAMMEN

Grænsen mellem privat- og arbejdsliv bliver mere og mere udvisket – en udviklingstendens, der har stor betydning for indretningen af arbejdspladsen. "Arbejdspladsen har fået en helt anden plads i vores liv og hverdag, og derfor bliver det vigtigere og vigtigere at optimere velvære på arbejdet," fortæller Steen. Den måde vi lever vores liv på, har forandret sig markant inden for en kort årrække. Tidligere var et traditionelt livsforløb opdelt i tre faser. I første fase, ungdommen, gik vi i skole og uddannede os. I anden livsfase omsatte vi vores viden til praktisk erfaring på arbejdsmarkedet og i sidste fase, pensionsalderen, havde vi tid til at leve livet og nyde vores fritid. Nu er faserne smeltet sammen, hvilket stiller flere krav til arbejdspladsen.

"Livet på jobbet skal integrere mange forskellige facetter af os som mennesker og dermed facilitere,

at vi hele livet igennem både arbejder, lever livet og uddanner os samtidig. Især de unge har høje forventninger til, at arbejdspladsen skal stimulere dem og understøtte, at vi lærer nyt, uddanner os og lever livet samtidig," fortæller Steen og fortsætter: "Vi ser generelt en tendens imod, at arbejdspladserne er mere fleksibelt og dynamisk indrettet. Samtidig skal der være et mix af miljøer, der understøtter forskellige behov for fx bevægelse, social aktivitet, afstresning og helt specifikke arbejdsaktiviteter, så medarbejderne selv kan vælge, hvor de vil opholde sig og finde de rammer, som understøtter den aktivitet eller det behov, de har lige nu. Der skal også være mulighed for at koble af i mere "hjemlige" zoner og områder, hvor man kan socialisere, hvor det er ok at tage stikket ud, koble af, komme væk fra arbejdet og tage en kaffe og en snak med kollegerne. En arbejdsplads kunne fx indeholde et mix af gruppeaktivitetsrum, innovationsområder, stillezoner, café-zoner, fitness/workout-områder."

Allerhuset, København. Stillezone indrettet til koncentreret arbejde i stressfrie omgivelser. Integreret arkitektur og workplace design: PLH Arkitekter. Foto: Lars Kaae



Fleksibilitet, variation og valgmuligheder fremmer generelt også den individuelle trivsel, fortæller Steen. Det at give medarbejderne kontrollen over, hvilket miljø de ønsker at opholde sig i, gør dem bedre tilpas. At have muligheden for selv at vælge er i sig selv en faktor, der mindsker stress og øger produktivitet. Variation i arbejdsmiljøerne på arbejdspladserne er også vigtigt, da vi ikke alle er ens. Nogle er introverte og har mere brug for områder med ro og mulighed for koncentration, mens de ekstroverte har behov for at blive stimuleret socialt for at trives og performe optimalt.

SOCIALE FÆLLESSKABER OG TILHØRSFORHOLD

Den teknologiske udvikling har gjort at mange er vokset op med friheden til at arbejde mange steder fra. For især de yngste på arbejdsmarkedet er arbejdspladsen

ikke nødvendigvis et fast sted. Deres arbejdsplads kan ligeså godt være caféer, toget eller derhjemme, hvor de arbejder eller skyper med samarbejdspartnere. Flere og flere bruger mere og mere tid væk fra kontoret. Udviklingen giver større fleksibilitet og frihed til den enkelte, men der er også risiko for isolation og ensomhed. Derfor bliver det stadig vigtigere at arbejdspladsen kan opfylde medarbejdernes behov for et hjemligt tilholdssted med social interaktion og fællesskaber.

”Når vi designer kontormiljøer, kan vi med stor fordel se på og lade os inspirere af, hvordan de bedste af de nye universitetscampus indretter sig med en række forskellige miljøer, der både prioriterer behovet for et socialliv, hvor man mødes og interagerer med de andre – men også har zoner indrettet til samarbejde, stillearbejde og områder, hvor man kan være mere aktive osv.” fortæller Steen.



DSV's hovedsæde, Hedehusene. Atrium indrettet med forskellige miljøer og zoner til samarbejde og koncentreret arbejde.

Integreret arkitektur og workplace design: PLH Arkitekter. Foto: Tomas Bertelsen

WORKPLACE BRANDING STYRKER IDENTITET, KULTUR OG FÆLLESSKAB

Især de unge har behov for og forventer at opnå et stærkt sammenhold og fællesskabsfølelse omkring arbejdspladsen. I kontordesignet kan fællesskabet understøttes ved at prioritere områder, der opfordrer til socialt samvær, hvor medarbejderne kan mødes og trække stikket ud, tale sammen, og eksempelvis spille bordfodbold eller billard. Men også 'workplace branding' kan understøtte sammenholdet og fællesskabsfølelsen.

"Vi mærker i stigende grad, at arkitektur og indretning skal understøtte og forstærke virksomhedernes og organisationernes branding", fortæller Steen. "Det er ikke kun ønsket om at tydeliggøre en stærk identitet over for besøgende og kunder, der fylder. Men også et ønske om at indrette og brande rum og omgivelser, så medarbejderne tiltrækkes og fastholdes på arbejdspladsen. Brandingen forstærker samtidig virksomhedens kultur, så stoltheden og fællesskabet trives og kan blomstre op", fortæller Steen.



Sivantos, Singapore. En imponerende lyd-væg i receptionsområdet, inspireret af lydbølger, skaber workplace branding for høreapparat-virksomheden. Senior Vice President for Human Resource har udtalt: "The new headquarters has completely transformed the culture of working here at Sivantos, making the interaction between different departments and teams much stronger." Indretning og workplace design: PLH Arkitekter. Foto: Owen Raggett



Sivantos' hovedkontor, Singapore. Den grønne hub er inspireret af Singapores smukke landskaber og udgør en oase med frodige grønne planter og masser af dagslys.
Indretning og workplace design: PLH Arkitekter Foto: Owen Raggett

Den måde vi indretter os på, har stor indvirkning på vores opførsel, så kulturelt og organisatorisk kan virksomheder og organisationer hente meget ved at have det rigtige workplace design. Samtidig danner vi os meget hurtigt et vigtigt førstehåndsindtryk. Efter bare 10 sekunder, så har vi bedømt virksomheden på baggrund af omgivelser og kontormiljø. Derfor er det altafgørende, at workplace designets karakter og personlighed matcher, hvad man ønsker at medarbejderne og gæster skal føle.

”Hvis man fx er en virksomhed, der udadtil bryster sig af en bæredygtig tilgang, så nytter det ikke at kontoret er tætpakket med skriveborde og indrettet med plastik-reoler og usunde materialer. Det er vigtigt, at der er konsistens hele vejen rundt, og at man selvfølgelig også har et grønt og behageligt kontormiljø indrettet i bæredygtige materialer. Ellers kan de fine ord om bæredygtighed hurtigt komme til at klinge hult i medarbejderes og kunders ører”, uddyber Steen.