



Sjefen må gå foran dersom sittetiden skal ned. På bildet Anita Opedal, Horten kommune, og Morten Holt, Ergonomikonsulentene. (Foto: Jan Tveita)

# Sjefen må gå foran dersom sittetiden skal ned

Hvis arbeidsplassen vil redusere antallet timer i kontorstolen, må leder gå foran og vise veien, ifølge kontoransatte i en australsk studie.

En australisk undersøkelse blant kontoransatte peker på at sjefen spiller en avgjørende rolle dersom målet er at medarbeiderne skal sitte mindre, melder nettstedet [arbejdsmiljoviden.dk](http://arbejdsmiljoviden.dk).

– Ledelsen kan oppmuntre medarbeidere til å stå opp, samtidig som de kan være rølemodeller ved å redusere sin egen stillesiting, sier Teneale McGuckin ved James Cook University i Australia.

Studien ble gjennomført blant 140 kontorarbeidere. Deltakerne svarte på spørreskjemaer om helse og sittetid, og en mindre gruppe deltok i såkalte fokusgruppeintervjuer.

– Deltakerne mente at det ville være ideelt hvis ledelsen fikk opplæring om «sittende atferd». Det ville gi dem en bedre forståelse for hvor viktig det er å redusere sittetiden, og de ville dermed bli bedre til å

oppmuntre medarbeiderne til å ta pauser i løpet av dagen, sier McGuckin.

## Sittetid og helse

Blant deltakerne pekte nesten ni av ti på at sittetid og helse henger sammen. Deltakerne mente også at det var viktig med individuelle strategier hvis du vil at medarbeidere skal sitte mindre

– Folk er forskjellige, og hvis vi har mange forskjellige måter å endre sittetiden på, kan vi kanskje lettere treffe de preferansen den enkelte har, sier McGuckin.

## Ledelse er viktig

Forsker Mette Korshøj ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø i Danmark forklarer at det er viktig å sette søkelyset på hvordan vi kan endre sittetiden vår.

– Vi sitter mer og mer, og det ser ut til at mye sittetid kan føre til mange forskjellige livsstilssykdommer, sier hun.

Hun forklarer at den australiske studien støttes av at forskning generelt sett peker på at lederen er viktig når vi vil skape endringer på en arbeidsplass. I en studie fra

Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, var ledelsesstøtte medvirkende til at en gruppe kontoransattes sittetid ble markant redusert.

– Når vi vil gjøre endringer på arbeidsplassen, er det viktig at lederen går foran. Lederen spiller en stor rolle ved å gi medarbeiderne mulighet for å få kunnskaper, eller ved å tillate bestemte aktiviteter i arbeidstiden. Lederen kan også gi utvalgte medarbeidere i oppgave å veilede sine kolleger, sier hun.

Ifølge Korshøj kunne det ha vært interessant om den australiske studien hadde sett på flere bransjer.

– Kontorarbeidere er på en måte den «enkle» gruppa, da de har forholdsvis stor selvbestemmelse. De kan i høyere grad selv beslutte om de vil bruker printeren eller det nærmeste toalettet – eller bevege seg lenger ned i korridoren. Hvis du er lastebilsjåfør, er du nødt til å sitte når du kjører, så der er det helt andre ting du må endre på hvis du vil redusere sittetida, sier hun.

([arbejdsmiljoviden.dk](http://arbejdsmiljoviden.dk))