

# VÆRD AT VIDE!

## Projekt Forebyggende Selvmonitorering

Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering



### Nr. 11: Overvågning eller kærlig opmærksomhed? - BaneDanmarks nye sundhedstiltag - interview med Ph. D. stipendiat Hanne Hellerup Eriksen

*Hanne Hellerup Eriksen fra Center for Sund Aldrings program 5 skriver Ph.d. om, hvordan nye sundhedstiltag hos BaneDanmark opfattes og bruges. Det der umiddelbart er overvågning af bevægelsesmønstre kan ses som en motiverende faktor til sund livsstil og opfattes som kærlig opmærksomhed i et nyt fællesskab med kollegaerne.*

**Forfatter:** Liv Grønnow, studenterassistent på Center for Sund Aldring, program 5. [livgroennow@live.com](mailto:livgroennow@live.com)  
7. november, 2011



Foto: Hanne Hellerup Eriksen

### Sundhed på mobiltelefonen

"BaneFitness" er et projekt som har kørt i BaneDanmarks afdelinger i den Trafikale Drift. Her er det blevet stillet gratis mobiltelefoner med GPS til rådighed for en lille gruppe medarbejdere i en periode på 6-10 måneder. På mobiltelefonen havde medarbejderne adgang til to digitale værktøjer: *Mobile Fitness* og *Endomondo*. Desuden er der gennem projektet blevet lavet en digital platform ([www.banefitness.dk](http://www.banefitness.dk)), hvor deltagernes informationer samles og hvor man kan finde artikler og gode råd om sundhed og velvære. *Mobile Fitness* er et kostvejledningsprogram, hvor man indtaster, hvad man spiser. Programmet opdeler maden i protein, fedt osv. og viser derefter, hvad man mangler at spise eller bør spise mere af. Desuden modtager brugeren råd om kost og motion via mail, sms og videobeskeder. *Endomondo* er en APP til mobilen, hvor man via GPS kan tracke sin gå-, cykel- eller løberute. Man har derefter mulighed for at dele sine resultater på *Endomondos* hjemmeside, hvor man også kan lave træningsgrupper, kommentere og heppe på sine venner live. BaneFitness projektet har primært ville motivere de medarbejdere som ikke rør sig så meget ved hjælp af såkaldte interaktive e-læringsstøtteprogrammer som *Mobile Fitness* og *Endomondo*. Samtidig har målet også været at mindske sygefraværet og skabe en mere sundhedsorienteret organisationskultur.

### "Facebook-kvaliteter"

Hanne H. Eriksen har interviewet medarbejdere og "sundhedsambassadører", tilknyttet projektet, i to større afdelinger i København og Roskilde. I sin undersøgelse har hun fået indsigt i de overvejelser medarbejderne gør sig om deres egen sundhed og hvordan de interaktive programmer bruges og opfattes. Især *Endomondo* har vist sig succesfuldt, hvorimod *Mobile Fitness* af mange blev opfattet som besværligt, da det kræver, at man indtaster alt hvad man spiser. At overvåge sine egne madvaner er også i højere grad associeret med noget negativt i forhold til det "at blive aktiv". *Endomondo* har "Facebook-kvaliteter", som Hanne H. Eriksen kalder det. Det fungerer som et verdensomspændende socialt forum, hvor man kan kommunikere med venner og skabe nye. Man kan også uploade sin rute på *Facebook* og på den måde kæde flere platforme sammen. Det er desuden utrolig let tilgængeligt og let at bruge og der er en umiddelbar genkendelse for brugeren i, at man kan se den rute, man har bevæget sig på, med det samme via GPS. Dette visuelle aspekt bliver fremhævet af medarbejderne, som giver

*"At overvåge sine egne madvaner er også i højere grad associeret med noget negativt i forhold til det "at blive aktiv"."*

# VÆRD AT VIDE!

## Projekt Forebyggende Selvmonitorering

Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering



udtryk for, at det er motiverende, at de selv og andre kan se deres rute og følge med live. Hanne H. Eriksen arbejder med tre typer medarbejdere i forhold til motion og bevægelse: "Gadget lovers", "almindelige" og "inaktive", især den midterste gruppe virker til at blive motiveret gennem projektet og især fællesskabet på *Endomondo*. De inaktive får det ud af det, at de bliver mere bevidste om, hvor lidt de faktisk bevæger sig, men det er samtidig problematisk, at de ofte helt afviser teknologien. Her opstår der en risiko for at de forskellige sociale grupper kan blive endnu mere "fremmede" overfor hinanden når de ikke indgår i fællesskabet omkring motionstilbuddet. Det er lettere at dømme nogen ude.

### Nye arbejdsrelationer

*Endomondo* har, ifølge en medarbejder, den store fordel, at man kan have kontakt med kollegaer, der sidder i den anden ende af landet i andre afdelinger af den Trafikale Drift. På den måde kan man kommunikere med nogle af de kollegaer man ikke taler med til dagligt. Programmet skaber desuden et "hierarki frit rum" i forhold til de almindelige arbejdsrelationer eller skaber måske nærmere nogle nye muligheder for status i form af, hvem der motionerer oftest og kan løbe hurtigst. Nogle fremhæver at det, på trods af et vist konkurrenceelement, i høj grad handler om at forbedre sine egne tal. Programmet bliver altså både opfattet som et meget individuelt redskab og et positivt socialt fællesskab med kollegaerne.

### Positiv overvågning?

Som Hanne H. Eriksen påpeger, er *Endomondo* en form for overvågning, men medarbejderne oplever det slet ikke på den måde, når hun spørger til det, eller prøver at sammenligne deres overvågning af togene i arbejdet, med overvågningen af løbeturen i fritiden. "Man bliver jo overvåget alle steder", "det er en positiv overvågning" og "det er for privat og irrelevant for "Big Brother"" er nogle af de holdninger medarbejderne giver udtryk for i forhold til brugen af *Endomondo*. Mange tænker slet ikke på, hvordan man kunne misbruge programmet, eller hvad der ville ske, hvis ledelsen begyndte at kræve en bestemt mængde motion.

Med *Endomondo* bliver det sjovt og motiverende, at andre kan følge med og "se en" og det opfattes mere som en "kærlig opmærksomhed" end overvågning, som en af teamlederne forklarer. Han fortæller desuden om, at det er rart at blive "stukket lidt til", hvis man har løbet en kortere tur end man plejer og at det på den måde bliver et samtaleemne kollegaerne imellem. Det at nogen følger med og interesserer sig for ens motionsvaner bliver en motiverende faktor og en vej til anerkendelse for flere af deltagerne i projektet. Den tryghed der ligger i, at deltagerne selv kan slå GPS'en fra og til giver desuden en følelse af kontrol. Dermed er der også stor forskel på sundheds- og sygdomsteknologi, fremhæver Hanne H. Eriksen. Den selvmonitorering der knytter sig til sundhed er frivillig og ikke ordineret. Desuden er der ikke samme afhængighed af teknologien som det er tilfældet i forhold til sygdomsmonitorering. Når det drejer sig om sundhedsteknologi handler det om at få nogle "gode tal", som man selv kan aflæse og forstå i modsætning til når det handler om sygdom, hvor man ofte er afhængig af, at andre analyserer tallene.

Læs mere om Hanne Hellerup Eriksens projekt på <http://ceha.saxo.ku.dk/>,



eller kontakt:  
[hheriksen@hum.ku.dk](mailto:hheriksen@hum.ku.dk)