

SUNDE SKRALDEMÆND

Fokus på et langt og sundt (arbejds)liv



Kolofon

Titel	Sunde Skraldemænd 2 - Fokus på et langt og sundt (arbejds)liv
Forfattere	Mette Bjerregaard, Kræftens Bekæmpelse - Forebyggelse & Oplysning – Fysisk aktivitet og kost med input fra: Vivian Bossen Mose Vibeke Gunge Gitte Laub Hansen Susanne Tøttenborg Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø Pension Danmark Falck Healthcare Ledelser og skraldemænd hos RenoNorden og City Container
Organisation	Kræftens Bekæmpelse
Fotos	Projektteamet bag Sunde Skraldemænd 2
Udgiver	Kræftens Bekæmpelse – Forebyggelse & Oplysning
Udgivet	August 2019
Finansiell støtte	Projektet blev støttet af Københavns Kommune, Teknik- og Miljøforvaltningen
Partnerne bag projektet	Kræftens Bekæmpelse, Københavns Kommune, Teknik- og Miljøforvaltningen og Fælles Fagligt Forbund (3F)
Webudgave	www.sundeskraldemaend.dk

Kræftens Bekæmpelse
Forebyggelse & Oplysning
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
tlf. 35 25 75 00

www.cancer.dk



PensionDanmark



Denne rapport er baseret på resultater og erfaringer fra projekt *Sunde Skraldemænd 2*, der blev realiseret som et samarbejde mellem Københavns Kommunes Teknik- og Miljøforvaltning, 3F og Kræftens Bekæmpelse efter lovende resultater fra pilotprojektet *Sunde Skraldemænd går efter livslang arbejdsmarkedstilknytning*.

Projekt Sunde Skraldemænd 2 havde til formål at generere viden og erfaringer med henblik på strukturelt og organisatorisk at forebygge nedslidning, sygdom og for tidlig afgang fra arbejdsmarkedet blandt skraldemænd. Projektets resultater skulle inkorporeres i udbudsmaterialet ved Københavns Kommunes næste udliciteringsrunde af renovation i 2020 for at sikre et bedre arbejdsmiljø for skraldemændene. Efter en politisk beslutning om at hjemtage renovationen til det fælleskommunale selskab, Amager Ressource Center (ARC), er dette ikke længere aktuelt. ARC kan dog med fordel arbejde med de anbefalinger, som projektet leverer, når de i løbet af de næste år hjemtager opgaven.

Rapporten henvender sig desuden til kommuner, der arbejder med strukturel og organisatorisk forebyggelse, blandt andet gennem fokus på kravsspecifikationer og betingelser i udbudsmateriale, driftsvirksomheder med ønske om at forebygge nedslidning og sygdom blandt deres medarbejdere samt andre NGO'er, der har ønske om at gennemføre projekter eller forandringsprocesser i en driftsvirksomhed.

Kræftens Bekæmpelse arbejder blandt andet ud fra en strategisk målsætning om at reducere ulighed i sundhed, og projekt Sunde Skraldemænd 2 bidrager med viden og erfaringer om en vigtig målgruppe; mænd med hårdt fysisk arbejde, der har en højere risiko for nedslidning, sygdom og for tidlig afgang fra arbejdsmarkedet end andre faggrupper.

Første del af rapporten indeholder projektets baggrund, formål, hovedresultater og anbefalinger, der tager afsæt i projektets resultater.

Anden del af rapporten tager udgangspunkt i projektets tre bærende elementer og beskriver indhold, resultater og erfaringer samt opsamling og diskussion.

Kræftens Bekæmpelse vil gerne takke de involverede parter: Københavns Kommunes Teknik- og Miljøforvaltning, 3F, RenoNorden og City Container for deltagelse i projektet og kvalificering af forsøgsperiodens muligheder og indhold.

Derudover vil Kræftens Bekæmpelse gerne takke følgende for vigtige bidrag til dataindsamlingen: PensionDanmark, Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA), Falck Healthcare og Fitness World Lyongade.

En særlig stor tak til de deltagende skraldemænd fra RenoNorden (nu Urbaser) og City Container.

Indholdsfortegnelse

Baggrund	5
Formål	7
Hovedresultater	8
Resultater hos projektets deltagere	8
Erfaringer	8
Anbefalinger	10
Projektfaser og organisering	11
Styregruppe	11
Arbejdsgruppe	11
Projektets bærende elementer	12
Livsstil	13
Formål	13
Indsatser	13
Resultater	16
Erfaringer	18
Opsamling	19
Arbejds miljø	20
Formål	20
Indsatser	21
Resultater	23
Erfaringer	29
Deltagernes fremadrettede forventninger til egen indsats	32
Arbejds miljøledelse	33
Formål	33
Indsats	33
Resultater	34
Erfaringer	34
Opsamling	36
Opsamling og diskussion	37
Organisatorisk konstruktion	37
Skraldemænd som målgruppe	37
Kommunikation	38
Modstand mod projektet	38
Fokus på deltagernes køretider	40
Nyt fokus – overdragelsen til ARC	40
Fagforeningens indflydelse	40
Københavns Kommunes rolle	40
Samfundsøkonomisk gevinst ved forebyggelse	40
Ansættelsesvilkår, kultur og ansvar	41
Litteraturliste	42

Bilagsliste

Bilag 1 – Målgruppe og rekruttering	43
Bilag 2 – Dataindsamling og tidsplan	45
Bilag 3 – Tidsplan	46
Bilag 4 – Øvrige målinger	47
Bilag 5 – Indsigter i processen omkring forandring af arbejdskultur og –miljø	50



Skraldemandskulturen er en gammel, stolt og stærkt forankret arbejdskultur, der primært overleveres gennem sidemandsoplæring. Kulturen bærer præg af en rå tone og af de akkord- eller akkordlignende ansættelsesvilkår, der har været tradition for gennem mange år. Det betyder, at mange skraldemænd arbejder i et højt og nedslidende arbejdstempo og som konsekvens deraf ofte kommer til at bruge kroppen uhensigtsmæssigt med for høj pulsbelastning samt skæve vrid, løft og træk.

De fleste skraldemænd har valgt et job som skraldemand netop på grund af de løn- og ansættelsesvilkår, der har været tradition for gennem mange år, men arbejdskulturen danner grundlag for uhensigtsmæssig og systematisk nedslidning.

I Danmark er der stadig en stor arbejdsstyrke med fysisk krævende arbejde. 39 % af den samlede danske arbejdsstyrke har fysisk krævende arbejde, til sammenligning udgør akademikere kun 11 % (Olsen, 2018).

Fysisk krævende arbejde er traditionelt blevet forbundet med en risiko for at få ondt i muskler og led, og muskel- og skeletbesvær er et alvorligt samfundsproblem, der har stor betydning for sygefravær og for tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet.

Mange risikofaktorer i arbejdsmiljøet har gennem tiden været forbundet med muskel- og skeletbesvær, og NFA har sammen med et ekspertpanel i en systematisk undersøgelse fundet en sammenhæng mellem følgende 5 risikofaktorer og udvikling af smerter i muskler og led:

- Løft, træk eller skub af tunge byrder
- Arbejde med bøjet eller vredet ryg eller nakke
- Arbejde med løftede arme
- Ensidede og gentagne kraftbetonede bevægelser
- Helkropsvibrationer

Kilde: Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2009

Når man ser på årsagerne til langvarigt sygefravær blandt faglærte og ufaglærte i Danmark, er det i 40 % af tilfældene det hårde fysiske arbejdsmiljø, der er årsagen. Det er især i forbindelse med længere perioder med foroverbøjet eller vredet ryg samt tunge løft, der ses et større sygefravær (Andersen, 2016; Olsen, 2018).

Derudover ses det, at hårdt fysisk arbejde kan være med til at skabe en usund livsstil, da træthed i kroppen kan være en barriere for at dyrke motion i fritiden. I praksis betyder det, at arbejdsmiljøet tegner sig for en væsentlig større andel af tilfældene af langvarigt sygefravær, end de 40 %, der kan dokumenteres direkte (Andersen, 2016; Olsen, 2018; Kræftens Bekæmpelse, 2015).

Samtidig har en del med hårdt fysisk arbejde også et dårligt psykisk arbejdsmiljø. De mangler indflydelse på eget arbejde og anerkendelse for deres indsats, og det er med til at øge sygefraværet (Andersen, 2016).



Ifølge NFA er der en direkte sammenhæng mellem mængden af fysisk arbejde og risikoen for førtidspension (Sundstrup et al, 2017). Det vil sige, at risikoen for førtidspension stiger med mængden af fysisk arbejde, så folk med hårdt fysisk arbejde har en næsten dobbelt så stor risiko for førtidspensionering som dem med stillesiddende job, og for folk med meget fysisk hårdt arbejde er risikoen mere end dobbelt så stor.

Allerede i 2007 viste Folkesundhedsrapporten Danmark (Kjøller et al, 2007), at renovationsmedarbejdere (skraldemænd) er den gruppe blandt danskere med kort uddannelse, der har størst risiko for førtidspensionering. I årene efter var tilkendelsen af førtidspensioner på det højeste, med 17.152 som det højeste antal i 2010 (Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, 2018). Ud af de 17.152 var knap 20 % relateret til bevægeapparatssygdomme som nedslidning (Ankestyrelsen, 2011).

1. januar 2013 trådte reformen af førtidspension og fleksjob i kraft, og den havde til formål at reducere antallet af tilkendelser af førtidspension ved hjælp af en styrket forebyggende indsats. I 2013 blev der således kun tilkendt 5.767 førtidspensioner (Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, 2018). I de efterfølgende år er det tal steget en smule, men efter reformens ikrafttræden er det blevet vanskeligere at få tilkendt førtidspension. Det er derfor ekstra vigtigt, at vi som samfund har fokus på forebyggelse af nedslidning og sygdom blandt gruppen med hårdt fysisk arbejde, som skraldemænd i særdeleshed er eksponenter for.

På den baggrund blev projekt *Sunde skraldemænd går efter livslang arbejdstilknytning* i 2015 gennemført med støtte fra Arbejdsmiljøforskningsfonden. Projektet var et udviklings- og samarbejdsprojekt mellem Københavns Kommune, City Renovation, 3F, NFA og Kræftens Bekæmpelse.

Resultaterne fra projektet viste et stort forebyggelsespotentiale hos skraldemænd i forhold til både arbejdsmiljø og livsstil, og det blev derfor besluttet at gennemføre et længere og mere fyldestgørende projekt, der byggede videre på den eksisterende viden.

Projekt *Sunde Skraldemænd 2* blev herefter realiseret som et samarbejde mellem Københavns Kommunes Teknik og Miljøforvaltning, 3F og Kræftens Bekæmpelse.

Efter København og Frederiksberg kommuners 30-årige kontrakt med R98¹ i 2005 blev erklæret ulovlig, har Københavns Kommune siden 2008 udliciteret renovationsopgaverne til private vognmænd. I udbudsmaterialet står arbejdsmiljø beskrevet som en del af den samlede opgave. I Københavns Kommune har der i forbindelse med ovenstående været en interesse for at skærpe arbejdsmiljøkravene til de private vognmænd, så der overordnet og strukturelt kunne skabes bedre og mindre belastende arbejdsforhold for skraldemændene. Baggrunden for projekt Sunde Skraldemænd 2 var således, at der var et ønske om at bruge viden og erfaringer fra projektet til at skærpe kravene til arbejdsmiljøet i det kommende udbudsmateriale med henblik på forebyggelse af sygdom, nedslidning og for tidlig afgang fra arbejdsmarkedet blandt skraldemænd.

”...før projektstart, når du havde en ny mand med ude, fx fordi der var en, der var syg. Det første han så gør, det er, at han siger: ”Hvornår er vi færdige?” og kigger på uret. Det er det første, han spørger om.”

Citat fra deltager

¹ Renholdningsselskabet af 1898, der var en non-profit virksomhed ejet af København og Frederiksberg kommuner. Virksomheden blev opløst i 2011.

Formål

Projektets formål var at bidrage med viden og erfaring, der kan være med til at sikre skraldemænd et længere og bedre (arbejds)liv ved at forebygge nedslidning, sygdom og for tidlig afgang fra arbejdsmarkedet.

Projektet havde endvidere til formål at sætte fokus på den sociale ulighed i sundhed, der især viser sig blandt grupper med hårdt fysisk arbejde.

Projektets erfaringer og resultater skulle oprindeligt bruges til strukturelt og organisatorisk at skabe grundlag for mere forebyggelse blandt skraldemænd ved at skærpe kravene til arbejdsmiljøet i Københavns Kommunes udbudsmateriale til næstkommende udbudsrunde på renovationsområdet. Efter kommunalvalget i 2017 betød en politisk beslutning om at hjemtage renovationsarbejdet til det fælleskommunale selskab ARC dog, at resultater og erfaringer fra projektet nu i stedet har til formål at hjælpe og inspirere ARC, andre kommuner og driftsvirksomheder, der ønsker at arbejde strukturelt og organisatorisk med forebyggelse samt andre NGO'er, der planlægger interventioner eller projekter i driftsvirksomheder.



Hovedresultater

Projektets hovedresultater er inddelt i henholdsvis resultater blandt projektets deltagere og erfaringer fra projektperioden.

Resultater hos projektets deltagere

Projektet viste primært positive resultater i forbindelse med både livsstils- og arbejdsmiljøindsatsen blandt de deltagende skraldemænd i form af:

Livsstil, helbred og trivsel

- Bedre kondition
- Større styrke
- Bedre bevægelighed
- Flere har fået et godt eller fremragende helbred (33 % → 87 %)
- Bedre trivsel
- Færre smerter i alle kropsdele
- Vægttab
- Lavere fedtprocent

Arbejdsmiljø

- Dobbelt så mange efterlever arbejdsmiljøreglerne (33 % → 66 %)
- Tredobling af fokus på at holde et normalt arbejdstempo (27 % → 80 %)
- Flere anvender tekniske hjælpemidler (50 % → 82 %)
- Firdobling af rengøring af førerhuse mindst én gang om ugen (30 % → 87 %)
- Et-holds drift er en succes med indflydelse på flere parametre:
 - Mindre stress
 - Større indflydelse på egen arbejdsdag
 - Større arbejdstilfredshed
 - Større ansvarlighed over for bilen i forhold til skader og hygiejne
- Selv små ændringer i arbejdsrutiner kan gøre en forskel for forebyggelse af nedslidning og skader
- Blot en lille nedsættelse af arbejdstempoet kan forebygge slid og skader

I relation til arbejdsmiljøet viste projektets resultater samtidig

- markant større eksponering til støv og mikroorganismer ved lav indlæsning i forhold til høj indlæsning
- mere trafikstress (primært blandt skraldemænd med ruter i indre by)

Erfaringer

De væsentligste erfaringer fra projektet tog udgangspunkt i følgende:

Projektets konstruktion

Deltagelse i projekt Sunde Skraldemænd 2 indgik som en del af betingelserne i de vundne udbud hos både RenoNorden og City Container. Det vil sige, at begge renovatører var pålagt at deltage i projektet, og det var ikke en organisatorisk konstruktion, der bidrog til at skabe motivation og engagement blandt skraldemænd og ledelser hos de to renovatører.

Kommunikation

På flere måder viste kommunikation sig at være et afgørende element for gennemførelsen af projektet. For det første kan man som udgangspunkt ikke regne med, at skraldemænd læser skriftligt

materiale, hvorfor det er nødvendigt at være fysisk til stede, hvis man vil informere om noget. For deltagerne var sms dog en god kommunikationskanal. For det andet viste der sig at være et større behov end forventet til kommunikation om projektets aktiviteter til både ikke-deltagende skraldemænd og ledelser.

Kulturforskelle i kommunikationsformen gav anledning til misforståelser, og det var nødvendigt at forbedre og optimere kommunikationen undervejs.

Modstand mod projektet

I rekrutteringsfasen (nærmere beskrevet i bilag 1) og gennem forsøgsperioden opstod der modstand og mistillid mod projektets hensigter og formål. Modstanden tog afsæt i en bekymring fra ikke-deltagende skraldemænd, tillidsvalgte og 3F Kastrup om brugen af projektets resultater. Bekymringen bestod i en frygt for, at resultaterne skulle danne grundlag for ændring af udbæringsnormer og ruter samt ændring af løn- og ansættelsesvilkår, herunder vilkår for akkordarbejde.

Projekt Sunde Skraldemænd 2 fokuserede kun på udvalgte arbejdsmiljøkrav og involverede ingen objektive tidsmålinger af deltagernes kørsel på ruterne, og projektets resultater kan derfor ikke alene danne grundlag for ændring af hverken udbæringsnormer, ruter eller aftaler om løn- og ansættelsesforhold.

Kompleksitet omkring arbejdsvilkår og -miljø

Projektet viste, at der er en stor kompleksitet omkring skraldemænds arbejdsmiljø og -vilkår samt deres arbejdskultur. Udbudsmaterialet skaber grundlag for strukturelle og organisatoriske rammer for vognmændene, der under de gældende forudsætninger er ansvarlige for vilkår, arbejdsmiljø, trivsel og kommunikation til skraldemændene. Samtidig har arbejdsmarkedets parter ansvar for skraldemændenes løn- og ansættelsesvilkår, og både skraldemænd og andre i renovationsbranchen er med til at opretholde og videregive den stærkt forankrede og nedslidende arbejdskultur.

Længere og flerstrengt indsats

Der er derfor ingen tiltag eller ændringer, der alene kan ændre vilkårene for skraldemænd. Det vil kræve en længere og flerstrengt indsats at ændre på noget, og det vil kræve en engageret, forpligtende og vedvarende indsats fra alle parter.

"Jeg kan mærke ret stor forskel. Det er næsten lige før, alle mine skader er væk nu, og det må jeg jo tilskrive projektet en del af æren for."

Citat fra deltager



At ændre arbejdsvilkår og -miljø i renovationsbranchen og arbejdskulturen blandt skraldemænd vil være en længerevarende proces. Den sociale ulighed i sundhed, nedslidning som følge af hårdt fysisk arbejde og en stigende pensionsalder betyder, at man bør gå i gang hurtigst muligt. Hvis det skal lykkes kræver det en flerstrengt indsats, for ingen af anbefalingerne nedenfor vil i sig selv kunne sikre skraldemænd et sundt og langt (arbejds)liv.

- **Ansættelsesvilkår og lokalaftale**

Man bør se på aflønningsformen, idet hårdt fysisk arbejde, højt arbejdstempo og akkordafløning er systematisk nedslidende. Og samtidig sikre, at udbæringsnormen er tilpasset aflønningsformen, de enkelte ruter og øvrige opgaver.

- **Et-holds drift**

Et-holds drift kan lette tidspresset og give plads til pauser og lavere arbejdstakt. Samtidig giver et-holds drift skraldemændene en større fleksibilitet i arbejdet og større jobtilfredshed. På grund af økonomien vil det være nødvendigt enten at stille krav om et-holds drift eller begrænse udkørselsvinduet.

For at imødegå de økonomiske konsekvenser ved et-holds drift kan en justering af vilkår for to-holds drift være et alternativ til at skabe bedre vilkår for at undgå stress og øge fleksibiliteten i arbejdet. Med et ændret ledelsesfokus kan det fx være regler for mødetider og et udvidet udkørselsvindue, hvilket er nærmere beskrevet på side 30.

- **Arbejds miljø**

Arbejds miljøregler og andre anvisninger for arbejdets udførelse, hvis formål er at beskytte de ansatte mod skader og nedslidning, skal overholdes. Det kræver en grundig indføring i regler og ergonomi, løbende opfølgning samt stort ledelsesfokus i det daglige og relevant håndhævelse for at forhindre, at krav og regler tilsidesættes.

- **Sundhedstiltag**

Fysisk aktivitet bør være en obligatorisk del af arbejdsdagen, da god fysisk form er en forudsætning for at kunne holde til det hårde fysiske arbejde. Effekterne af fysisk aktivitet i arbejdstiden er samtidig veldokumenterede i form af lavere sygefravær og større jobglæde (Dansk Firmaidræt, 2019). Tilbud om en morgenmadsordning, der kan sikre energi til det hårde fysiske arbejde, stabilt blodsukker og forebygge usunde kostvaner resten af dagen. Rygning er en meget alvorlig helbredstrussel, og de ansatte skal løbende tilbydes rygestop-kurser.

- **Trafikstress**

For at reducere stressniveauet, når der tømmes på smalle eller tæt trafikerede veje, kan man etablere spærreflader, gentænke placeringen af standpladser i forbindelse med gårdrenoveringer og etablere gode adgangsveje ved langvarige vejarbejder. Jævnlig kampagner og information til borgerne om skraldemændenes arbejde kan også være en mulighed.

- **Udbud af renovation**

Arbejds miljøet bør være en integreret del af renovationsopgaven. Specifikke krav til arbejds miljøet skal derfor være en del af kravspecifikationen og ikke et add-on. Virksomheden bør desuden nøje beskrive, hvordan de arbejder med arbejds miljøledelse og tilrettelægger uddannelse, arbejdsgange med mere af betydning for forebyggelse af skader og nedslidning.

Projektfaser og organisering

Projektforløbet har overordnet haft fire faser:

Fase 1 Første halvår af 2017	Fase 2 Andet halvår af 2017	Fase 3 2018	Fase 4 2019
Færdiggøre grundlaget for Sunde Skraldemænd 2 <ul style="list-style-type: none"> • <i>Den gode arbejdsuge</i> • Betingelser for deltagelse • Lokalaftale 	Planlægning og rekruttering <ul style="list-style-type: none"> • Interventionens elementer • Protokoller • Rekruttering • Ruter, bemanding og materiel 	Forsøgsperiode og dataindsamling <ul style="list-style-type: none"> • Arbejde efter <i>Den gode arbejdsuge</i> • Målinger, spørgeskemaer og interviews • Dialogforum 	Databehandling og forankring <ul style="list-style-type: none"> • Bearbejde data • Kommunikere resultater • Udbud, overenskomst og lokalaftale

Figur 1 – projektets fire faser

Styregruppe

Kræftens Bekæmpelse har gennem projektperioden fået sparring og godkendelse af aktiviteter af projektets styregruppe, der bestod af affaldschef Jens Purup, Københavns Kommunes Teknik- og Miljøforvaltning (senere erstattet af efterfølger Marcus Müller), forhandlingssekretær i 3F's Transportgruppe Frank Boye, repræsentant for vognmændene driftschef Karsten Linderskov (senere erstattet af driftsleder René Rud Mikkelsen) og projektchef i Kræftens Bekæmpelse Gitte Laub Hansen.

Arbejdsgruppe

Gennem fase 1 og 2 arbejdede en nedsat arbejdsgruppe bestående af driftsledere, kørselsledere, tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter, afdelingssekretær i 3F's lokalafdeling Kastrup, Københavns Kommunes Teknik- og Miljøforvaltning og projektteamet hos Kræftens Bekæmpelse med at kvalificere det praktiske omkring forsøgsperioden og de aktiviteter, der skulle indgå i perioden. Arbejdsgruppen endte med at træffe beslutning om en skabelon for *Den gode arbejdsuge*, der blev omdrejningspunkt for alle aktiviteter i forsøgsperioden.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Kørsel på ruter Fokus på: <ul style="list-style-type: none"> • Gå med én beholder • Tømme med lift • Bruge tekniske hjælpemidler 	Kørsel på ruter Fokus på: <ul style="list-style-type: none"> • Gå med én beholder • Tømme med lift • Bruge tekniske hjælpemidler 	Kørsel på ruter Fokus på: <ul style="list-style-type: none"> • Gå med én beholder • Tømme med lift • Bruge tekniske hjælpemidler 	Kørsel på ruter Fokus på: <ul style="list-style-type: none"> • Gå med én beholder • Tømme med lift • Bruge tekniske hjælpemidler 	Kørsel på ruter Fokus på: <ul style="list-style-type: none"> • Gå med én beholder • Tømme med lift • Bruge tekniske hjælpemidler
	Styrketræning Hos City Container Hold kl. 11.00, 12.00 og 13.00	Fagligt oplæg Livsstil/arbejdsmiljø Hver anden onsdag Kl. 12.30	Konditionstræning Fitness World Lyongade Kl. 12.30	Rengøring af biler <i>Fire sociale arrangementer i løbet af forsøgsperioden</i>

Figur 2 - Skabelon for *Den gode arbejdsuge*

Projektets bærende elementer

Tidligere undersøgelser (NFA, 2009; Olsen, 2018) samt erfaringer fra pilotprojektet viser, at det for målgruppen er vigtigt, at der både er fokus på livsstil og arbejdsmiljø, hvis man vil lykkes med at skabe livsstilsændringer. Eftersom det var formålet at skærpe krav til arbejdsmiljø og strukturelle rammer for vognmænd, spiller ledelse naturligvis en afgørende rolle, og forsøgsperioden i projekt Sunde Skraldemænd 2 blev derfor tilrettelagt ud fra tre bærende elementer: 1) Livsstil, 2) Arbejdsmiljø og 3) Arbejdsmiljøledelse.



Figur 3 – Projektets tre bærende elementer



Formål

Livsstilsindsatsen tog udgangspunkt i erfaringer fra pilotprojektet.

Her sås det blandt andet, at mange skraldemænd sprang morgenmåltidet over, fordi de skulle ud og køre meget tidligt om morgenen.

Et ordentligt morgenmåltid er med til at opretholde et stabilt blodsukker og nedsætte trangen til usunde madvarer. Et fast morgenmåltid med fuldkornsprodukter var derfor obligatorisk for deltagerne i forsøgsperioden.

Fordi skraldemændenes arbejde er så fysisk krævende, er det vigtigt at have fokus på at styrke både muskulatur og kondition. Jo bedre kondition skraldemændene er i, des mindre bliver den relative belastning af krop og hjerte. Det blev derfor prioriteret, at både styrke- og konditionstræning var en del af *Den gode arbejdsuge*.

For at opnå indsigt i udviklingen af deltageres fysiske form var det nødvendigt, at deltagerne gennemførte en række fysiske tests gennem forsøgsperioden. Målingerne skulle dels anvendes til at evaluere indsatsen men var også en vigtig motivationsfaktor for deltagerne.

For at skabe et bedre fundament for forankring af forsøgsperiodens indsatser blev aktiviteterne understøttet ved at give deltagerne teoretisk viden og refleksion i form af oplæg om en række emner inden for både livsstil og arbejdsmiljø.

Gennem forsøgsperioden var der derudover indlagt forskellige sociale arrangementer for at skabe sammenhold i gruppen og motivere til fastholdelse.

For at give alle medarbejdere i henholdsvis RenoNorden og City Container mulighed for at blive røgfri, blev der afholdt et rygestopkursus, hvor alle interesserede kunne få hjælp til rygestop.

Indsatser

Den samlede livsstilsindsats omfattede følgende elementer:

- **Morgenmad**
- **Faglige oplæg**
- **Træning (styrke og kondition)**
- **Fysiske tests**
- **Sociale arrangementer**
- **Rygestopkursus**

Morgenmad

Deltagerne kunne vælge mellem grovboller med smør, ost og/eller hamburgerryg, havregryn med skummetmælk, rosiner og mandler, eller skyr med mysli uden tilsat sukker.

Viden

Oplæggene var af arbejdsgruppen bestemt til at skulle afholdes hver 14. dag med en varighed på 45-60 minutter. Deltagerne havde selv haft indflydelse på emnerne gennem markering på ophængte plancher inden forsøgsperiodens start.

I relation til livsstil hørte deltagerne i forsøgsperioden om:



Tema - livsstil	Underviser
Pension & økonomi	PensionDanmark
Nem og sund mad	Kræftens Bekæmpelse
Fødevarer og næringsstoffer	Kostvejleder Sine Sander Guntveit
Sol og kræft i huden	Kræftens Bekæmpelse
Et godt samliv og sexliv	Sex og Samfund
Hjertesundhed	Hjerteforeningen
Kød og kræft	Kræftens Bekæmpelse
Yoga	Yogainstruktør Peter Hunter
Kørestolsbasket	Stevnsgade Basketklub

For at gøre oplæggene så relevante, målrettede og motiverende som muligt med den tid, der var til rådighed, blev alle oplægsholdere grundigt oplyst om målgruppe og formål med både projektet og det konkrete oplæg. Fordi gruppen af skraldemænd generelt ikke er glade for at sidde stille for længe og lytte, var et krav til oplægsholderne også, at alle oplæg skulle indeholde lige dele lyttetid og øvelser eller andet praktisk.

Træning

Udgangspunktet i *Den gode arbejdsuge* var træning to gange om ugen. For at sikre inddragelse og motivation af deltagerne, var det specifikke indhold af træningssessionerne kun tilrettelagt af projektteamet i forsøgsperiodens første otte uger. Herefter var det hensigten, at deltagerne selv skulle være med til at bestemme indholdet resten af forsøgsperioden ud fra deres motivation og engagement.

Én gang om ugen bestod træningen af styrketræning. Den blev i de første otte uger varetaget af Falck Healthcare og tog udgangspunkt i deltageres egen kropsvægt. Træningen kunne individuelt tilpasses deltagerens behov og eventuelle skader og var tilrettelagt som cirkeltræning, hvor deltagerne skiftede mellem individuelle øvelser eller øvelser med en makker. Efter de første otte uger var der bred enighed blandt deltagerne om at fortsætte styrketræning med underviserne fra Falck Healthcare resten af forsøgsperioden.

Ugens anden træning bestod af konditionsforbedrende træning. Udgangspunktet for de første otte uger var spinning, eftersom det er en træningsform, der er skånsom over for led og eventuelle skader. Spinning blev gennemført af en professionel instruktør hos Fitness World i Lyongade. Spinning viste sig at være så populært blandt størstedelen af deltagerne, at det blev besluttet at fortsætte resten af forsøgsperioden.

De deltagere, der af forskellige årsager ikke kunne/ville spinne efter de første otte uger, fik tilrettelagt et andet konditionsforbedrende træningsprogram på Fitness Worlds forskellige cardio-maskiner.

En vigtig overvejelse i forbindelse med planlægning af træning til deltagerne var, at alle havde mulighed for transport mellem arbejdsplads og træningsfaciliteter, og at transporttiden skulle være minimal.



Fysiske tests

I forbindelse med den fysiske træning blev deltageres fysik testet tre gange under forsøgsperioden, henholdsvis før, under og efter. Alle fysiske tests blev foretaget af Falck Healthcare. Deltagerne fik testet kondital, lavet rygtest og to forskellige udholdenhedstests.

Sociale arrangementer

Deltagerne blev delvist involveret i beslutningerne om indholdet af de frivillige, sociale arrangementer i forsøgsperioden, og de endte med at være:

- Middag og bowling
- Kanalrundfart og fælles madlavning i Meyers Madhus
- Go-cart og middag
- Ø-dyst og middag på Flakfortet

Arrangementet i Meyers Madhus var planlagt til at skulle gennemføres et par dage efter oplægget om kød og kræft og var tilrettelagt ud fra konceptet 'Grøn madlavning'. Det vil sige, at fokus var på at tilberede velsmagende mad uden okse- eller svinekød.

Rygestop

Rygestopkurset blev gennemført af Københavns Kommune som en del af det eksisterende tilbud om rygestop på Københavnske arbejdsplader². Kurset var et tilbud til alle ansatte hos de to renovatører.

Resultater

Morgenmad

Blandt deltagerne i projekt Sunde Skraldemænd 2 spiste godt 1/3 ikke morgenmad inden udkørsel på ruterne før forsøgsperioden. Det medførte, at mange blev tilbøjelige til at have dårlige kostvaner resten af dagen, fx ved at spise kager, pizza eller drikke sukkerholdige drikkevarer, mens de var ude på ruterne. For nogle deltagere kunne der gå op til seks timer efter de stod op, før de fik et rigtigt måltid mad.

I forsøgsperioden lykkedes det at få alle deltagere til at spise morgenmad, og der var enighed blandt deltagerne om, at de kunne mærke forskel. Morgenmaden gav dem et godt grundlag for at komme gennem arbejdsdagen uden at stoppe ved enten bageren eller pizzariet. En deltager udtalte:

"Det hjælper sindssygt meget, at man ikke, når man kommer hjem fra arbejde, har den der sindssyge 'craving' af et eller andet, og så får man spist noget dumt. Det hjælper virkelig meget, at man har spist noget ordentlig til morgenmad, energiniveaumæssigt og blodsukker osv."

De fleste deltagere havde været meget tilfredse med morgenmadsordningen, og da forsøgsperioden sluttede, var der flere af dem, der på egen hånd ville fortsætte en fælles morgenmadsordning.

Viden

Der var bred enighed blandt deltagerne om, at de fleste oplæg havde været interessante, men at et par af dem havde virket irrelevante. Der blev dog generelt givet udtryk for, at oplæggene havde givet stof til eftertanke. En deltager sagde:

"Nogle har været bedre end andre selvfølgelig og mere relevante, kan man sige. Nogle gange følte jeg måske, at der var noget fyld, men stadig spændende. Jeg har lært en masse ting."

² <https://sundhed.kk.dk/rygestop>

Deltagerne havde især været begejstrede over at høre om pension & økonomi, om sammenhængen mellem kød og kræft og om fødevarer og næringsstoffer.

Formen på oplæggene viste sig at være vellykket og afgørende for, at deltagerne kunne koncentrere sig i en hel time.

Træning

Konceptet for tilrettelæggelse af træningen via inddragelse og involvering viste sig at være en god og brugbar løsning for målgruppen. Deltagerne udtrykte alle ved forsøgsperiodens afslutning en stor glæde og tilfredshed ved og med træningen. Det blev blandt andet udtrykt af en deltager: *"Jeg har været sindssygt glad for det der træning."*

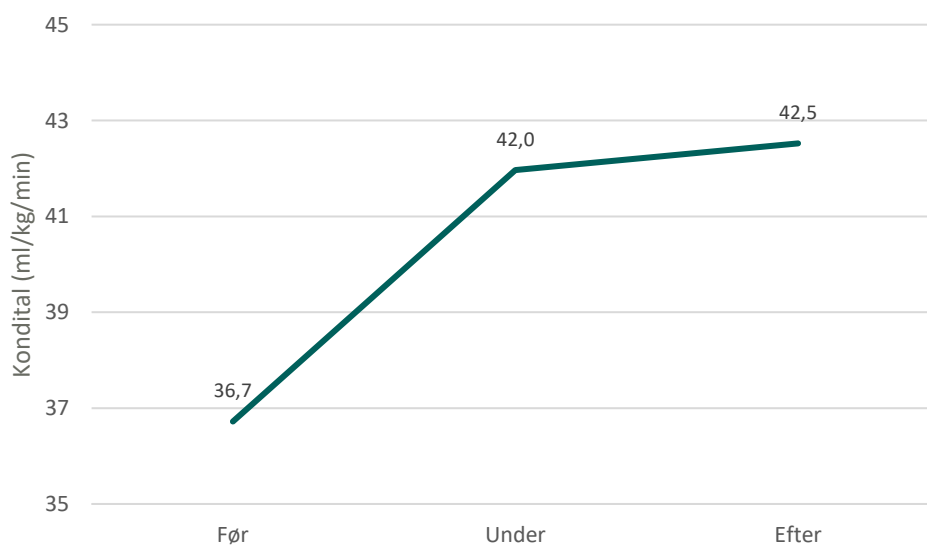
Stort set alle deltagere havde gennem forsøgsperioden mærket en fremgang i deres fysiske formåen, og mange udtrykte også, hvordan de helt konkret kunne mærke det i forhold til deres arbejds- og hverdagsliv. En deltager sagde:

"Jeg tror, at vores krop bliver mindre slidt, fordi vi er blevet stærkere. For meget af den træning, vi laver, det er noget med vores skuldre og vores arme, og det er det, vi bruger. Vi føler måske ikke, vi er blevet meget stærkere, men jeg tror på, at fordi vi har gjort det her, så har det gjort det mindre smertefrit for os at arbejde. Vi kommer nemmere igennem ting, uden vi føler, vi bliver så slidt på det, fordi den træning har været der. Den gør os det stærkere, men vi føler måske ikke lige, at vi er blevet stærkere af den her, men jeg tror alligevel, det er det, der gør, at vores hverdag er blevet lidt nemmere. Vi er blevet lidt stærkere i vores core også."

Nogle af deltagerne var i meget god fysisk form inden forsøgsperioden, og der ville derfor skulle en ekstra stor indsats til for at forbedre deres fysiske form. Men størstedelen af deltagerne var i moderat eller dårlig fysisk form, og den træningsindsats, projektet krævede, viste sig derfor hurtigt at forbedre både kondition og styrke.

Fysiske tests

Resultatet af deltageres træning kom til udtryk i de fysiske tests, de gennemførte før, under og efter forsøgsperioden. I alle fire typer tests sås en gennemsnitlig fremgang, men det var især deltageres kondition, der, i starten af forsøgsperioden, viste en stejl forbedringskurve - se figur 5.



Figur 5 - Udvikling i deltageres kondi gennem forsøgsperioden

Resultaterne af de fysiske tests viste, at deltagerne forbedrede deres fysiske form gennem hele forsøgsperioden, hvilket var en god motivationsfaktor.

Sociale arrangementer

Selvom de sociale arrangementer var frivillige, var der stor opbakning til dem. Alle deltagere, der havde mulighed for at deltage, var med, og det var tydeligt, at sammenholdet og fællesskabet i gruppen blev påvirket positivt af de sociale arrangementer.

Også relationerne mellem deltagerne og projektteamet blev styrket i forbindelse med de sociale arrangementer.

Arrangementet hos Meyers Madhus, der havde det særlige formål at sætte fokus på 'grøn mad', formåede succesfuldt at give deltagerne en positiv oplevelse af at kunne erstatte de gængse kødretter med nemme og velsmagende retter med grøntsager, fisk og kylling.

Rygestop

Ud af de 15 deltagere var 4 faste rygere. To af dem var motiverede til at stoppe med at ryge og havde tilmeldt sig rygestopkurset.

Et halvt år efter forsøgsperiodens afslutning var begge stadig røgfrie.



Erfaringer

De forskellige elementer i livsstilsindsatsen forløb planmæssigt, og det var tydeligt, at strukturelle og klare rammer for aktiviteter og faste tidspunkter gjorde det let for deltagerne at navigere i dem.

Det blev hurtigt klart, at tydelig og massiv kommunikation og remindere om aktiviteterne var afgørende for både deltagelsesprocent og tryghed blandt deltagerne.

Inden projektstart blev der drøftet forskellige muligheder for konsekvens for deltagerne, hvis de ikke deltog i de obligatoriske aktiviteter. Men med klar struktur og stabil information blev det ikke aktuelt at forholde sig til dette.

I forhold til træning viste det sig, at de simple øvelser med egen kropsvægt var så effektive for deltagerne i forhold til smerter og skader, at mange deltagere var overraskede over, at de kunne gennemføre så virksom en træning med kun en måtte, en træningsbold og nogle elastikker. En deltager udtrykte det således:

"...man ikke behøves at melde sig ind i et fitnesscenter, men måske bare lige skal bruge nogle penge på en god måtte og så en træningsbold og nogle elastikker. Det er ligesom det, vi hovedsagligt har brugt, og så vores egen fede kropsvægt."

Det gav også deltagerne en oplevelse af, at de nemt kunne fortsætte med træning på egen hånd efter forsøgsperioden, og det gav også inspiration til, hvor let man kan etablere træning for medarbejderne på lignende arbejdspladser.

I forhold til de forskellige oplæg sikrede god forberedelse, at langt de fleste oplægsholdere havde fundet en rigtig fin balance mellem tale og øvelser.

De to alternative træningsformer, deltagerne blev introduceret til, var en stor succes.

Det var interessant at erfare, at en sportsgren som kørestolsbasket, hvor alle havde samme (dårlige) udgangspunkt, gav plads til en anderledes rollefordeling i deltagergruppen. Det gav en anden dynamik og et rolleskift i gruppen, og kombineret med konkurrenceelementet i kørestolsbasket var det med til gøre det til en rigtig god oplevelse for alle deltagere.

Også yoga viste sig at være en succes blandt deltagerne. Yogaen var en solid udfordring for alle deltagere i forhold til smidighed og balance, men mange deltagere gav efterfølgende udtryk for at have kunnet mærke en positiv forskel på deres krop.

Erfaringen med yoga var, at det sandsynligvis havde været en rigtig god og skånsom træningsform for deltagerne at lave gennem hele forsøgsperioden, og at der samtidig var stor interesse for at fortsætte med yoga blandt deltagerne.

Langt de fleste livsstilselementer i forsøgsperioden lykkedes over al forventning. Det gjorde de sandsynligvis, fordi der gennem hele perioden var dialog og inddragelse samtidig med, at de ydre rammer var faste og strukturerede.

Derudover støttede et solidt informationsniveau op om aktiviteterne og sikrede deltagelse og engagement blandt deltagerne.

Opsamling

Vigtigste erfaringer i forbindelse med implementering af livsstilssindsats:

- Indføre obligatorisk træning i arbejdstiden for alle
- Sikre kendskab til formål og mål med indsats
- Skabe klare rammer og fast struktur
- Sæt fokus på fællesskab og sammenhold
- Sikre, at alle forløb kan tilpasses den enkelte
- Sørge for enkel og tilstrækkelig kommunikation om praktik og forventninger
- Skabe mulighed for løbende at se udvikling/resultater ved indsatsen
- Involvere etableret rygestopteam og løbende tilbyde rygestopkurser
- Tilbyde morgenmadsordning



Formål

For at få indsigt i hvordan man kan ændre den stærke arbejdskultur og forebygge nogle af de nedslidende arbejdsrutiner og -vilkår, var der i forsøgsperioden opmærksomhed på at få deltagerne til at arbejde ergonomisk mere hensigtsmæssigt og overholde udvalgte arbejdsmiljøkrav. Der var samtidig fokus på at dokumentere resultater og erfaringer for at opnå indsigt i potentialer og udfordringer.

Vognmændenes kontrakt og skraldemændenes ansættelsesvilkår giver mulighed for, at skraldemændene kan køre i to-holds drift, på trods af, at det tilladte udkørselsvindue fra kl. 7.00-18.00 ikke rummer tid til ca. to gange 7,5 arbejdstime. Dette bidrager også til, at skraldemændene skal arbejde hurtigt, og det bevirker, at nogle skraldemænd skal vente på, at en skraldebil kommer tilbage fra en rute, mens andre oplever, at de skal skynde sig hjem med skraldebilen til et ventende makkerpar.

For at give deltagerne mulighed for fuldt ud at kunne efterleve de i projektet udstukne arbejdsmiljøkrav og forsøgsperiodens øvrige aktiviteter har det derfor været en forudsætning, at deltagerne kørte i et-holds drift. På den måde kunne alle deltagere bruge den tid, de havde brug for på både ruter og til øvrige projektaktiviteter.

For at få indblik i, hvordan og om deltagerne arbejdede anderledes under forsøgsperioden, blev arbejdsrutiner observeret af en fysioterapeut. Disse observationer havde også til formål at definere, hvilke forebyggende indsatser, der med størst fordel kan udfoldes blandt skraldemænd.

Et fund i pilotprojektet var, at skraldemændene dagligt eksponeres for en lang række mikroorganismer og partikler, som kan være årsag til luftvejsproblemer og mave-tarm-infektioner. Partikler fra udeluften i byerne kan stamme fra udstødningsgasser fra vejtrafik og partikler fra el- og varmeproduktion (Kjøller et al, 2007). Mikroorganismer i udeluften kan stamme fra affald og mennesker.

Forud for forsøgsperioden i dette projekt ytrede både deltagende og ikke-deltagende skraldemænd bekymring over den daglige mængde støv og partikler, de oplever at være udsat for. Det var især bekymring over eksponeringen ved de biler, der har lav indlæsning, der optog skraldemændene.

En indsats i projektet har derfor været at få deltagerne til at sætte fokus på dels at mindske eksponering til partikler fra affaldet, dels at fremme god hygiejne på både deres hænder og i deres førerhuse.

For at kunne måle og evaluere deltagernes eksponering og indsats var det nødvendigt at få foretaget støv- og partikelmålinger.

Forankring af de 'nye' arbejdsrutiner og fokus på hygiejne blev understøttet af oplæg om arbejdsmiljørelaterede emner.

Indsatser

Den samlede arbejdsmiljøindsats omfattede følgende elementer:

- **Faglige oplæg**
- **Hygiejneindsats (hænder og førerhus)**
- **Støv- og partikelmålinger**
- **Kørsel i et-holds drift**
- **Overholdelse af udvalgte arbejdsmiljøkrav:**
 - Gå med én beholder ad gangen (kun skubbe, ikke trække)
 - Bruge tekniske hjælpemidler (slidsker og elevatorer)
 - Tømme med lift
- **Målinger af det fysiske arbejdsmiljø (actigraf- og actiheart-målinger)**
- **Observationer**

Viden

Oplæggene var af arbejdsgruppen bestemt til at skulle afholdes hver 14. dag med en varighed på 45-60 minutter.

I relation til arbejdsmiljø hørte deltagerne i forsøgsperioden om:

Tema - livsstil	Underviser
Konflikthåndtering	Arbejdsmiljøcenteret
Ergonomi	Falck Healthcare
Gældende arbejdsmiljøregler	3F
Støv- og partikeleksponering	Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Ligesom med oplæggene om livsstil blev oplægsholderne på forhånd bedt om at gøre oplæggene så relevante, målrettede og motiverende som muligt med den tid, der var til rådighed. De blev også grundigt oplyst om målgruppe og formål med både projektet og det konkrete oplæg, og at oplæggene skulle indeholde lige dele lyttetid og øvelser eller andet praktisk.

Hygiejneindsats

Opmærksomhed på eksponering til mikroorganismer og hygiejne blev kickstartet gennem det første faglige oplæg til deltagerne, hvor NFA præsenterede resultater fra pilotprojektet og gav gode råd til at mindske eksponering til sygdomsfremkaldende mikroorganismer. Her blev deltagerne mindet om, at de kan mindske deres eksponering fra affaldet ved at træde om på siden af bilerne, når liften kører, og at bakterieopformering i førerhusene kan afhjælpes ved ikke at tørre handsker på ventilationsanlægget, jævnlig rengøring og ved brug af håndsprit.

Deltagernes fokus på hygiejne blev opretholdt gennem forsøgsperioden ved ugentlige statusbeskeder, hvor de blev mindet om at gøre deres førerhuse rene og dagligt afspritte deres hænder.

Støv- og partikelmålinger

For at måle deltagernes reelle eksponering til mikroorganismer blev der i forsøgsperioden foretaget målinger af deltagernes indåndingsluft, luften bag på skraldebilerne samt bakterier i førerhuse og på deltagernes hænder.

Målingerne blev foretaget tre gange af NFA, og efter første måling blev deltagerne instrueret i at gå længere væk fra skraldebilerne, når beholderne blev tømt samt at gøre førerhuse rene og afspritte deres hænder. Ved første måling blev der endvidere foretaget referencemålinger på ikke-deltagende skraldemænd.



Ud over de støv- og partikelmålinger, NFA foretog i forsøgsperioden, blev deltagerne også bedt om at tage stilling til en række spørgsmål om oplevelser af eksponering i de spørgeskemaer, Kræftens Bekæmpelse udleverede tre gange under forsøgsperioden. Dataindsamlingen er beskrevet nærmere i bilag 2.

Et-holds drift

For at skabe mulighed for kørsel i et-holds drift for alle deltagere under hele forsøgsperioden blev der lejet ekstra biler. Det var dog kun hos RenoNorden, der var behov for ekstra biler, eftersom deltagerne fra City Container allerede havde egne biler eller havde andre fleksible forhold.

De ekstra skraldebiler blev lejet af RenoNorden, der også stod for praktik og service af de lejede biler på lige fod med deres øvrige biler.

Det var et krav i kontrakten, at de ekstra skraldebiler til projektet under normale omstændigheder ikke måtte indgå i den øvrige, daglige drift.

Det var ikke muligt at skaffe skraldebiler med høj indlæsning, som de øvrige biler hos RenoNorden har, og de ekstra biler havde derfor en lavere indlæsningshøjde end RenoNordens øvrige biler. Det medførte utilfredshed blandt flere deltagere og bevirkede, at et makkerpar forlod projektet.

Utilfredsheden med den lave indlæsningshøjde og bekymringen for den større eksponering til støv og mikroorganismer ved biler med lav indlæsningshøjde gjorde de planlagte støv- og partikelmålinger endnu mere relevante for deltagerne.

Overholdelse af udvalgte arbejdsmiljøkrav

De udvalgte arbejdsmiljøkrav, deltagerne skulle efterleve i forsøgsperioden, tog afsæt i resultater og erfaringer fra pilotprojektet.

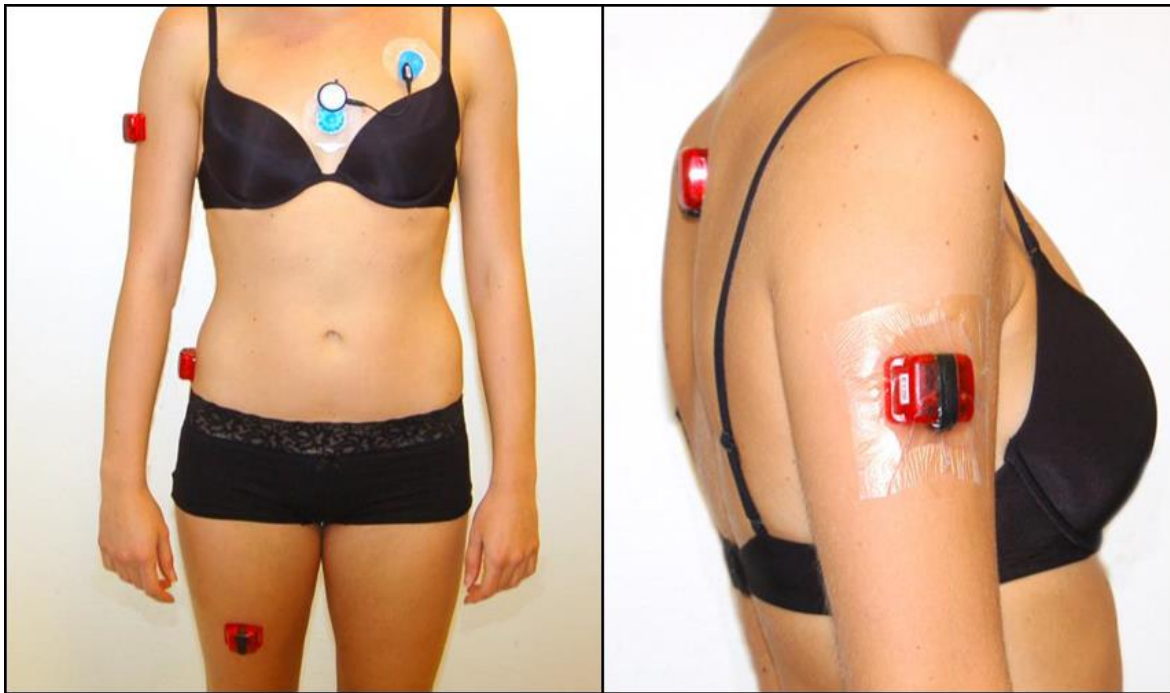
I praksis betød det, at deltagerne i projektperioden kun måtte gå med én fyldt beholder ad gangen, og de måtte kun skubbe til beholderne, ikke trække dem. Derudover skulle deltagerne til hver en tid bruge de tekniske hjælpemidler, der var til rådighed i form af slidsker, lifte og elevatorer, og alle beholdere skulle tømmes med skraldebilens lift.

Samtidig blev deltagerne bedt om at være opmærksomme på arbejdstempoet, så de ikke løb gennem deres ruter.

Fordi det på forhånd stod klart, at der ville være visse situationer, hvor det kunne være svært at overholde de udvalgte arbejdsmiljøkrav, var der forventning om en efterlevelseshgrad på 80 %.

Målinger af det fysiske arbejdsmiljø

To gange fire døgn i forsøgsperioden bar deltagerne både en actiheart- og en actigrafmåler, der målte henholdsvis puls og bevægelsesmønstre. Målingerne foregik ved, at der blev påklistret bevægelsessensorer på overarme, ryg, bryst og lår samt pulsmåler på brystkassen. Ved den første måling skulle deltagerne arbejde på den måde, de altid har gjort, og ved den anden måling skulle de arbejde ud fra de retningslinjer, der var udstukket i projektet.



Placering af actigraf- og actiheartmålere

Observationer

Skraldemændenes arbejdsmønstre, arbejdsstillinger og efterlevelse af projektets arbejdsmiljøkrav blev kortlagt ved brug af observationer. Observationerne fandt sted i slutningen af forsøgsperioden (medio/ultimo september), hvor det kunne forventes, at de 'nye' arbejdsrutiner var implementeret. Observationerne blev foretaget af en fysioterapeut, der gennem otte arbejdsdage kørte ud med alle deltagere på deres forskellige ruter i København.

Fysioterapeuten udarbejdede efterfølgende en rapport, hvori han beskrev problematikker omkring uhensigtsmæssige arbejdsstillinger/-situationer og forslag til, hvordan de kan afhjælpes³.

Resultater

Viden

De fire oplæg med fokus på arbejdsmiljø var både relevante og interessante for deltagerne. Deltagerne var især begejstrede for oplægget om ergonomi. En deltager sagde fx:

"Jeg tænker det der med ergonomien. Den, tror jeg, var rigtig rigtig god, selvom vi jo godt ved rigtig mange af de der ting, men det er altid godt at få at vide."

Hygiejneindsats

Gennem hele forsøgsperioden var deltagerne opmærksomme på at mindske eksponeringen til støv og partikler fra affald samt mikroorganismer i førerhuse og på deres hænder.

Flere deltagere lavede deres eget system til rengøring af førerhuse, så de fx tørrede rat, instrumentbræt og området bag sæderne af, mens de tankede deres bil. Andre havde fx en aftale om at gøre førerhuset rent hver- eller hver anden fredag.

Det var tydeligt, at det var nemmere og mere motiverende for deltagerne at holde skraldebilen ren, når de havde lavet en systematik omkring det, og når det kun var dem, der kørte i bilen. Der opstod et andet ejerskab til bilen, da de fik deres 'egen' bil.

³ Rapporten er tilgængelig på www.cancer.dk/sundeskraldemaend/

Mange deltagere tog både håndsprit og vådservietter med i bilerne, hvilket hjalp dem til at huske på den daglige brug.

Støv- og partikelmålinger

I spørgeskemaundersøgelserne blev deltagerne bedt om at tage stilling til deres oplevelse af eksponering til støv og partikler. De blev også bedt om at notere, om de oplevede at lide nogen helbredsmæssige konsekvenser som resultat af deres eksponering.

I den indledende spørgeskemaundersøgelse følte halvdelen af deltagerne sig udsat for støv og partikler i deres arbejdsmiljø.

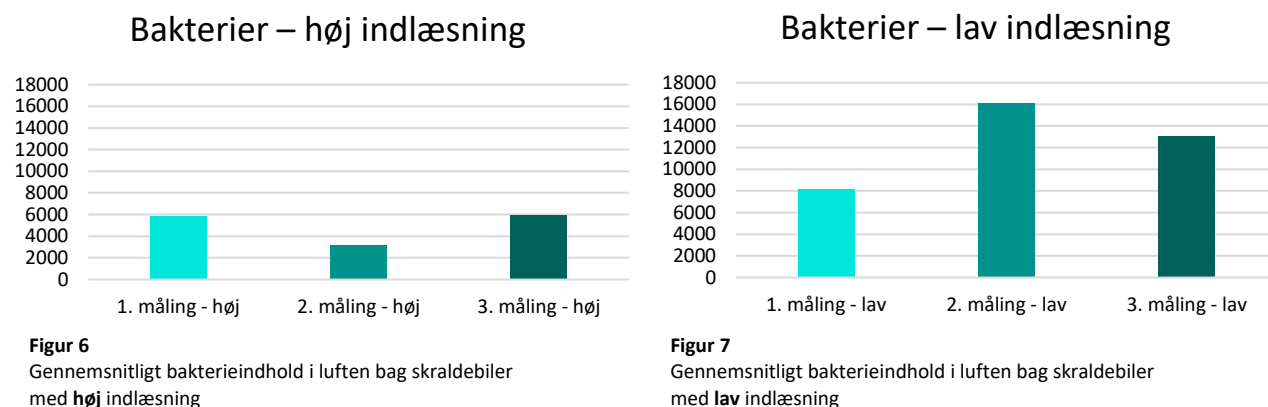
I pilotprojektet havde mange af deltagerne svaret, at de hyppigt havde diarré, men dette var ikke tilfældet blandt deltagerne i projekt Sunde Skraldemænd 2, hverken før eller efter forsøgsperioden.

Alle NFA-målinger blev gennemført som planlagt, og det lykkedes også at foretage målingerne på dage, hvor vejret var nogenlunde det samme, hvilket styrker målingernes sammenlignelighed.

De indsamlede mikroorganismer fra både indåndingsluft og førerhuse er blevet analyseret af NFA og publiceret i tidsskriftet Waste Management (Madsen et al, 2019).

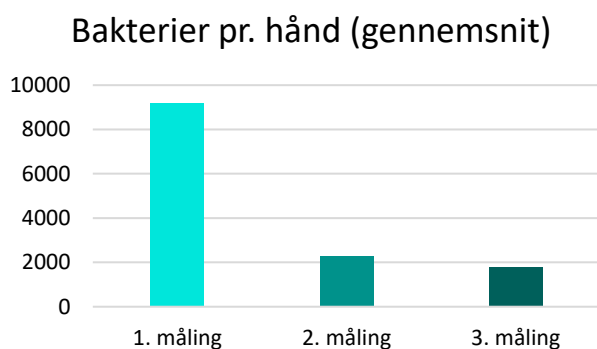
Det umiddelbart mest signifikante fund i målingerne viser forskellen i eksponering til bakterier ved biler med henholdsvis høj- og lav indlæsning.

Som det ses af figur 6 og 7 er eksponeringen til bakterier væsentligt højere ved biler med lav indlæsning. Især 2. måling viser en mere end firdobling af eksponeringen ved biler med lav indlæsningshøjde sammenlignet med en høj indlæsningshøjde.

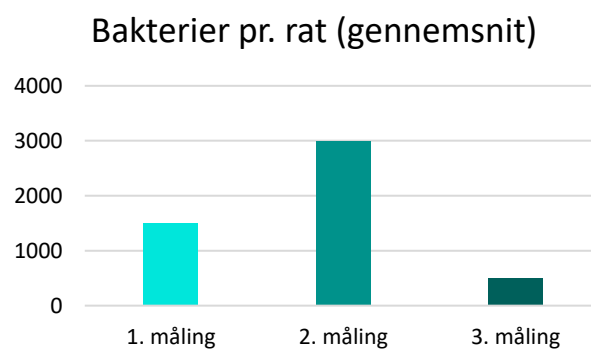


Som det også ses af figur 7 er eksponeringen ved lav indlæsning steget ved både 2. og 3. måling, hvilket selvfølgelig ikke var forventet. Dette skyldes ifølge deltagerne, at de allerede før forsøgsperioden stillede sig så langt om på siden af bilerne, som det er muligt med det system, de skal anvende for at benytte liften. Og at der derfor ikke var grundlag for nogen særlig forbedring. Hvorfor eksponeringen derimod er steget, er uvist.

Deltagernes indsats i forhold til at mindske antallet af bakterier i førerhuse og på hænder viste markante resultater. I figur 8 ses det, hvordan det gennemsnitlige antal bakterier på deltageres hænder faldt drastisk fra 1. til 2. måling, og der ses endnu et lille fald fra 2. til 3. måling. I alt faldt det gennemsnitlige antal bakterier på deltageres hænder fra ca. 90.000 til knap 2000. Det viser, at hyppig brug af håndsprit kan medføre et markant fald i eksponeringen. I figur 9 ses det, at det gennemsnitlige antal bakterier på rattene i deltageres biler også faldt. Ved den 2. måling ses en væsentlig stigning, men det skyldes ifølge NFA, at især ét rat havde så mange bakterier, at det fik gennemsnittet til at stige voldsomt. Det er derfor mere retvisende at sammenligne 1. og 3. måling. Her ses det, at det gennemsnitlige antal bakterier pr. rat faldt til en 1/3 fra ca. 1500 til ca. 500.



Figur 8
Deltagernes gennemsnitlige antal bakterier pr. hånd ved de tre målinger



Figur 9
Det gennemsnitlige antal bakterier pr. rat ved de tre målinger

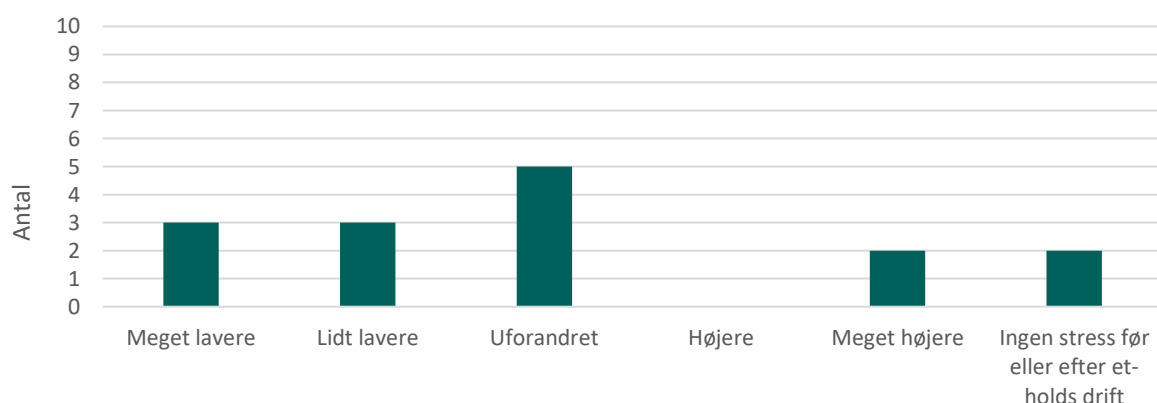
Kørsel i et-holds drift

Deltagernes kørsel i et-holds drift i forsøgsperioden viste sig at berøre andre end blot de deltagende skraldemænd. De skraldemænd, der ikke deltog i forsøget, men som plejede at dele bil med nogle af deltagerne, blev berørt på den måde, at de i forsøgsperioden også havde deres 'egen' bil og på den måde kørte i et-holds drift. Derudover blev ledelse og funktionærer berørt på den måde, at de ofte kunne tage tidligere hjem, fordi nogle af de skraldemænd, der normalvis var på et eftermiddagshold og kom sent hjem fra en rute, deltog i projektet og dermed var tidligere færdige med deres tur.

En leder beskrev det således:

"Der har været positive ting i det her, for det gik jo lige pludseligt op for ikke-deltagerne også, at der var sgu nogle positive sideeffekter, også for dem, da de lige pludselig opdagede, at der lige pludselig ikke stod noget eftermiddagshold og ringede til dem, og spurgte, hvornår fanden bilen kom hjem."

Blandt næsten alle påvirkede deltagere, medarbejdere og ledere blev der tilkendegivet en meget positiv holdning til kørsel i et-holds drift. I deltagergruppen har seks deltagere tilkendegivet, at deres daglige stressniveau er nedsat, mens syv har svaret, at det er uforandret, eller at de ikke har oplevet stress hverken før eller efter forsøgsperioden. To deltagere har svaret, at deres stressniveau er blevet meget højere med kørsel i et-holds drift. Fokusgruppeinterviewene afslørede dog, at den øgede, oplevede stress skyldtes hjemlige forhold, der ikke var tilrettelagt ud fra de køretider, deltagerne var nødt til at have de dage, der var projektaktiviteter.



Figur 10 - Oplevet stress relateret til kørsel i et-holds drift

Lederne var også meget positive over erfaringerne med et-holds drift, men gjorde det tydeligt, at hvis kørsel i et-holds drift skal blive en realitet, skal det være et krav i udbudsmaterialet, så det kan tages i betragtning ved afgivelse af tilbud, og så der er lige tilbudsvilkår for alle. For det er ikke muligt at vinde et udbud, hvis man tilbyder et-holds drift, blandt andet på grund af de dyre skraldebiler. En leder sagde:

"Jeg er en af de største fortalere for, at to-holds skift for skraldemænd er noget af det værste, der findes. Det er ikke godt for deres arbejdsmiljø, og det er ikke godt for deres stressniveau. Det er ikke godt for os heller i forhold til den fleksibilitet, der kan ligge i, at et distrikt kan have behov for at bruge en time eller to mere end dag, eventuelt fordi vi selv har et bemandingsproblem. Så det ville være rart, at der var nogen, der kunne fortsætte og hjælpe et andet distrikt med en time eller to timers arbejde, og man kunne fordele det på nogle flere distrikter, så alle ville have nemmere ved at hjælpe. Så jeg kan se et hav af fordele og faktisk kun ulemper ved et-holds skifte. Hvis man kigger på det rent virksomhedsøkonomisk, jamen så er det en fordel at køre i to-holds skifte, for sådan en bil, som bakker der nu, den koster 2,5 million kroner."

Ud over en merudgift til flere biler er en overvejelse ved et-holds drift de medfølgende flere skraldebiler, der risikerer at være på gaderne ad gangen. Fra deltagerne blev det foreslået, at man i den forbindelse kan overveje muligheden for at ændre den nuværende ordning, så de samme skraldemænd tømmer flere forskellige slags affald de samme steder. På den måde begrænses risikoen for flere skraldebiler i samme tidsrum, og samtidig skabes der mulighed for bedre dialog med gårdmænd og beboere i forbindelse med eksempelvis fejlsortering. Det vil samtidig gøre arbejdet mere varieret og dermed minimere risikoen for slidskader i muskler og led.

Overholdelse af arbejdsmiljøkrav

Inden forsøgsperioden var der 33 % af deltagerne, der i høj eller i meget høj grad efterlevede arbejdsmiljøreglerne. I den afsluttende spørgeskemaundersøgelse var den andel steget til 67 %. Alle deltagerne mente samtidig, at de øvrige deltagere i projekt Sunde Skraldemænd 2 efterlever de i projektet udstukne arbejdsmiljøkrav i høj eller i nogen grad.

Samtidig var der før forsøgsperiodens start 78 % af deltagerne, der erklærede sig enige eller meget enige i, at overtrædelse af arbejdsmiljøreglerne er en normal del af det daglige arbejde. Den andel var faldet til 60 % efter forsøgsperioden. Det kan skyldes en holdningsændring eller en øget opmærksomhed blandt deltagerne i forhold til opfattelsen af, om overtrædelse af arbejdsmiljøreglerne er en naturlig del af det daglige arbejde.

Implementeringsgrad af de i projektet udstukne arbejdsmiljøkrav

Forventningen til implementeringsgraden af de i projektet udstukne arbejdsmiljøregler var som tidligere nævnt på 80 %. Det blev dog hurtigt tydeligt, at der på flere ruter ikke var mulighed for at overholde dette.

I indre by blev trafikken en afgørende faktor, fordi deltagerne simpelthen blokerede for den øvrige trafik for længe, hvis tempo og antal transporterede beholdere skulle holdes nede. En deltager fortalte: "Jeg har nogle adresser, hvor jeg holder 37 minutter på en ensretning. Da er vi sgu ikke populære. Vi har flere gader, hvor vi lukker alt af."



Det var nemmere at overholde reglerne på villaveje eller andre steder, hvor en skraldebil kan holde uden at genere øvrige trafikanter eller skabe farlige situationer. Ifølge deltagerne egne opfattelser, blev arbejdsmiljøkravene i projektet overholdt med et gennemsnit på ca. 75 %.

Tempo

Før forsøgsperioden angav 5 % af deltagerne, at de løb i ca. halvdelen af deres arbejdstid, mens yderligere 5 % 'kun' løb under ¼ af arbejdstiden. De sidste 90 % løb kun sjældent eller aldrig. Deltagergruppen hørte derfor ikke til de skraldemænd, der løber gennem deres ruter, og fordelingen ændrede sig heller ikke meget i løbet af forsøgsperioden. Dog er der ved forsøgsperiodens afslutning ikke længere nogen deltagere, der løber i ca. halvdelen af deres arbejdstid.

Der sås et lille fald i andelen af deltagere, der havde en oplevelse af at arbejde i et for højt arbejdstempo. Før forsøgsperioden var det 27 % af deltagerne, der oplevede, at de selv arbejdede i et for højt arbejdstempo mod 20 % efter forsøgsperioden.

Til sammenligning vurderer 46 % af deltagerne, at deres ikke-deltagende kolleger arbejder i et for højt arbejdstempo.

Deltagelse i projektet havde muligvis gjort deltagerne mere opmærksomme på deres arbejdstempo, idet et højt arbejdstempo viste sig at genere flere deltagere efter forsøgsperioden. Før forsøgsperioden var det 68 % af deltagerne, der ikke var generet af at arbejde i et højt arbejdstempo, mens dette kun gjaldt for 53 % efter forsøgsperioden.

En eventuel øget opmærksomhed på arbejdstempo kom muligvis også til udtryk i deltagerne opfattelse af et højt arbejdstempo som en del af den stærke arbejdskultur. Før forsøgsperioden erklærede 82 % af deltagerne sig enige eller meget enige i, at der er en stærk kultur for at arbejde i et



højt arbejdstempo, og efter forsøgsperioden var denne andel steget til 94 %. En deltager nævnte også, at "der er en kultur for at arbejde i et højt arbejdstempo på min arbejdsplads."

Arbejdstid

Ved alle tre spørgeskemaundersøgelser var den selvopfattede, gennemsnitlige arbejdstid pr. uge på ca. 24 timer. Ved den afsluttende runde blev den gennemsnitlige arbejdstid inklusive ændrede arbejdsrutiner og aktiviteter i forsøgsperioden vurderet til at være 31,5 timer. Det vil sige, at deltagerne i gennemsnit har haft en oplevelse af at bruge ca. 7,5 time længere om ugen på deres arbejdsplads inklusive morgenmad, to gange træning, oplæg hver 14. dag og 'nye' arbejdsrutiner.

Observationer

Nogle af skraldemændene vurderede, at deltagelse i projektet havde haft indflydelse på deres arbejdsrutiner i forhold til at hive og trække i beholdere. I dag skubber de i højere grad beholderne foran sig, hvilket er mindre fysisk belastende. Og de tager færre beholdere ad gangen. Eksempelvis fortalte en deltager, at han tidligere har gået med fire 600 liters beholdere ad gangen, men at han og hans makker efter forsøgsperioden kun går med højst to, fordi de ved, at det andet er for fysisk belastende for dem.

En deltager fortalte også følgende i et interview angående smerter og ændrede arbejdsvaner:

"...Jamen skulder, og jeg har haft [ondt] i knæ og i ryg. Ja, you name it. Der er næsten ikke de steder, hvor jeg ikke har haft ondt. Men jeg kan godt mærke, at vi har lagt vores arbejdsrytme om. Det er ikke væsentlig meget andet end, at vi selvfølgelig kører efter reglerne, men nu bruger vi hjælpemidlerne, og så har vi nogle gårde, hvor vi - sådan en lang tynd tarm - og da har vi altid gået med to beholdere, og der går det nedad. Det gør vi ikke mere. Og i nogle gårde, da har vi altså 16 spande i den ene og i den anden, og det kan jeg godt mærke. Vi bruger ikke ret meget længere tid på det, til gengæld så har vi det bedre af det."

Trods oplysning til deltagerne om korrekte arbejdsmønstre, -stillinger og -miljøkrav, viste observationerne, at der stadig forekom uhensigtsmæssige rotationer og ikke korrekt udført teknik ved skub og træk af beholdere. Det er særlig problematisk, da det er bevægelser, som ofte gentages, og derved belaster kroppen. Men der sås også forbedringer, for der var også arbejdsrutiner, skraldemændene udførte bedre eller tænkte mere over.

På baggrund af observationerne blev følgende belastende faktorer ved renovationsarbejdet identificeret:

- **Et for højt arbejdstempo**
 - Muligvis som resultat af 'trafikstress' (beskrives nærmere på side 29)
- **Forkerte arbejdsstillinger**
 - Foroverbøjning (når affald flyttes fra én beholder til en anden)
 - Rotation af overkrop
 - Brug af skulder ved arbejde med strakt arm (løft/skub af affaldsposer og -beholdere)
 - Tunge, uhensigtsmæssige løft (ved storskrald)
 - Skubbe/presse over kantsten
 - Skub og træk op ad stejl rampe
 - Ensidigt belastende/gentagende arbejde
 - Ind- og udstigning af biler
- **Underlagets dårlige beskaffenhed (brosten/huller) og indretning af gårde**
- **Begrænset/ingen pause**

Det er ikke alle de identificerede faktorer, skraldemændene selv har indflydelse på, men ud fra ovenstående gav fysioterapeuten følgende anbefalinger:

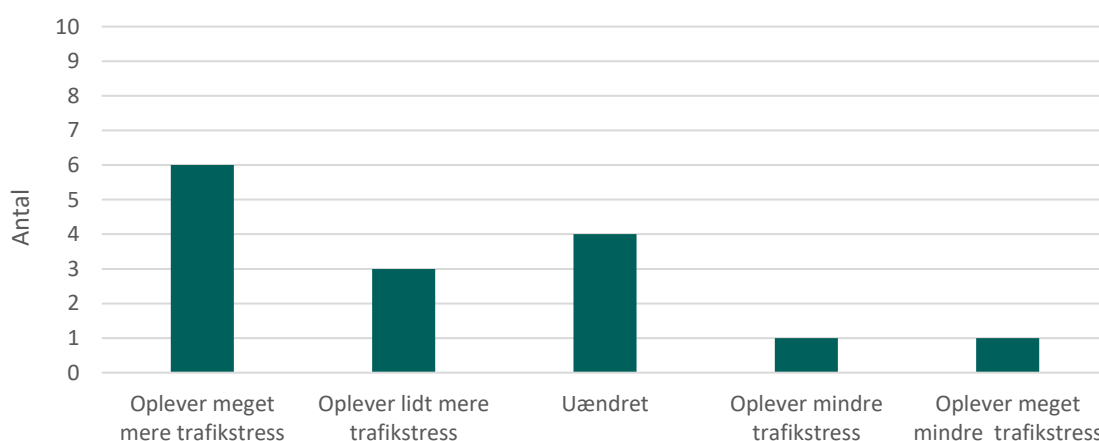
- En mindre **nedsættelse af arbejdstempoet** vil betyde en stor forskel i forhold til mængden af belastning
- **Korrekt teknisk udførelse** af arbejdsopgaver kan sikres gennem ordentlig oplæring, blandt andet gennem et **grundigt introduktionskursus** for bedre at forstå regler og retningslinjer
- **Variation af arbejdsstillinger**, bevægelser og metoder, fx ved at skifte side, når beholderne skal skubbes
- **Fysisk træning på arbejdspladsen** giver mulighed for at klare en større belastning og giver øget restitutionsevne

Erfaringer

Trafikstress

For nogle deltagere medførte de 'nye' arbejdsrutiner, at de måtte holde længere tid på små, ensrettede veje og dermed blokerede trafikken til gene for øvrige trafikanter. Det medførte et markant pres på de berørte skraldemænd, og den øgede mængde af trafikstress blev en væsentlig erfaring i projektet. I figur 11 ses det, at seks af deltagerne oplevede meget mere trafikstress, efter de begyndte at arbejde efter de 'nye' retningslinjer.

I fokusgruppeinterviewene blev det dog klart, at det primært er de skraldemænd, der kører i indre by, der oplever den største grad af trafikstress, og at det generelt ikke er et problem for de øvrige skraldemænd.



Figur 11 - Graden af trafikstress under forsøgsperioden

Ifølge lederne var det paradoksalt, at så mange deltagere havde oplevet mere trafikstress, for i forsøgsperioden var der markant færre klager over biler, der spærrede trafikken. Umiddelbart efter forsøgsperiodens afslutning steg antallet af klager over trafikale gener igen.

En leder forklarede de færre klager med, at deltagernes øgede fleksibilitet under forsøgsperioden, havde gjort det muligt for dem at tilrettelægge deres udkørselstidspunkt og rute på en måde, der forebyggede trafikale gener.

Det blev i øvrigt bemærket af lederne, at andre renovatører, der tømmer affald på Nørrebro, har været nødt til at fjerne to-holds driften på Nørrebro, fordi der opstår for meget ballade og for mange farlige situationer, hvis man spærre gaderne med skraldebiler om eftermiddagen.

Hvordan kan problematikken omkring trafikken løses?

I løbet af forsøgsperioden og de efterfølgende fokusgruppeinterviews blev flere mulige løsningsforslag stillet:

- **Udvidede køretider**

Som det er nu, er der et udkørselsvindue på 11 timer fra kl. 7.00 til kl. 18.00, bortset fra på de såkaldte 'røde' veje⁴, hvor det er tilladt at køre fra kl. 6.00. I den periode skal to hold med hver en arbejdstid på 7,5 time gennemføre en arbejdsdag. Dette er ikke muligt, og det medfører, at morgenholdene ankommer med skraldebilerne i byen på det tidspunkt, hvor den værste myldretidstrafik går i gang.

Dette skaber unødvendige, lange ventetider for øvrige trafikanter, og det skaber unødvendigt mange farlige situationer med både børn og voksne, der har travlt med at nå i skole og på arbejde. Det forårsager samtidig stress og dårlige betingelser for et sundt arbejdsmiljø for skraldemændene.

En udvidelse/ændring af køretiderne vil medføre, at skraldemændene for det første får en strukturel mulighed for at kunne gennemføre to gange 7,5 timer på en arbejdsdag, og for det andet at et morgenhold får mulighed for at tømme affald i midtbyen uden for myldretiden.

For få år siden måtte skraldemændene køre ud og tømme skrald allerede kl. 6.00. Argumentet for at rykke udkørselstidspunktet til kl. 7.00 var, at skraldebiler og -mænd larmer for meget. Men eftersom der gerne må tømmes erhvervsaffald hele døgnet, er det uklart, hvorfor de samme regler ikke gælder for dagrenovation og andre sorteringsopgaver.

- **Spærreflader**

Der kan etableres tidsbegrænsede spærreflader flere steder, som kan fungere som parkeringspladser resten af døgnet. En spærreflade vil give skraldemændene mulighed for at parkere skraldebilerne uden gene for den øvrige trafik og uden at skabe unødigt farlige situationer med cyklister og andre, der forsøger at klemme sig forbi skraldebilerne gennem smalle passager.

Flere skraldemænd har allerede taget fotografier og har stillet forslag til ledelserne og kommunen om, hvor spærrefladerne kan være.

- **Information til øvrige trafikanter om varighed af ophold**

Bag på skraldebilerne kan monteres en lysavis, hvor en rullende tekst kan fortælle bagfrakommende trafikanter, hvor lang ventetid de kan forvente, at skraldebilen holder og spærrer. På mange lysaviser er der mulighed for mindst 10 forudindstillede beskeder, som nemt kan aktiveres med et enkelt tryk på de steder, hvor de trafikale gener er værst.

For at informere og inddrage byens borgere i skraldemændenes arbejde og udfordringer kan der monteres folie på siderne af skraldebilerne med billeder eller tekst, der informerer eller opfordrer borgerne til at passe godt på skraldemændene, udvise tålmodighed og vise respekt for deres arbejde.

- **Afspærre ensrettede veje mens skraldebilen blokerer**

Ensrettede veje kan afspærres, når en skraldebil blokerer vejen. En deltager havde forsøgsvis stillet en kegle ved vejens begyndelse, så andre bilister blev advaret, inden de fik drejet ned af vejen. Denne løsning vil ikke fungere på meget lange veje, eftersom skraldemændene naturligvis bliver nødt til at gå tilbage for at fjerne keglen.

⁴ Veje, hvor tidlig tømning er nødvendig (Københavns Kommune, 2013)

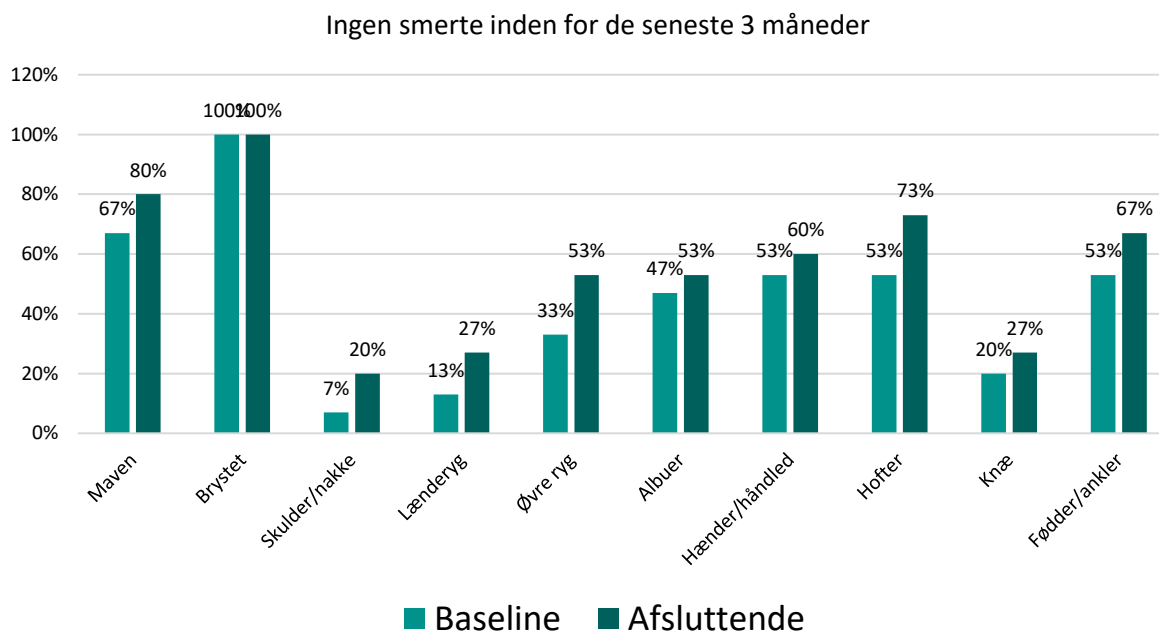
Mulig afledt effekt af kørsel i et-holds drift i forsøgsperioden

En mulig afledt effekt ved kørsel i et-holds drift var, at en medarbejdertilfredshedsundersøgelse hos RenoNorden i sommeren 2018 viste en markant fremgang i medarbejdertilfredsheden blandt alle medarbejdere. Ledelsen havde en opfattelse af, at det hang sammen med det igangværende projekt Sunde Skraldemænd 2.

Smerter

En af de mest entydige og positive konsekvenser af deltagernes indsats gennem forsøgsperioden handler om deltagernes oplevelse af smerter. Som det ses i figur 12, er der sket en gennemsnitlig reduktion af smerter i alle kropsdele. Alle deltagere, uden undtagelse, fortalte, at de dagligt eller regelmæssigt var plaget af smerter i deres hverdag inden forsøgsperioden. Flere deltagere fortalte under fokusgruppeinterviewene, at de nu var blevet stort set smertefri, hvilket de ikke havde troet var muligt. En deltager, der har været skraldemand i mange år, fortalte:

"Jeg kan mærke ret stor forskel. Det er næsten lige før alle mine skader er væk nu, og det må jeg jo tilskrive projektet en del af æren for."



Figur 12 – Udvikling i selvopfattede smerter

Fysisk og psykisk helbred

Også i forbindelse med deltagernes fysiske og psykiske helbred sås en positiv udvikling. Stort set alle deltagere (93 %) havde haft den oplevelse, at deltagelse i projektet har haft en positiv betydning for og fremmet deres fysiske helbred. De føler sig mere fit, har fået bedre kondition og mere overskud i dagligdagen, hvilket er med til at gøre deres arbejde lettere. Mange har tabt sig, og de er i bedre humør.

Når det kommer til det psykiske helbred, oplever flere også en forbedring. Her havde godt hver fjerde (26 %) deltager en oplevelse af, at deltagelse i projektet har betydet et meget eller lidt bedre psykisk helbred. Fremgangen i det psykiske helbred forklares med et større overskud og mere energi i dagligdagen.

Arbejdsevne

Deltagelse i projektet har også haft synlig indvirkning på deltagernes arbejdsevne, forstået som den fysiske forudsætning for at udføre deres arbejde. 3 ud af 4 (74 %) deltagere vurderede i den afsluttende spørgeskemaundersøgelse, at træningen har betydet, at deres arbejdsevne er blevet meget bedre eller bedre, mens de resterende ingen forskel mærker. Ingen oplever således en forringelse af deres arbejdsevne.

Den forbedrede arbejdsevne afspejles også i skraldemændenes øvrige besvarelser om arbejdsevne. Før projektets start vurderede 55 % af deltagerne, at deres arbejdsevne var i toppen (8, 9 eller 10 point) på en skala fra 0-10, mens dette gælder for hele 81 % af deltagerne efter forsøgsperiodens afslutning.

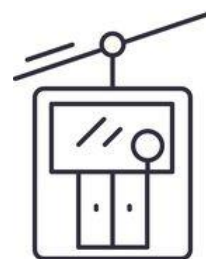
Deltagernes fremadrettede forventninger til egen indsats

De resultater, deltagerne har kunnet mærke på deres egne kroppe, havde ved forsøgsperiodens afslutning givet stof til eftertanke. Adspurgt til forventninger til fremtiden svarede deltagerne således:



80 % forventer fortsat at holde fokus på et lavere arbejdstempo

94 % vil fortsat, altid eller ofte tømme med lift



86 % vil altid eller ofte bruge slidsker



93 % forventer altid eller ofte at bruge tekniske hjælpemidler

80 % forventer altid eller ofte at fortsætte den sunde morgenmad



Over **70 %** forventer at fortsætte med skadesforebyggende og konditionsforbedrende træning efter projektets afslutning



Formål

Et vigtigt parameter i forbindelse med forandringer på en arbejdsplads er ledelsens opbakning og engagement. Som leder skal man hele tiden gå forrest og vise, at den nye måde er bedre end den gamle (Kotter, 1998). Det var derfor essentielt at inddrage lederne i forbindelse med forankring af projektets forebyggende tiltag, og arbejdsmiljøledelse indgik således også som et af projektets tre bærende elementer.

Indsatsen til at fremme god arbejdsmiljøledelse foregik gennem kompetenceudvikling af ledere og tillidsvalgte (tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter).

Indsats

Arbejds miljøledelsesindsatsen bestod af følgende elementer

- **Toolbox-forløb**
- **Tavlemøder**

Toolbox-forløb

Forud for forsøgsperioden havde arbejdsgruppen besluttet, at uddannelse/kompetenceudvikling i arbejdsmiljøledelse skulle foregå ved, at ledelser og tillidsvalgte skulle gennemføre et Toolbox-forløb gennem Arbejds miljøcenteret. Konceptet Toolbox er oprindeligt kendt fra byggebranchen, der også er udfordret af nedslidning og arbejdsskader/ulykker. På Toolbox-forløbet er der fokus på det ledelsesmæssige ansvar for at planlægge og formidle et godt arbejdsmiljø og samarbejde, hensigtsmæssig kommunikation og inddragelse af ansatte i den daglige planlægning for at højne trivsel og forebyggelse⁵.

For at gøre Toolbox-forløbet i projekt Sunde Skraldemænd 2 så relevant og vedkommende som muligt for ledelser og tillidsvalgte i renovationsbranchen, blev forløbet tilpasset på baggrund af feltarbejde fra underviseren, der både var ude og tømme skrald med nogle af projektets deltagere og holdt formøder med projektteamet.

Toolbox-forløbet bestod af fem moduler med 2-3 ugers mellemrum (se figur 13), så det gav ledere og tillidsvalgte mulighed for at afprøve viden og inspiration mellem modulerne og evaluere erfaringerne på det efterfølgende modul.

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
Roller, ansvar og kommunikation	Samarbejde og ledelse	Kultur, ulykker og risikovurdering	Nedslidning og forebyggelse	Trivsel, APV og handleplaner

Figur 13 - Toolbox-forløbets fem moduler

Tavlemøder

En oplagt mulighed for ledelser og tillidsvalgte til at anvende den nye viden var at afholde tavlemøder. Det var derfor også besluttet af arbejdsgruppen, at Toolbox-forløbet skulle suppleres af ugentlige tavlemøder, hvor der var lejlighed til at give informationer til skraldemændene og sætte fokus på arbejdsmiljøet.

⁵ Læs mere om Toolbox på www.amcentret.dk/kurser/toolbox/



Resultater

Til trods for at Toolbox-forløbet var tilpasset renovationsbranchen, og at deltagerne (arbejdsgruppen) selv havde været med til at træffe beslutning om gennemførelse af forløbet, var deltagelsesprocenten blandt deltagerne meget lav. Interessen for at prioritere forløbet var ikke særlig stor, hvilket medførte, at der hverken fra ledelser eller tillidsvalgte kunne opbygges eller opretholdes den sammenhæng til projektets øvrige aktiviteter, der oprindeligt var hensigten.

De planlagte tavlemøder var der heller ikke interesse i at afholde. Gennem dialog med de to ledelser viste det sig, at de havde en oplevelse af i forvejen at have et stort fokus på netop god og tydelig kommunikation til alle skraldemænd, og at de havde et stort fokus på arbejdsmiljøet. En leder fortalte blandt andet:

"Vi har fast månedligt møde med vores sikkerhedsrepræsentant og skraldemændene. Vi har et samarbejde med de tre andre renovatører, der kører ude i byen, hvor vi faktisk i denne her uge har været på fælles tilsyn hos hinandens AT-sager, for at se, om vi vurderer dem ens. [...] Man kan sige, at arbejdsmiljø, det er også andre ting, det ved jeg godt. Det er arbejdstøj og sikkerhed, og det bliver taget meget seriøst. Det er faktisk en af vores prioriteter. At alle er klædt på til klasse tre. Sikkerhedssko og alt muligt. Der er ikke nogen, der kommer ud af hoveddøren her uden sikkerhedssko."

Erfaringer

En interessant og vigtig erfaring i forbindelse med arbejdsmiljøledelsesindsatsen har været, at vilkår og arbejdsbetingelser i en driftsvirksomhed bærer præg af et altafgørende fokus på at holde gang i driften. Dette kunne i projekt Sunde Skraldemænd 2 ses ved, at aktiviteter, der ikke umiddelbart synes at medvirke til bedre drift, ikke prioriteres ret højt af ledelserne.

Det kan der være flere årsager til. For det første fortalte lederne, at deres hverdag og muligheder er styret af økonomien og kontrakten med Københavns Kommune. Lederne beskrev, hvordan de oplever at være så pressede økonomisk, at det eneste de kan prioritere er, at alt affald bliver tømt, som det skal, og at de mangler overskud til at sætte mere fokus på arbejdsmiljø og trivsel.

En leder fortalte om oplevelsen af at indgå i en udbudsrunde, hvor de godt kunne have budt dyrere for at have flere muligheder for at prioritere arbejdsmiljøet, men samtidig var overbeviste om, at konsekvensen ville have været, at en anden renovatør havde vundet udbuddet. Han sagde:

"Det kan godt være, at kommunen sidder og laver et pointsystem, og det ser flot ud, men i sidste ende så er det prisen, der afgør det. Hver gang."

For det andet er ledelserne også en del af den stærkt forankrede skraldemandskultur, hvor tonen er rå, tempoet højt, og hvor der ikke er tradition for at tale ret meget om tingene. Det vil derfor kræve en aktiv indsats også fra lederne at ændre den kultur og indføre mere og bedre kommunikation og gå forrest i forhold til at motivere og forebygge nedslidning og sygdom.

Ved interviewene blev lederne bedt om at vurdere og evaluere Toolbox-forløbet og deres manglende deltagelse og interesse. Der var enighed om, at forløbet som udgangspunkt havde virket til at være interessant og relevant, men at de havde ned-/bortprioriteret det.

Det blev blandt andet formuleret således af en leder:

”Jeg synes, at der var for meget spildtid. Jeg ved jo, at det var derfor, de valgte stærkt at nedprioritere det på det andet firma, og det har også været en del af min nedprioritering.”

Efter at have spurgt nærmere ind til omstændighederne omkring Toolbox-forløbet stod det klart, at der var dele af modulerne, ledere og tillidsvalgte ikke havde følt sig komfortable ved, og som de derfor betragtede som spild af tid. Det var blandt andet rollespilsøvelser og andre øvelser, som kunne virke ligegyldige og latterlige for deltagerne i arbejdsgruppen. En leder sagde blandt andet:

”Jeg var der nogle gange. To-tre gange, tror jeg. Jamen det var ikke videre positivt, synes jeg. Der var for meget skuespil og gøgl. Et eller andet sted så kan jeg jo meget godt lide, at når man laver noget, så er vi alle sammen fælles om det, og så kan det godt være, at der er nogen, der har mere med i bagagen end andre. Den idé kan jeg godt lide, men for mig selv da synes jeg, at hvis det får for meget pædagogisk antrit, så kan jeg nogle gange godt sige: ”Årh”. Da bliver det sgu lidt for langhåret [...] Jeg synes, det var sådan lidt for langhåret, at man skulle op på gulvet og skuespil og alt det.”

Disse erfaringer er naturligvis vigtige at tage med i tilrettelæggelse for netop den målgruppe. En evaluering og feedback er også givet til Arbejds miljøcenteret.

Manglende lederdeltagelse blev en udfordring for projektet

Uden ledelsesopbakning og -engagement sker der ingen forankring af nye tiltag, så den manglende deltagelse og dermed implementering af ledelsesprincipper og -kultur i hverdagen blev en udfordring for projektet. Det var en væsentlig del af projektet, som desværre endte med at være en proces, der ikke involverede lederne som planlagt.

Ingen fortsættelse/forankring af forsøgsperiodens tiltag og aktiviteter

I projektbeskrivelsen af projekt Sunde Skraldemænd 2 fremgår det, at tiltag og aktiviteter i forsøgsperioden kunne fortsætte efter forsøgsperiodens afslutning, såfremt der var enighed om det i projektets styregruppe.

Da forsøgsperioden var slut, kunne kørsel i et-holds drift og træning på grund af manglende økonomi ikke fortsætte på trods af gode erfaringer og velvilje i styregruppen hos både Københavns Kommune og renovatører. Andre tiltag kunne i højere grad være blevet indarbejdet som en del af arbejdskulturen, hvis der havde været større ledelsesfokus og -opbakning. Det er blandt andet større fokus på hygiejne i bilerne, bedre håndhygiejne, fokus på overholdelse af arbejdsmiljøkrav som arbejdstempo, pauser og håndtering af beholdere samt bedre kommunikation mellem ledere og skraldemænd.

Kommunikation mellem ledere og skraldemænd

Netop god kommunikation er afgørende for at etablere og opretholde et godt og sundt arbejdsmiljø, men i relation til kommunikation mellem ledere og skraldemænd sås en divergerende opfattelse af, om der var god og tilstrækkelig kommunikation. Fælles for stort set alle deltagere var, at de anså kommunikationen fra lederne som mangelfuld, og en deltager udtrykte ganske kort: *”Jeg tror ikke, min ledelse ved, hvad kommunikation er overhovedet.”*

Generelt var der blandt deltagerne en oplevelse af, at lederne ikke havde ret meget fokus på arbejdsmiljø og arbejdsmiljøregler. En deltager sagde: *”Så længe det ikke er en økonomisk fordel for dem, så vil de skide vores sikkerhed et godt stykke.”*

En anden deltager fortalte om en enkelt oplevelse, han havde haft i forbindelse med ledelsesfokus på arbejdsmiljø:

"Han (lederen) skulle kontrollere, at folk havde sikkerhedssko på, når de kørte ud. Det er det eneste, jeg lige har oplevet ift. arbejdsmiljø, ellers virker de altid rimelig ligeglade, bare vi tømmer vores ting."

Der var samtidig flere deltagere, der, ligesom lederne, nævnte, at ledelserne er særdeles pressede økonomisk på grund af kontrakten med Københavns Kommune, og at det sandsynligvis er derfor, der ikke er ret meget fokus på arbejdsmiljøet.

Ændret opfattelse af lederens fokus på arbejdsmiljøet gennem forsøgsperioden

På trods af ledernes opfattelse af manglende overskud og en manglende deltagelse i Toolbox-forløbet, sås dog en ændret oplevelse hos deltagerne af ledernes fokus på arbejdsmiljøet. Før forsøgsperioden svarede 28 % af deltagerne, at ledelsen opmuntrede medarbejderne til at arbejde efter arbejdsmiljøreglerne, selv når arbejdsplanen er stram, og efter forsøgsperioden var det tal steget til 40 %.

Også i forbindelse med deltagerens arbejdstempo var der sket en udvikling i deres oplevelse af ledelsen. Før forsøgsperioden oplevede 18 % af deltagerne et pres fra ledelsen om at arbejde i et højt arbejdstempo, mens denne andel var faldet til 7 % efter forsøgsperioden.

Opsamling

Vigtigste erfaringer i forbindelse med implementering af arbejdsmiljøledelsesindsats:

- Sikre ledelsens engagement gennem hele projektperioden
- Sikre opbakning fra tillidsvalgte
- Involvere ledelsen og aftal incitamentsstruktur for overholdelse af aftaler
- Tilpasse koncepter til den aktuelle kontekst og tilpas løbende efter behov
- Tænke aktiviteter og tiltag ind i den allerede eksisterende struktur af hensyn til den daglige drift

Opsamling og diskussion

En opsamling af relevante erfaringer og indsigter i processen omkring forandring af arbejdskultur og -miljø blandt skraldemænd er udarbejdet i oversigtsform i bilag 5.

Organisatorisk konstruktion

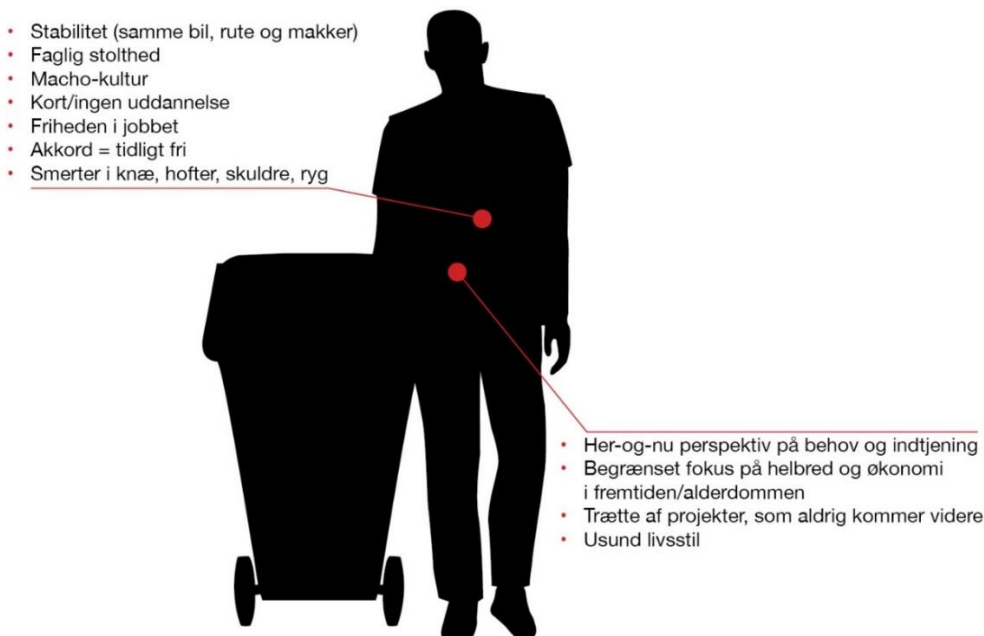
En projektkonstruktion, hvor udbudstager skal deltage i et projekt med en tredje part, fordi det er et krav i det vundne udbud, sikrer ikke nødvendigvis motivation eller vilje til deltagelse hos hverken ledelse eller medarbejdere hos udbudstager.

Projektets konstruktion viste sig derfor at give udfordringer på den måde, at Kræftens Bekæmpelse ikke havde nogen indflydelse på, om renovatørerne levede op til det forventede samarbejde, og havde heller ingen sanktionsmuligheder i forbindelse med eksempelvis fravær ved forventet mødedeltagelse.

I forbindelse med fremtidige projekter er det afgørende, at initiativ, motivation og vilje er udgangspunktet for ledelsen hos den enkelte renovatør, så der sikres fælles fodslag og engagement omkring de forskellige aktiviteter, og så der sikres forankring af kultur, aktiviteter og arbejdsrutiner.

Skraldemænd som målgruppe

For at kunne lykkes med at gennemføre projekter eller andre forandringsprocesser blandt skraldemænd er det vigtigt at forstå, hvad der er på spil for skraldemændene. I pilotprojektet blev der opnået et indgående kendskab til, hvad der er karakteristisk for de fleste skraldemænd:



En målgruppeanalyse er essentiel for at opnå forståelse for de mennesker, det handler om. I skraldemændenes tilfælde er fællesskab, tryghed og arbejdsglæde afgørende parametre i hverdagen. Som skraldemand er det svært at 'overleve' på arbejdspladsen, hvis man ekskluderes fra

fællesskabet, og man tilpasser sig derfor den dominerende arbejdskultur. Det giver på mange måder en loyal arbejdskultur, men skaber samtidig vanskelige vilkår for forandring og udvikling.

Der skal investeres tid og tilstedeværelse, hvis man vil have skraldemænd til at forstå konsekvenserne af deres (arbejds)adfærd. Mange (især yngre) skraldemænd tænker ikke særlig langsigtet og er derfor heller ikke opmærksomme på de langtidseffekter, deres (arbejds)adfærd kan give. Mange skraldemænd tager ikke selv initiativ til forandring, og det er derfor vigtigt at være til stede for at fastholde fokus på forandringer.

For di kulturen er så svær at ændre, er det afgørende at foretage strukturelle, organisatoriske og kulturelle forandringer for at forebygge nedslidning og sygdom. Her spiller både ledelse, fagforening og udbudsgiver en rolle. Hvis kulturen for alvor skal ændres, nytter det ikke noget at overlade ansvaret til skraldemændene, der som udgangspunkt ikke er opmærksomme på vigtigheden af at ændre (arbejds)vaner.

Kommunikation

Skraldemænd

Blandt gruppen af skraldemænd er det vigtigt at være opmærksom på, at en del af forskellige grunde ikke har mulighed for at læse skriftligt materiale i hverken papirform eller på computer/mail. Nogle er ikke specielt læsesterke, og andre har hverken erfaring med eller interesse for at benytte computere og dermed mail og sociale medier. Sms fungerer til gengæld godt som kommunikationskanal, når der opnået tilladelse til at bruge telefonnumre.

Man kan derfor som udgangspunkt ikke forvente, at skraldemænd læser skriftligt materiale, hvilket vil sige, at hvis man vil opnå kontakt med skraldemænd, eller på nogen måde give information omkring noget, så er det nødvendigt at være fysisk til stede. Man kan ikke have forventning om hverken at informere eller skabe forandringer på afstand.

Derudover er en erfaring, at det kan være nødvendigt at give den samme information flere gange, så det sikres, at alle kender til budskabet og føler sig trygge ved, hvad der skal ske.

Ledelser og kollegaer

Kommunikationsformen til og med de to ledelser og ikke-deltagende skraldemænd blev hurtigt et opmærksomhedspunkt, fordi kulturforskelle gav anledning til misforståelser, og fordi behovet for information om aktiviteter og processer viste sig at være større end forventet.

Projektteamets kommunikationsform viste sig indledningsvist at være utilstrækkelig over for begge grupper, og det blev hurtigt klart, at en bedre og mere fyldstgørende kommunikation var afgørende for gennemførelse af forsøgsperioden og samarbejdet med ledelserne. I lederinterviewene blev det nævnt, at meget modstand, snak i krogene og utryghed samt mange misforståelser og usande rygter muligvis kunne have været undgået med bedre kommunikation.

For at sikre tryghed blandt alle blev information om forsøgets aktiviteter til ikke-deltagende skraldemænd og ledelser opprioriteret.

Modstand mod projektet

Allerede i rekrutteringsfasen opstod en massiv mistillid og modstand mod projektet blandt nogle ikke-deltagende skraldemænd, de tillidsvalgte og 3F's lokalafdeling i Kastrup samt til dels også blandt de to ledelser. Modstanden eskalerede i den første del af forsøgsperioden, og den var et vigtigt emne at adressere i fokusgruppinterviews med både deltagere og ledelser.

Her blev det tydeligt, at behovet for information, sikkerhed og tryghed hos både skraldemænd og ledelser ikke var blevet imødekommet tilstrækkeligt under rekrutteringsperioden og i starten af forsøgsperioden. Der var opstået usikkerhed og mistillid til projektet fra nogle ledere i forbindelse med beslutninger, lederne ikke havde følt sig involveret i. Dette resulterede for ledelsernes side i demotivering og en vis tilbagetrækning i forhold til engagement og interesse i projektet.

En tilbagevendende problematik bestod også i, at flere i arbejdsgruppen havde følt sig ' snydt ' i processen omkring tilrettelæggelse af projektet. De mente ikke, det endelige projekt stod mål med de indledende drøftelser, der havde været omkring projektet i årene op til forsøgsperioden. Det drejede sig blandt andet om inkluderingen af ASO-folk⁶ i deltagergruppen og accepten af et mindre antal deltagere end først forventet. Alle ændringer af forsøgets forudsætninger var naturligvis godkendt af projektets styregruppe.

Den elastiske proces, som er nødvendig for at tilrettelægge og drive et projekt, er ikke en del af hverdagen hos skraldemænd, og de kulturelle forskelle i arbejdsprocesser blev tydelige i de frustrationer, der opstod hos dele af arbejdsgruppen på grund af manglende anerkendelse af, at et projekt nødvendigvis ændrer sig undervejs for overhovedet at kunne lykkes.

Blandt deltagerne var der en oplevelse af, at deres tillidsvalgte i rekrutteringsfasen selv havde været tilmeldt og ' lokket ' dem til at deltage, hvorefter de tillidsvalgte selv sprang fra og begyndte at tale dårligt om projektet. Det var en oplevelse hos mange deltagere, at det var for dårligt af tillidsfolkene, at de talte dårligt om et projekt, de selv havde været med til at definere indholdet af.

Under forsøgsperioden kom det frem, at 3F's lokalafdeling i Kastrup var begyndt at ytre sig negativt om projektet og skabe modstand til det blandt medlemmerne.

Mange deltagere undrede sig over, at der på den måde kunne opstå modstand fra deres tillidsvalgte og fagforening mod et projekt, der havde til formål at mindske nedslidning, sygdom og for tidlig afgang fra arbejdsmarkedet blandt skraldemænd.

Modstanden fra tillidsvalgte og ikke-deltagende skraldemænd gav desværre anledning til konflikter hos de to renovatører. En leder beskrev det således:

"I starten kunne vi mærke en forskel, for fra ikke-deltageres side var der en meget stor modstand på projektet. Så de første par måneder, da oplevede vi stor splittelse i skraldemandsgruppen. Altså jeg var på et tidspunkt faktisk rigtig nervøs for, om det kunne udvikle sig til decideret slagsmål, for så højt, fandt jeg efterfølgende ud af, at bølgerne gik ovre i omklædningsrummet..."

Baggrund for modstand

Modstanden fra 3F's lokalafdeling i Kastrup og de tillidsvalgte blev både under forsøgsperioden og under fokusgruppeinterviewene italesat som en frygt for, at udbæringsnormerne ville blive sat op, og akkordarbejdet ville blive afskaffet på baggrund af resultaterne fra projekt Sunde Skraldemænd 2.

De frygtede, at det ville vise sig, at deltagerne med de ' nye ' arbejdsrutiner kunne klare deres arbejde på næsten samme tid, og at forsøget derfor kunne danne grundlag for at sætte udbæringsnormerne op, ændre ruter eller afskaffe akkordarbejdet.

Eftersom der kun var fokus på enkelte arbejdsmiljøkrav i forsøgsperioden, og deltageres arbejdstid ikke på noget tidspunkt blev målt objektivt, er det naturligvis vigtigt at pointere, at resultaterne fra projekt Sunde Skraldemænd 2 ikke alene kan anvendes til at træffe beslutninger om hverken

⁶ Skraldemænd med andre sorteringsopgaver end dagrenovation



ændrede udbæringsnormer eller arbejdstidstilrettelæggelse – herunder afskaffelse af akkordarbejdet.

Med det nuværende arbejdstempo, mange skraldemænd arbejder i, er det vigtigt at anerkende deres bekymring for, at udbæringsnormerne skal øges, og akkordarbejdet afskaffes. Det vil ikke være fysisk muligt for nogen skraldemænd at arbejde 7,5 time om dagen i det hæslige tempo, mange skraldemænd arbejder i, eller fysisk at kunne holde til at være skraldemand et helt arbejdsliv.

Det er derfor vigtigt at tage i betragtning, såfremt en afskaffelse af akkordarbejdet overvejes, at der skal ske en væsentlig ændring af både arbejdsrutiner, kultur og mentalitet, før det giver mening at afskaffe akkordarbejdet blandt skraldemænd. En afskaffelse af akkordarbejdet alene vil ikke løse udfordringerne med nedslidning, sygdom og for tidlig afgang fra arbejdsmarkedet blandt skraldemænd eller andre udsatte grupper med hårdt fysisk arbejde.

Fokus på deltagernes køretider

Gennem hele forsøgsperioden var der på grund af ovenstående en massiv opmærksomhed på deltagernes køretider fra både tillidsvalgte og ikke-deltagende skraldemænd. Nogle deltagere beskrev det gennem forsøgsperioden som chikane.

Både de tillidsvalgte og de ikke-deltagende skraldemænd havde en klar opfattelse af, at deltagerne under forsøgsperioden var kortere tid om at gennemføre deres ruter, end før forsøgsperioden. Dette kunne lederne dog afkræfte i de efterfølgende interviews.

En leder udtrykte endvidere, at flere af de ikke-deltagende skraldemænd også havde ændret deres køretider i kraft af, at de også i forsøgsperioden havde deres 'egen' bil, og at de derfor ikke var opmærksomme på, at de ikke længere kunne sammenligne deltagernes køretider med deres egne, fordi de selv kørte senere ud, arbejdede i et lidt lavere tempo og kom senere hjem.

Nyt fokus - overdragelsen til ARC

Hen mod slutningen af forsøgsperioden var både ledelser og deltagere enige om, at meget af den negative opmærksomhed på projekt Sunde Skraldemænd 2 var erstattet af en fælles bekymring for, hvordan deres muligheder og arbejdsvilkår kom til at se ud, når de i fremtiden skulle overgå til ARC.

Fagforeningens indflydelse

Tilbage står dog en værdifuld erfaring om den indflydelse, de tillidsvalgte og den lokale 3F afdeling har på deres medlemmer, og hvor vigtigt det er, at der er klarhed og enighed om formål og hensigter i forhold til alle parametre, der danner grundlag for rammer for arbejdsvilkår.

Københavns Kommunes rolle

I det gældende udbudsmateriale om indsamling af affald i Københavns Kommune står det beskrevet, hvordan kommunen forbeholder sig ret til løbende at føre tilsyn med renovatørernes udførelse af de kontraktlige forpligtigelser (Københavns Kommune, 2015). I forbindelse med projekt Sunde Skraldemænd 2 viste det sig dog, at Københavns Kommune ikke har ført tilsyn med de i bilag 4 (forhold vedr. medarbejdere) beskrevne forhold omkring arbejdsmiljø.

Samfundsøkonomisk gevinst ved forebyggelse

Københavns Kommune beskæftiger mange med hårdt fysisk arbejde, hvoraf mange er bosat i kommunen. Det vil sige, at nedslidning, sygdom og uarbejdsdygtighed, ud over at være en stor personlig omkostning for den enkelte og hans/hendes familie, ender med at være en samfundsøkonomisk omkostning for kommunen.

Der kan derfor være en samfundsøkonomisk gevinst ved at investere i forebyggelse af nedslidning og sygdom for udsatte grupper med hårdt fysisk arbejde, og der er et stort forebyggelsespotentiale. Et nyttigt værktøj er at få udarbejdet en samfundsøkonomisk analyse af udgifter som følge af nedslidning, sygdom og uarbejdsdygtighed med henblik på at vurdere investeringer i forebyggelse.

Ansættelsesvilkår, kultur og ansvar

Ansættelsesvilkår og akkordarbejde

Akkordlønnen er for mange skraldemænd en afgørende faktor for deres valg af job. Akkordarbejdet skaber imidlertid det paradoks, at det på den ene side skaber arbejds- og livsglæde og en stor frihedsfølelse for mange skraldemænd, men samtidig bidrager til en uhensigtsmæssig arbejdskultur med nedslidning, sygdom og for manges vedkommende for tidlig afgang fra arbejdsmarkedet.

En afskaffelse af akkordarbejdet vil sandsynligvis medføre en række udfordringer i form af vanskelig logistik, øget transporttid og mere forurening. Ifølge gældende arbejdsmiljøkrav må skraldemændene ikke spise i skraldebilerne, hvilket vil sige, at skraldemændene ved afskaffelse af akkorden hver dag enten skal finde et sted at spise deres frokost eller skal bruge tid og diesel/gas på at komme 'hjem' og spise frokost på kontoret.

Pausementalitet

Kulturen og mentaliteten blandt skraldemændene medvirker til, at det for mange gælder om at gennemføre deres rute meget hurtigt. For mange skraldemænd er det i orden at bruge mere tid på arbejdspladsen i form af socialt samvær med kolleger før og efter kørsel på ruten, men selve ruten skal helst overstås så hurtigt som muligt. En af lederne omtalte denne kultur som "he-man kulturen."

Denne mentalitet betyder samtidig, at der næsten ikke er nogen skraldemænd, der holder pauser i løbet af deres kørsel på ruterne, hvilket er meget uhensigtsmæssigt i forhold til at sikre restitution af kroppens muskler og led.

Kompleksitet

Den stærke skraldemandskultur samt skraldemænds arbejdsmiljø og -vilkår er kompleks og er påvirket af både tradition, løn- og ansættelsesvilkår, trafik, ledelse og udbudsbetingelser. Ansvar for at nedsætte skraldemændenes risiko for sygdom, nedslidning og for tidlig afgang fra arbejdsmarkedet er derfor ikke entydigt.

Udbudsgiver har ansvar for, at vilkårene i udbuddet skaber et strukturelt grundlag og giver renovatørerne mulighed for at holde et naturligt og større fokus på forebyggelse og trivsel blandt medarbejderne.

Det bør også være udbudsgiver magtpåliggende at føre tilsyn med overholdelse af de kontraktmæssige forhold og skabe konsekvens ved forsømmelse af forhold omkring arbejdsmiljøet - lige som der sker, hvis beholdere ikke bliver tømt.

Renovatørerne er naturligvis, på trods af en stram økonomi, ansvarlige for arbejdsmiljø og trivsel blandt skraldemændene i forbindelse med alle punkter i kravspecifikationerne, men skraldemændene har også selv et ansvar for at bryde med den uhensigtsmæssige arbejdskultur, så den ikke gives videre til nye generationer af skraldemænd. Og arbejdsmarkedets parter bærer et fælles ansvar for de løn- og ansættelsesvilkår, der præger den uhensigtsmæssige og nedslidende arbejdskultur. Det vil derfor kræve en længere og fælles, flerstrengt indsats at ændre på skraldemænds arbejdsmiljø og -vilkår.

Men den sociale ulighed i sundhed, nedslidning som følge af hårdt fysisk arbejde og en stigende pensionsalder gør det dog nødvendigt at starte en indsats hurtigst muligt.



Andersen, Lars et al. 2016, **Physical workload and risk of long term sickness absence in the general working population among blue-collar workers**, Occupational and Environmental Medicine

Ankestyrelsen 2011, **Ankestyrelsens statistikker - Førtidspension - Årsstatistik 2011**

Dansk Firmaidræt 2019, **Faktaark om effekter af motion i arbejdstiden:**
https://www.firmaidraet.dk/media/8628/kort_effekt-af-sundhedsarbejdet_dansk-firmaidraetsforbund-2019.pdf

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø 2009, **Hvidbog om risikofaktorer knyttet til fysisk tungt arbejde - Resume og hovedkonklusioner**

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø 2018, **Fakta om Arbejdsmiljø og Helbred**

Kotter, J.P, **I spidsen for forandringer**, Peter Asschenfeldts nye Forlag, 1998

Kjøller M et al. 2007. **Folkesundhedsrapporten Danmark** - Kapitel 24: Arbejdsmiljø. København: Statens Institut for Folkesundhed

Kræftens Bekæmpelse 2015, **Sunde Skraldemænd - Går efter livslang arbejdsmarkedstilknytning**

Københavns Kommune, Teknik- og Miljøforvaltningen 2013, **Notat - Bilag 9, Affaldsindsamling. Tidlig indsamling og støj mv. - Dokument nummer 2013-129815**

Københavns Kommune, Teknik- og Miljøforvaltningen 2015, **Udbud af indsamling af husholdningsaffald i Københavns Kommune - Udkast til kontrakt – 17. april 2015**

Madsen, Anne Mette et al. 2019, **Measures to reduce the exposure of waste collection workers to handborne and airborne microorganisms and inflammogenic dust**, Waste Management, volume 101, pages 241-249

Madsen, Svend Aage 2014, **Mænds sundhed og sygdomme**, 1. udgave, Samfundslitteratur

Olsen L. 2018. **Det forsvundne folk**, 1. udgave, Gyldendal

Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering 2018, **Udviklingen i tilkendegivelser af førtidspension før og efter reformen af førtidspension og fleksjob i 2013**, Notat, februar 2018

Sundstrup, Emil et al 2017, **Retrospectively assessed physical work environment during working life and risk of sickness absence and labour market exit among older workers**, Occupational and Environmental Medicine, 2017

Bilag 1 - Målgruppe og rekruttering

Målgruppe

Den overordnede målgruppe var alle dagrenovations-skraldemænd fra RenoNorden og City Container. Fra City Container var der dog også ASO-folk, der havde interesse i at deltage, og det blev besluttet at inkludere dem i den samlede målgruppe.

Målet var at rekruttere 26 deltagere, hvilket også lykkedes efter endt rekrutteringsperiode. Senere blev deltagerantallet reduceret, hvilket er nærmere beskrevet i næste afsnit.

Rekruttering

I pilotprojektet blev der oparbejdet et indgående kendskab til skraldemændene og de karakteristika, der er særligt kendetegnende ved en skraldemand. En indsigt var blandt andet, at skraldemændene var projektrætte og havde en opfattelse af, at projekter aldrig kommer videre. Samtidig stod det klart, at skriftligt informationsmateriale, enten i papirform eller pr. mail, ikke er noget, man kan forvente, skraldemænd læser. Det var derfor vigtigt, at der i rekrutteringsfasen var fokus på den personlige kontakt, hvor det var muligt at forklare detaljer, besvare spørgsmål og dementere misforståelser og rygter. Projektteamet fra Kræftens Bekæmpelse var derfor til stede hver morgen på henholdsvis RenoNorden eller City Container i en periode på 6 uger i efteråret 2017.

Fordi alle skraldemænd har forskellige arbejdstider, er det ikke muligt at samle alle til et informationsmøde i arbejdstiden. For at sikre at alle potentielle deltagere fik mulighed for at høre den samme og samlede information om projektet, blev der ultimo november 2017 afholdt en informationsaften hos Kræftens Bekæmpelse, hvor alle potentielle deltagere og deres partnere var inviteret.



Uforudset modstand ved rekruttering

Under rekrutteringsfasen blev det åbenlyst, at en gruppe skraldemænd på forhånd havde stor modstand mod projektet. Det var især en gruppering hos City Container, der havde den opfattelse, at projektets formål var at skaffe beviser for, at akkordarbejdet bør afskaffes.

Som tidligere nævnt er de korte arbejdsdage for langt de fleste skraldemænd den vigtigste årsag til, at de arbejder som skraldemænd. En potentiel trussel om afskaffelse af akkordarbejdet giver derfor anledning til både bekymring og modstand blandt de fleste skraldemænd.


Eftersom det aldrig har været formålet eller hensigten med projektet, var modstanden ganske uforudset, og det var vanskeligt at komme de misforståede rygter om projektets formål til livs. Det er med stor sandsynlighed derfor, det, trods den massive tilstedeværelse af projektteamet i rekrutteringsfasen, ikke lykkedes at rekruttere nogen dagrenovationsfolk fra City Container.

Alle tillidsvalgte havde i kraft af deres centrale roller deltaget i projektets arbejdsgruppe og været med til at kvalificere og godkende aktiviteter i forsøgsperioden, og begge tillidsrepræsentanter var indledningsvist tilmeldt projektet. De traf dog begge beslutning om at udgå af projektet, inden forsøgsperioden startede.

Især de tillidsvalgtes mistillid og modstand mod projektet gjorde det vanskeligt at sikre opbakning fra de øvrige skraldemænd - både deltagerne og den gruppe, der ikke deltog. Den konstante modstand og mistillid samt sygdom blandt nogle deltagere medførte, at yderligere nogle deltagere faldt fra i den første del af forsøgsperioden.

Fordeling af deltagere

Den henholdsvis oprindelige og endelige fordeling af deltagere var som vist i nedenstående skema.



Antal deltagere ved endt rekrutteringsfase	20 fra dagrenovation	3 fra storskrald 2 fra papir 1 fra bio
Antal deltagere, der gennemførte forsøgsperioden	10 fra dagrenovation	3 fra storskrald 2 fra papir

Figur 1 - Fordeling af deltagere

Hvad er godt at være opmærksom på?

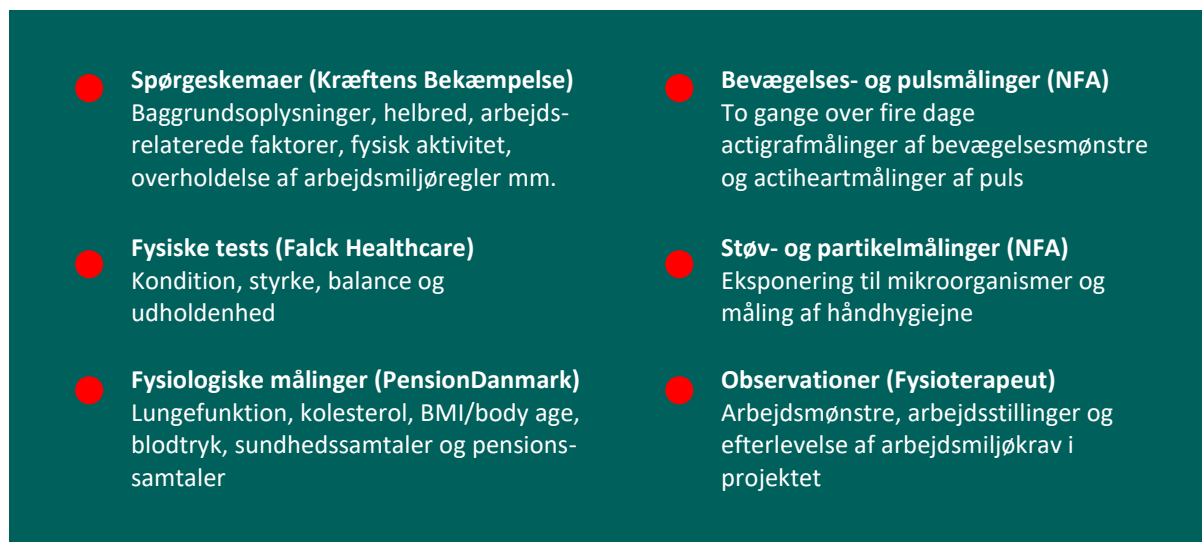
Den måde skraldemændene er organiseret på betyder, at de tillidsvalgte og den lokale 3F-afdeling har stor indflydelse på, hvilke holdninger og meninger skraldemændene har om dels deres arbejdsforhold, men også om andre faktorer, der kan påvirke deres hverdag.

Selvom 3F har været en del af projektet fra fase 1, dels på forbunds niveau i projektets styregruppe, og dels i projektets arbejdsgruppe gennem repræsentation af 3F's lokalafdeling i Kastrup, opstod der alligevel misforståelser om projektets mål og hensigter. Den modstand og mistillid kan påvirke en hel arbejdsplads og skabe vanskelige eller umulige forhold for projekter eller udvikling og forbedring af arbejdsforhold og -rutiner.

Det vil derfor i alle fremtidige projektsammenhænge på en lignende arbejdsplads være afgørende, at både forbund, lokalafdeling og tillidsvalgte støtter op om et eventuelt projekt eller andre tiltag.

Dataindsamling

Under forsøgsperioden blev der indsamlet en række kvalitative og kvantitative data om deltagernes fysik, generelle helbred og arbejdsrutiner. Til det formål blev der indgået samarbejde med Falck Healthcare, PensionDanmark, NFA og en fysioterapeut. Følgende data blev indsamlet under forsøgsperioden:



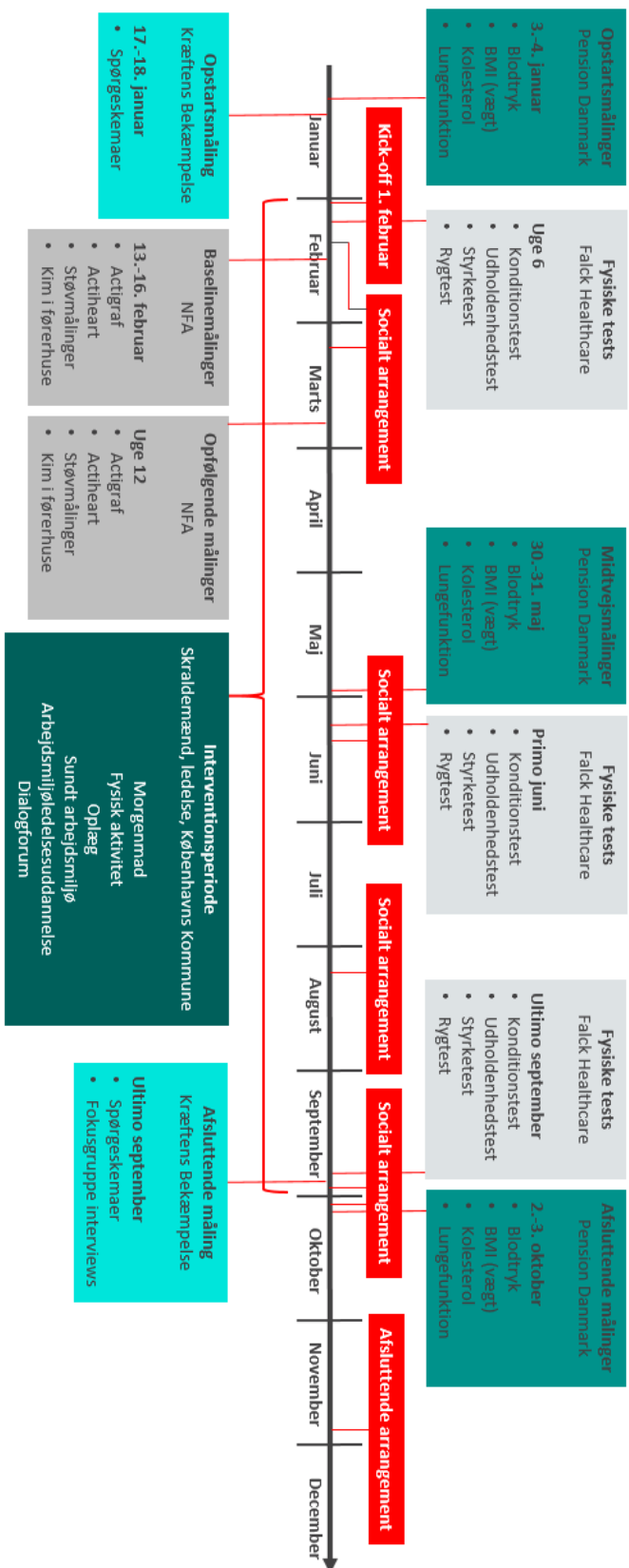
Figur 1 - Dataindsamling i projekt Sunde Skraldemænd 2

Samtidig opstod der gennem hele projektperioden en del uformel viden og erfaringer, der ikke i første omgang indgik i de formelt indsamlede data. Ved forsøgsperiodens afslutning blev der derfor afholdt tre fokusgruppeinterviews med fem deltagere i hver, hvor det blev muligt for alle deltagere at forholde sig til formel og uformel viden om både forsøgsperiode, resultater og selve projektet.

Derudover blev der afholdt to lederinterviews med henholdsvis kørsels- og driftsleder hos RenoNorden samt driftsleder hos City Container. Også i lederinterviewene blev det muligt for lederne til at forholde sig til emner om formelt indsamlede data men også om uformelle ting som samarbejde, kommunikation og holdninger.



Selve forsøgsperioden varede otte måneder og er skitseret i nedenstående oversigt.

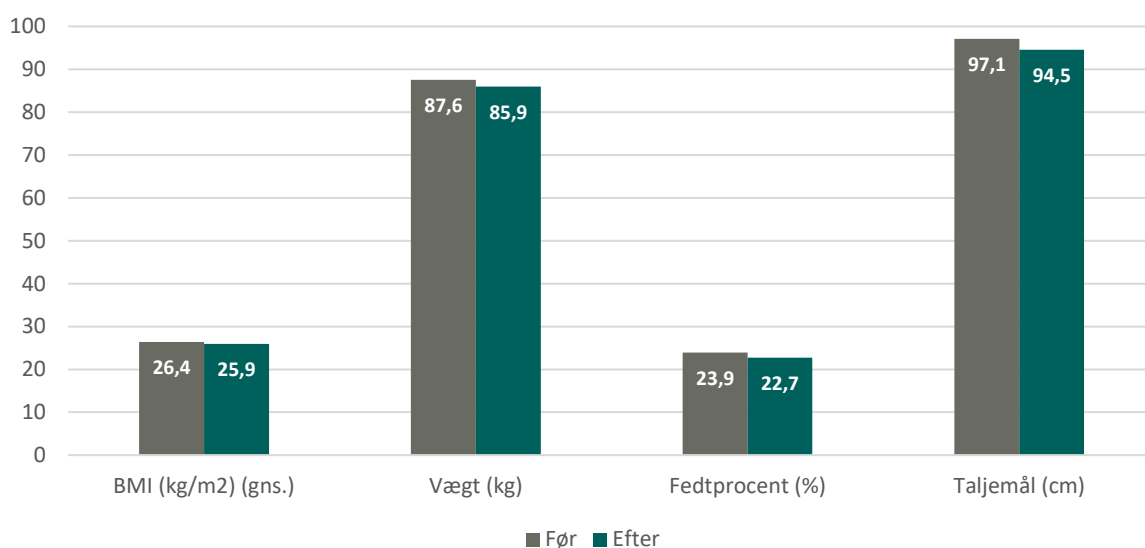


Figur 1 - Tidsplan for forsøgsperioden

Fysiologiske målinger

Tre gange under forsøgsperioden rullede PensionDanmark ud med deres Sundhedsbus og to sygeplejersker, der foretog alle de fysiologiske målinger på deltagerne. Alle tre gange fik deltagerne målt deres lungefunktion og blodtryk, de fik udregnet deres BMI/body age og de deltog i sundhedssamtaler. Ved midtvejs- og slutmålingerne fik deltagerne endvidere målt deres kolesteroltal.

Som det ses i figur 8 har der i gennemsnit været et fald i BMI fra 26,4 til 25,9, hvilket er tæt på normalvægtsområdet, der ligger fra 18,5-25. Den samlede, gennemsnitlige vægt er faldet med 1,7 kg mens den gennemsnitlige fedtprocent er faldet med 1,2 %. Deltagerne havde samlet tabt sig 2,6 cm i taljen.



Figur 1 - Udvikling i deltagernes fysiologiske målinger

Lungefunktion

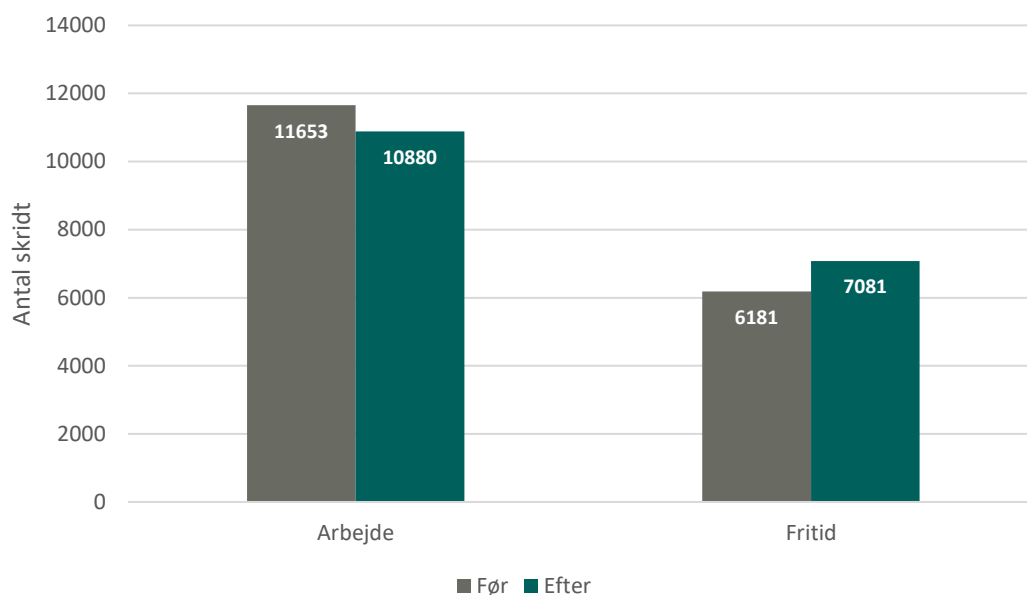
Generelt sås en ganske god lungefunktion hos alle deltagere.

Bevægelses- og pulsmålinger

To gange fire døgn i forsøgsperioden bar deltagerne både en actiheart- og en actigrafmåler, der måler henholdsvis puls og bevægelsesmønstre. Disse målinger blev foretaget af NFA, der også forestod målingerne i pilotprojektet. Målingerne foregik ved, at der blev påklistret bevægelsessensorer på overarme, ryg, bryst og lår og pulsmåler på brystkassen. Ved den første måling skulle deltagerne arbejde på den måde, de altid har gjort, og ved den anden måling skulle de arbejde ud fra de retningslinjer, der var udstukket i projektet.

Skridt

Med skraldemændenes ændrede arbejdsrutiner havde de fleste deltagere en oplevelse af, at de gik mange flere skridt, end de gjorde før forsøgsperioden. Men som det ses i figur 2, blev der gået færre skridt i den anden måling. Det kan skyldes, at nogle af deltagernes ruter blev gjort lidt kortere under forsøgsperioden, men det kan også skyldes, at skraldemænd ofte har en evne til at optimere deres arbejdsdag, så de går færrest mulige skridt og bruger kortest mulig tid.



Figur 2 - Antal gennemsnitlige skridt hos deltagerne under henholdsvis 1. og 2. måling (før og efter implementering af 'nye' retningslinjer)

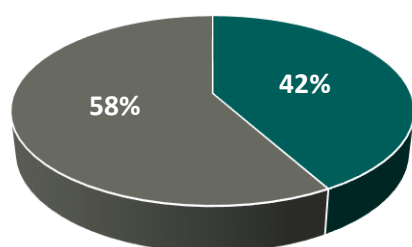
Det er også muligt, at den oplevelse nogle deltagere har haft af at gå flere skridt er forårsaget af, at de muligvis har gået hurtigere i forsøgsperioden. Især de deltagere, der har oplevet at holde længere tid og blokere trafikken, fordi de skulle gå med én beholder ad gangen i stedet for flere. Blandt andet sagde en deltager:

"Problemet er også, at du går stærkere. Fordi du går med én [beholder], så går du også det stærkere, end hvis du går med to. Jeg tror ikke, der er mange af [os], der går tempo 100. Vi går nok tempo 130-40 stykker. Problemet er, at du flytter det lette til, at det går i benene i stedet for, og så flytter du dig hurtigere rundt".

Bevægelse

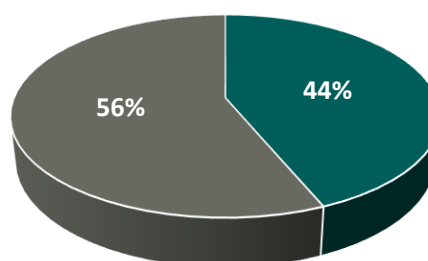
Forsøgsperioden ændrede stort set ikke på deltagernes aktivitetsniveau, hverken på arbejdet eller i fritiden. Som det ses af diagrammerne nedenfor, er der ikke nævneværdig forskel på aktivitetsniveauet henholdsvis før og under forsøgsperioden i hverken fritiden eller på arbejdet.

Figur 3 - Deltagernes gennemsnitlige bevægelse i arbejdstiden **FØR** forsøgsperioden



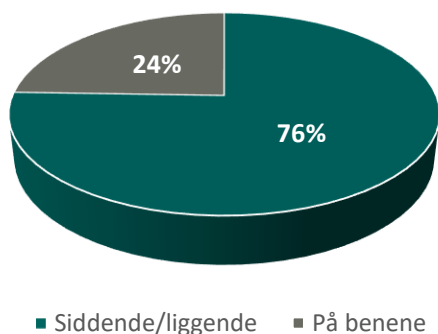
- Siddende/liggende
- På benene (stående, gående, i bevægelse)

Figur 4 - Deltagernes gennemsnitlige bevægelse i arbejdstiden **UNDER** forsøgsperioden

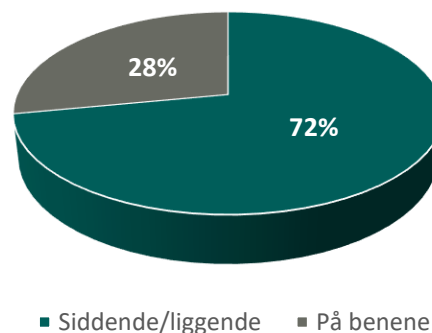


- Siddende/liggende
- På benene (stående, gående, i bevægelse)

Figur 5 - Deltagernes gennemsnitlige bevægelse i fritiden **FØR** forsøgsperioden



Figur 6 - Deltagernes gennemsnitlige bevægelse i fritiden **UNDER** forsøgsperioden

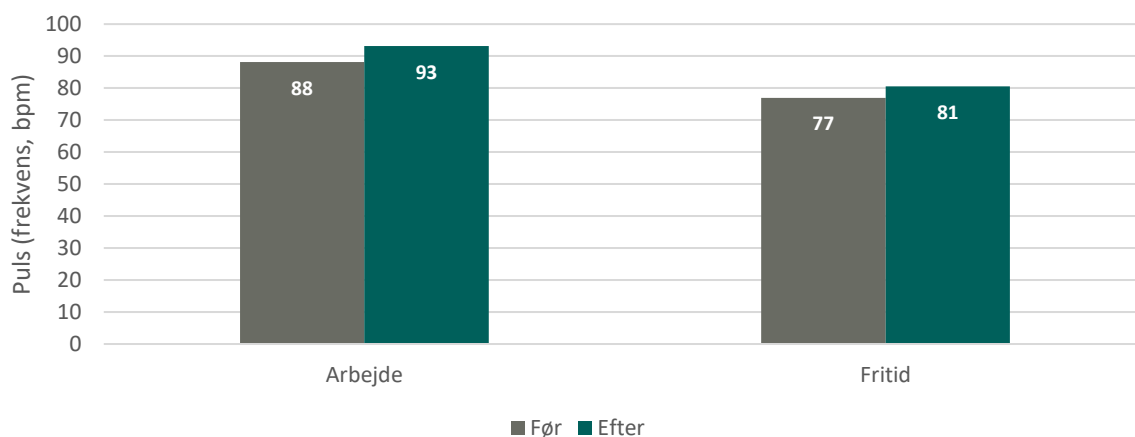


Som det ses, sad deltagerne ned knap halvdelen af deres arbejdstid både før og under forsøgsperioden. Det skyldes, at skraldemænd sidder ned en stor del af tiden, når de kører skraldebilen.

Under forsøgsperioden sad eller lå deltagerne en anelse mindre ned i deres fritid, hvilket kan skyldes de aktiviteter, de deltog i som en del af forsøgsperioden. Nogle deltagere begyndte også at være mere aktive i fritiden, hvilket også kan have medvirket til resultatet.

Puls

Under forsøgsperioden viste actigraf-målingerne, at deltagerne havde en lidt højere puls, end før projektets start, hvilket kan have noget at gøre med de aktiviteter, der var en del af forsøgsperioden.



Figur 7 - Deltagernes puls før og efter forsøgsperioden på henholdsvis arbejde og i fritiden

Deltagernes egne oplevelser er i overensstemmelse med actiheart-målingerne, for ved projektets start angav 37 % af skraldemændene, at de næsten hele arbejdstiden fik pulsen op, og ved projektets afslutning var den andel steget til 47 %.

Forsøgsperiodens aktiviteter og tiltag skulle gerne have fået deltagerne til at opleve, at de i mindre grad fik pulsen op. Dels fordi tempoet skulle være lavere, og de ikke gik med flere beholdere ad gangen, men også fordi de fik mere styrke og bedre kondition - og derved en bedre puls. Så det er uvist, om den selvopfattede stigning var et udtryk for en oplevelse af at løbe stærkere, arbejde tungere, eller om de var blevet mere bevidste om deres puls.



Bilag 5 - Indsigter i processen omkring forandring af arbejdskultur og –miljø blandt skraldemænd

Følgende oversigt beskriver de vigtigste erfaringer fra projektet, der kan være afgørende, hvis man vil lykkes med at skabe muligheder for forandringer for og blandt skraldemænd samt af skraldemænds arbejdsvilkår.

1. Involvér både skraldemænd og ledelse i strategi og udvikling af indsatser og konkrete aktiviteter

Den omskiftelige hverdag i renovationsbranchen, de forskellige arbejdstider og den traditionsrige arbejdskultur betyder, at det ikke er muligt at planlægge indsatser eller aktiviteter uden at involvere både ledere og skraldemænd. En ordenligt involvering vil dels gøre det muligt at tage forskellige hensyn og praktikaliteter i betragtning og kan dels være med til at sikre opbakning til - og accept af aktiviteterne. Opbakning og accept er afgørende for at kunne gennemføre nogen former for aktiviteter eller indsatser blandt skraldemænd eller i renovationsbranchen.

2. Indsatser og aktiviteter skal være fleksible

Eftersom både arbejdstider, fysiske forudsætninger som skader og nedslidning samt den enkeltes ønsker og behov er meget individuelle, er det vigtigt, at alle indsatser og aktiviteter kan justeres og tilpasses den enkelte skraldemand.

3. Foretag kun ændringer, hvis det er højest nødvendigt

De fleste skraldemænd trives dårligt med forandringer. Forandringer kan være med til at skabe usikkerhed, og usikkerheden kan komme til udtryk som vrede, rygtedannelse og udeblivelse fra aktiviteter. Hvis der skal foretages ændringer, er det vigtigt at gøre opmærksom på dem i god tid, give grundige forklaringer på ændringerne og sikre accept af ændringerne. Det vil ofte være nødvendigt at gentage forklaringerne og forsikre sig om accepten flere gange, indtil alle med sikkerhed er indforstået med forandringerne.

4. Vær fysisk til stede

I renovationsbranchen og blandt skraldemænd er det afgørende, at man er fysisk til stede, hvis man enten vil kommunikere noget til skraldemænd og/eller vil gennemføre indsatser eller aktiviteter. Samtidig er det vigtigt at være til stede, så man får mulighed for at lytte til det, skraldemændene siger. Det er ikke mange skraldemænd, der skriftligt vil formulere spørgsmål eller bemærkninger, så hvis man ikke er fysisk til stede, kommer man sjældent i kontakt med nogen skraldemænd.

5. Sørg for, at formål og mål med indsatser/aktiviteter er kommunikeret til alle

Hvis skraldemænd eller ledere kommer i tvivl om formål, mål eller konkret indhold af en indsats/aktivitet, kan der hurtigt opstå rygter, usikkerhed og utilfredshed. Sørg derfor for at kommunikere formål, mål og indhold tydeligt til alle (ved fysisk tilstedeværelse) og gentag gerne flere gange, så det sikres, at alle har hørt, forstået og haft lejlighed til at stille spørgsmål til formål og indhold.

6. Lav klare aftaler i god tid og aftal ligeledes konsekvenser ved manglende efterlevelse

For at undgå misforståelser eller usikkerhed er det vigtigt at lave klare aftaler i god tid. Det kan samtidig være en god idé at aftale, hvilke konsekvenser, der skal være, hvis en af parterne ikke overholder aftalerne.

7. Kommuniker både mundtligt og skriftligt om alt, hvad der sker

En klar og fyldestgørende kommunikation til og med både ledere og skraldemænd er afgørende for at kunne opretholde kontinuitet og tilknytning til processer og indsatser. Til ledere er både

den mundtlige og skriftlige kommunikation vigtig, og til skraldemænd er det især den mundtlige kommunikation, der er vigtig. Det er vigtigt at få kommunikeret om alt, hvad der omhandler proces eller indsats. Hvis der opstår tvivl om noget, kan det hurtigt resultere i rygtedannelse, usikkerhed og utilfredshed.

8. Gentag budskaber og mind om aftaler og aktiviteter

Det kan være en fordel at gentage og minde om aftaler og aktiviteter, da der ellers er overvejende sandsynlighed for, at tingene bliver glemt i en travl hverdag. Især fordi mange ting kommunikerer bedst mundtligt til skraldemændene, kan det være afgørende at gentage eller minde om aftaler og aktiviteter.

9. Sørg for accept og etabler fællesskabsfølelse

Det er vigtigt for skraldemænd at have accept, respekt og fællesskab omkring deres arbejde. Det er de samme faktorer, det er vigtigt at holde fokus på, hvis man vil have skraldemænd til at deltage i indsatser eller aktiviteter. Mange skraldemænd er meget trofaste og loyale overfor deres arbejdsplads og deres makker/kolleger. Man skal ikke forvente, at nogen skraldemand vil tage del i noget uden accept fra arbejdspladsen/kolleger/makkeren.



Kræftens Bekæmpelse
Forebyggelse & Oplysning
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
tlf. 35 25 75 00
www.cancer.dk

