

# Din guide til kaffe på jobben





**Kaffe er drivstoffet som holder mange av oss gående gjennom lange dager på jobb. Hva gjør kaffen så viktig, og hvordan kan du best imøtekomme kaffetørste ansatte?**

Når vi snakker om å ta en kopp kaffe handler det sjelden bare om kaffen. Heller handler det om å ta en liten pause i hverdagen, en pust i bakken, et lite lysglimt hvor vi kan legge PC og papirer til side og høre hvordan helgen har gått. Sånt gjør noe med trivselen på arbeidsplassen. Vi kan alle tåle en kopp sur eller intetsigende pulverkaffe i ny og ne, men hver eneste dag du kommer på jobb? Du kommer ikke unna at hverdagen blir litt gråere.



# Nordmenn og kaffe

**3.5 millioner nordmenn drikker en eller annen form for kaffe minst én gang i uka.** 2.8 millioner drikker kaffe hver eneste dag. Det er henholdsvis 84 og 67 prosent av oss. Er du en av dem som ikke drikker kaffe er det selvsagt helt ok (jeg er også glad i te), men du er definitivt del av en norsk minoritet. Til tross for at kaffebønnene dyrkes langt unna den norske fjellheimen, er kaffe en like norsk tradisjon som Asbjørnsen, Moe og ikke å kvalifisere til fotball-VM.

Mens det totale kaffekonsumet holder seg noenlunde stabilt, drikker vi større og større andel av den på jobb. Menn drikker i snitt to og en halv kopp i løpet av en arbeidsdag, mens kvinner drikker halvannen. De aller største kaffeelskerne er dem mellom 30 og 44 år, som er oppe i tre kopper i snitt før de forlater kontoret.

## Er så mye kaffe sunt for oss?



	<p>Norske kaffedrikkere drikker i snitt <b>3,7 kopper</b> kaffe om dagen</p>	<p><b>Sterk økning i kaffeforbruket blant de under 30 år</b>, selv om kaffekonsumet totalt ser lite endring</p>	<p>Forbruket på landsbasis er høyest i Nord-Norge med 4 daglige kopper blant kaffedrikkere. Lavest er det i Oslo-området og Midt-Norge med 3,6 kopper om dagen</p>
	<p>Nærmere <b>7 av 10</b> nordmen drikker kaffe hver dag</p>	<p><b>Svart kaffe er favoritten</b> Hele <b>72%</b> sverger til svart kaffe som sin favoritt og gjør den dermed til den mest populære kaffedrikken (på tross av en svak nedgang de siste årene)</p>	<p>Den første koppen om morgenen er for mange dagens viktigste, tett etterfulgt av den første kaffekoppen på jobben. Oslo-befolkningen er de i landet som er mest avhengig av den første kaffen på jobben</p>

# Kaffe og helse

Så lenge du holder deg til et maksimum av fem kopper dagen, er kaffe faktisk overraskende bra for deg. Visste du for eksempel at **kaffe står for 60 prosent av antioksidantene** vi nordmenn får i oss? Driker du mye kaffe på jobb, er altså ikke de blåbærene så viktige.

I tillegg inneholder en kopp kaffe deler av anbefalt daglig dose med **B2, B3 og B5-vitaminer**, for ikke å snakke om mangan og kalium, som vi ellers går til for eksempel avokado, hvetekli eller rosenkål for å få tak i. Ikke minst ser det ut til at kaffe øker fettforbrenningen med 10–30 prosent. For dem som prøver å gå ned i vekt er altså kaffe en nytelse man slipper å gi avkall på. Pass bare på å bruke filter – **det finnes fettstoffer i kaffe som filteret fanger opp.**



Hva med psykologiske effekter? Å jada, kaffen briljerer her også. I et Harvard-studie hvor de fulgte over 50 000 kvinner i ti år, oppdaget de at **de som drakk fire eller flere kopper kaffe hadde 20 prosent mindre sjanse for å bli deprimerte** enn dem som stort sett holdt seg unna. Fristende kaffe på jobb kan altså føre til mindre psykisk betinget sykefravær.

Da har vi selvsagt ennå ikke nevnt det de fleste forbinder med kaffe – nemlig at det kvikker deg opp. I **tidsskriftet Den Norske Legeforening** kan vi lese at «bruk av koffein fører til økt velvære, bedret humør, økt konsentrasjonsevne, økt våkenhet med et forsinket søvnbehov, følelsen av økt energi og en mulig bedring av visse kognitive funksjoner».

Hvordan kan man konkludere med annet enn at **kaffen er en regelrett vidunderdrikk?**

# Eie eller leie kaffemaskin?

Om du nå er fristet til å skaffe en bedre kaffemaskin til kontoret, er det fremdeles en del valg du må ta. Du må velge maskin, leverandør og bestemme deg for om maskinen skal eies eller leies. Vi skal ta for oss førstnevnte først. Hos v:aroma tilbyr vi både kjøpe- og leieløsninger, men vi anbefaler som oftest å tegne en leieavtale. Jeg skal forklare hvorfor.



## Fordeler og ulemper ved å eie kaffemaskin

Om du velger å kjøpe kaffemaskin, er det hovedsakelig i håp om å oppnå en restverdi mot slutten av maskinens levetid. Om maskinen varer i seks år, mens det tok deg fem år å tjene inn det en leieavtale ville ha kostet, blir det siste året i praksis gratis. Med en leieavtale ville det siste året også ha kostet. Dette krever god vedlikehold, og dessuten at du ikke er fristet til å bytte inn modellen med en nyere versjon. Men er du villig til å gjøre arbeidet, kan det altså potensielt være litt penger å spare.

De fleste velger uansett å tegne en serviceavtale, selv om de eier maskinen selv. Da vil noen komme innom med jevne mellomrom for å gjøre vedlikehold, samt supplere arbeidsplassen med deres foretrukne kaffebønner. Særlig skifte av slidedeler er helt nødvendig for at maskinen skal fortsette å fungere optimalt, og en vanlig maskin anbefales å bytte dem ut to ganger i året. Du er altså sjelden helt fri fra bindende avtaler, selv om du står i din fulle rett til å kaste selve maskinen ut vinduet som en rockestjerne om du så ønsker.

# Fordeler og ulemper ved å eie kaffemaskin

En vanlig tommelfingerregel er å kjøpe ting som stiger i verdi, og leie dem som synker. Med mindre du finner en kaffemaskinentusiast som samler på modeller fra noen få år tilbake, klarer du neppe å selge maskinen med gevinst (men det er altså mulig å tyne noen ekstra kroner ut av maskinen over tid). Dette er grunnen til at vi vanligvis foreslår å leie kaffemaskin i stedet for å kjøpe den.

Sammen med leieavtalen kan du få serviceavtaler, hvor leverandøren jevnlig sender noen innom for å rense og vedlikeholde maskinen, samt supplere den med de ansattes favorittbønner. Mange leverandører lar deg oppgradere eller nedgradere avtalen om du oppdager at du ønsker mer eller mindre service enn først antatt.

Mange vil også synes det er positivt at en leieavtale lar deg dele opp investeringen i flere delbetalinger, samtidig som du kan utgiftsføre det hele som én fast budsjettpost.

En annen ting som er positivt med å leie, er at man kan endre på løsningen hvis behovet skulle endre seg med tiden. La oss si at man starter med en maskin som over noe tid viser seg å være for liten. Da kan man oppgradere til en større maskin, uten å bekymre seg for at man allerede har kjøpt den lille. Leverandøren vil kunne bytte maskin mot noen endringer i din leieavtale.

Ulempene ved å leie er som nevnt bindingstiden, samt at du må huske å aktivt avbestille avtalen om du ønsker å avvikle den. Støttemedlemmer på SATS vil sikkert kjenne seg igjen i at det ikke alltid er like enkelt å huske som man skulle tro.



# Valg av leverandør

Med en idé om du vil leie eller eie kaffemaskin, kan du se nærmere på leverandørene som tilbyr din foretrukne variant. Et godt sted å begynne er å sjekke noen nøkkeltall som likviditet og lønnsomhet på sider som proff.no. Ikke bare gir det en pekepinn på om selskapet er vellykket (og dermed sannsynligvis tilbyr kvalitet); det betyr også at du kan føle deg trygg på at ikke en eventuell leieavtale blir avbrutt før tiden fordi selskapet går konkurs.



Du burde også se på selskapets referanser, enten de ligger fritt ute på nettsiden, eller om du må be om dem selv. Er du i tvil er det ingenting i veien for å kontakte referansene direkte.

Skal du tegne en leieavtale er det viktig å se over hva som faktisk er inkludert i servicepakken. Her er noen gode spørsmål å få svar på:

- Hva er responstiden dersom maskinen går i stykker?
- Hvor ofte gjøres preventiv service (vedlikehold som øker levetiden til maskinen)?
- Har de et kundesenter over telefon?
- Finnes det ekstrautgifter skjult i avtalen, som erstatning av slitedeler?

Når vi er inne på pris, er det viktig å veie økonomi opp mot kvalitet. Du har selvsagt ikke lyst til å betale for mye, men som regel får du også det du betaler for. Kaffemaskinen er sjelden den største utgiftsposten for bedriften din uansett, så spør deg selv om det er nettopp her du har lyst til å spare noen ekstra kroner (og om det er her bedriften står og faller, er det neppe tidspunktet å investere i ny kaffemaskin uansett). De få tusenlappene du sparte kan føre til en ganske bokstavelig bismak i munnen.

For det er jo nettopp smak det til syvende og sist handler om. Derfor sparer vi den siste posten til slutt: Smak på kaffen! De fleste leverandører med respekt for seg selv vil ha et showroom der du (og noen utvalgte ansatte) kan få smake på produktet. Mange av de rimeligste leverandørene opprettholder den lave prisen ved å tilby billig og dårlig kaffe, og dette er der de vil avsløre seg.

Har leverandøren kjente merkevarer er det et godt tegn. Merkevarer betyr kvalitet og kontinuitet, mens «husets kaffe» kan variere stort, eller til og med plutselig gå ut av produksjon. Tør å være litt kresen – du vil ikke låse deg til fem år med kaffe de ansatte ser på som en vits.



## Valg av kaffemaskin

Med eie/leie-spørsmålet besvart, og leverandør i boks, gjenstår bare å velge selve kaffemaskinen. Her gjelder det selvsagt å kartlegge behovet i forkant. Kall inn til et møte, send ut en e-post, eller opprett et spørreskjema på SurveyMonkey for å finne ut hva de ansatte ønsker seg. Her er noen spørsmål du burde stille:

- Hvor mange kopper drikker de på en vanlig dag?
- Hva slags kaffe er de interesserte i?
- Er det behov for andre drikker, som varm sjokolade?
- Hvor mye vedlikehold er de villige til å gjøre selv?



# Valg av leverandør

Ta med resultatene av kaffeundersøkelsen tilbake til leverandøren, og be om hjelp til å finne en løsning som tar stilling til maskiner, serviceavtale og selve kaffen som passer best med bedriftens faktiske behov. Om det drikkes mye kaffe i perioder, kan det hende du til og med ønsker flere enn én maskin, så mange kan forsyne seg på én gang.

Så gjelder det å se på smakspreferansene. Det er to hovedtyper kaffe det er snakk om: tradisjonelt brygget traktekaffe, og espresso med crema som brygges under trykk. Mer kompliserte kaffevarianter har alltid en av disse i bunn, så smaksprøven burde alltid tas på grunnlag av basiskaffen. Finn ut hvilket alternativ dine ansatte foretrekker, og velg maskinen som kan levere den varianten.

Et av de viktigste valgene du tar er om maskinen skal ha tilgang på fersk melk eller ikke. Noen er veldig glade i melk i kaffen, og med fersk melk kan dere få kaféverdig kaffe latte og cappuccino på jobben. Det krever dog daglig rens og vedlikehold, så med mindre noen er villige til å ta på seg det ansvaret kan det være like greit å gå for en tørmelkvariant. Ofte kan det være nesten like godt, i bytte mot mye mindre jobb.

Helt til slutt burde du også ofre en tanke til hvor teknisk kompetente folk er på arbeidsplassen din. Noen maskiner er mer kompliserte å betjene enn andre (og det kan hende det er maskinens feil). Det verste som kan skje er at du investerer i en flunkende ny kaffemaskin som aldri blir brukt fordi den har brukervennligheten til en romstasjon. Skaffer du en driftsikker og brukervennlig maskin, samt dedikerte ansatte med god opplæring, vil maskinholdet gå som en drøm.



# Klar for å ta skrittet videre?

Som du ser er det en del å tenke på når arbeidsplassens nye helt skal velges, og jeg har full forståelse om du fremdeles sitter igjen med noen spørsmål.

Neste skritt kan være å lese videre på v:aroma-bloggen, eller å ta kontakt med meg eller en av de andre her på huset for en uforpliktende prat. Er det en ting vi alle liker her så er det å snakke om kaffe.

## Og selvfølgelig spanderer vi

