



Annette Sørensen
Hvissingegården

Kroppen skal have en chance på jobbet

Et udviklingsprojekt i en daginstitution

Det gælder om at have et godt helbred, en god fysik og et mentalt overskud, både for at kunne bevare sit levebrød, men også for at kunne udføre sit arbejde tilfredsstillende.

Og det gælder om at kunne være der for sine kolleger; det pædagogiske fag er at sammenligne med en holdsport – det er meget vanskeligt at opnå resultater med et halvt hold.

I forbindelse med en trivselsundersøgelse i Glostrup Kommune valgte Medudvalget i daginstitutionen Hvissingegården at sætte fokus på det fysiske og psykiske arbejdsmiljø og sammenhængen mellem kroppen og sjælen.

Baggrunden for denne beslutning var, at mange af medarbejderne klagede over smerter i typisk skuldre og ryg og havde en del sygedage med smerter.

Det til trods for, at vi i mange år har arbejdet med at forbedre det fysiske arbejdsmiljø gennem en hensigtsmæssig indretning, gode arbejdsredskaber og en pædagogik, der lægger vægt på at gøre børnene selvhjulpne, og i øvrigt har et godt psykisk arbejdsmiljø.

Mål

Målet med projektet er at kortlægge årsagerne til de fysiske og psykiske gener, men især hvordan vi kan modvirke og forebygge dem.

Og ikke mindst hvordan den enkelte medarbejder

*Så længe jeg holder mig i gang
har jeg energi.
Når jeg sætter mig falder jeg sammen*

kan motiveres til at tage ansvar for eget helbred. Metoden er at undersøge arbejdsmiljøet og den enkelte medarbejders måde at løse arbejdsopgaverne på, efterfulgt af et oplæg på et personalemøde samt forslag til indarbejdelse af nye arbejdsrutiner hos hver enkelt medarbejder.

Hertil ansatte vi konsulent i arbejdssevne Helle Rossum.

Interviews og spørgeskema

Helle talte med hver enkelt medarbejder og tog billeder, som viste eventuelle skævheder i kroppen.

Interviewene blev fulgt op af spørgeskemaer, hvor medarbejderen skulle indtegne smertefulde steder på kroppen samt beskrive dem med et metafor.

Denne kortlægning af medarbejdernes fysiske og psykiske tilstand viste en overvægt af smerter i nakke, skuldre og ryg samt i tommelfingerleddet (pincetgrebet).

Energiniveauet svingede hen over dagen, flere påpegede, at batteriet var fladt, når arbejdsdagen sluttede, sådan at fritiden måtte bruges til at lade op.

Oplæg på personalemøde

Vi havde en spændende aften, hvor vi lærte om, hvordan kroppen fungerer, hvilke følger stress har for arbejdssevnen, og hvordan vi kan passe på os selv og ændre dårlige vaner.

Billedsprog er velegnet til at få kontakt til sin krop og sjæl.

Kroppen er mekanisk, det er chaufføren, der styrer og bestemmer, hvornår hun kører ind til siden.

Man skal køre bil efter omstændighederne, og hjertet er det første organ, der indstiller sig efter ændrede omstændigheder, så det er en god idé at mærke efter pulsen.

En god vejtrækning er afgørende for, hvordan



kroppen har det, så det er også vigtigt at have fokus på den.

De røde lamper skal respekteres, nogle er mere livsvigtige end andre, men hvis vi taper dem til eller skruer pærerne ud, ender det med en udbrændt motor!

Energiniveauet er vigtigt for arbejdsvevnen.

Hvis niveauet er lavt, er vi mere følsomme over for sanseindtryk og har sværere ved at håndtere vores arbejdsopgaver hensigtsmæssigt.

Et godt spørgsmål at stille sig selv: Hvordan får jeg energien til at være den bedste udgave af mig selv?

Helle foreslog, at vi hver især skulle have en vedligeholdelsesplan med fokus på, hvad der tager og giver energi.

Brug målepinde som træthed, gear/hastighed, smerter/ømhed/spænding.

Ligeledes foreslog Helle, at vi alle fik en opmærksomhedsven, så vi på den måde kan hjælpe hinanden med afvikling af dårlige vaner.

Den enkelte definerer selv, hvad hun har brug for hjælp til.

Resultater

Kombinationen af samtaler med de enkelte medarbejdere og et fælles oplæg på et efterfølgende personalemøde viste sig at være meget vellykket.

Helles oplæg rettede sig direkte mod medarbejderne og deres arbejdssituation samtidig med, at det gav viden og indsigt i, hvordan menneskekroppen fungerer, og hvad den har brug for. Medarbejderne fik sig nogle ahaoplevelser, følte sig set og hørt, og det gav en god motivation for selv at tage ansvar.

I en evaluering af projektet har resultaterne vist sig at være over al forventning.

Der er kommet en høj grad af opmærksomhed på arbejdsvevnen (80 %) og en næsten lige så stor opmærksomhed på de daglige rutiner (78 %).

Der er en oplevelse af forbedringer i den fysiske tilstand hos over 80 %!

Indtil nu har næsten halvdelen (49 %) en vedligeholdelsesplan, og 48 % har en opmærksomhedsven.

Smerterne i tommelfingerleddet er næsten helt for-

Jeg er blevet bedre til at mærke, om jeg er i gang med at overskride mit energiniveau



Konsulent Helle Rossum

svundet, efter vi er blevet opmærksomme på at begrænse brug af 'pædagoggrebet' som kun at knappe en tryklås i bodystockingen.

Et godt råd fra Helle er at adskille samvær med børnene fra andre opgaver, sådan at fokus bevares.

Det er godt både for samværet og for stillingtagen til de andre opgaver.

Fremtiden

Ved en relativ lille indsats har vi opnået gode resultater.

Nu gælder det om at holde fast i resultaterne ved at give vores arbejdsredskaber jævnlige eftersyn, både hvad angår den pædagogiske indsigt (kurser og supervision), og den fysiske tilstand (energimåling, vedligeholdelsesplan).

Vi vil arbejde på, at alle får en opmærksomhedsven og en vedligeholdelsesplan.

For at fastholde de gode resultater er det vigtigt at gentage processen med besøg af en konsulent efter et år eller to.

Vores ønsker for fremtiden er arbejdsgivertilskud til behandling for smerter, for eksempel afspænding, yoga og massage som forebyggelse af sygefravær.

Flere af medarbejderne har selv betalt for en sådan behandling, og vi husker stadig, da en medarbejder havde fået besked af sin læge om 14 dages sygeorlov med smertestillende piller på grund af rygsmerter, og hun så kunne raskmelde sig den følgende dag efter behandling med afspænding!

Dejligt for hende og for hele holdet.

Desværre har ikke alle råd til en sådan behandling.

På energikontoen tæller også, at muligheden for kurser og supervision er til stede, sådan at det pædagogiske redskab bliver holdt ved lige og ført ajour og matcher opgaverne.