

Kjempeløft for både barna og de voksne med mer fysisk aktivitet

Kan økt fysisk aktivitet bidra til bedre arbeidsmiljø og lavere sykefravær? Dette ønsket HMS-rådgiver Johanne Lie-Berland å finne ut av i samarbeid med blant annet Akrobaten barnehage i Bergen. Svaret er oppsiktsvekkende!

Det var i fjor høst at PBL Bedriftshelsetjeneste med Johanne Lie-Berland i spissen ønsket å se på hvilken effekt fysisk aktivitet kan ha på blant annet arbeidsmiljøet og sykefraværet. Tre barnehager i Bergen, deriblant Akrobaten, ble med i pilotprosjektet. Nylig ble prosjektet avsluttet og svarene Lie-Berland finner er svært positive.

– Målet med prosjektet var å vise at økt fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og reduserer risikoen for muskel- og skjelettplager. Etter bare et halvt år med fysisk aktivitet ser vi til dels store forskjeller. Felles for alle er at både de voksne og barna i barnehagen er blitt mer aktive og at flere av de som tidligere slet med smerter i kroppen oppgir høyere terskel for å holde seg hjemme, sier Lie-Berland.

Gode resultater

Nylig gjennomførte hun en avslutningssamling med temaet motivasjon og endring, hvor deltakerne blant annet skulle evaluere prosjektperioden. De ansatte i de tre barnehagene opplever blant annet:

- At de er mer aktive både på fritid og i barnehagen.
- Mer overskudd
- Mindre smerter
- Økt bevissthet om fysisk aktivitet
- Økt motivasjon
- Mer aktive barn
- Økt samhold gjennom felles trening
- Økt arbeidsglede



Mer aktive voksne. Verneombud Trude Sandven og tillitsvalgt Ingvill Berge har sammen med resten av personalgruppen i Akrobaten barnehage i Bergen jobbet for en mer aktiv hverdag sammen med HMS-rådgiver og fysioterapeut i PBL Bedriftshelsetjeneste, Johanne Lie-Berland (t.v.).

“ Etter bare et halvt år med fysisk aktivitet ser vi til dels store forskjeller.

Johanne Lie-Berland, HMS-rådgiver

Personlig oppfølging

Samtlige ansatte i de tre barnehagene fikk personlig oppfølging av Lie-Berland underveis. Noe som går igjen som veldig positivt i evalueringen.

– Vi har hatt veldig gode individuelle samtaler med Johanne. Det har vært verdifullt for oss å ha med en utenfra som kunne gi oss tett oppfølging gjennom prosjektet. I tillegg har Johanne gjennomført veldig gode temakvelder i samarbeid



HMS-rådgiver Johanne Lie-Berland i PBL Bedriftshelsetjeneste.

med barnehagen, sier daglig leder i Akrobaten barnehage i Bergen, Jane Ellertsen.

Verneombud Trude Sandven og tillitsvalgt Ingvill Berge er ikke i tvil om at prosjektet har vært vellykket og innfridd.

– Vi har fått en økt bevissthet om å ta vare på egen helse. Flere av oss har endret tankemåten om fysisk aktivitet og har helt endret holdning til det å trene og være aktiv, forteller Berge.

I Akrobaten har alle ansatte vært med og ifølge Sandven har de motivert hverandre til å bidra. Det har gitt mange gode resultater.

– Personalet har som gruppe fått økt energi og vi merker det på humøret til de ansatte. Det smitter over på oss alle og gir



økt arbeidsglede i personalgruppen. Holdningen til flere i personalet er endret. Hvor noen kanskje tidligere var sliten etter en lang dag, er tonen nå at vi er heldige som får ha en jobb hvor vi kan få være så aktive.

Varig endring

Da Akrobaten gikk inn i prosjektet var det med mål om å få til en varig endring i personalgruppen og de benyttet samtidig muligheten til å bli en barnehage med flere aktive voksne. Ellertsen står fast på at endringene som er gjort skal fortsette.

– Vi har forpliktet oss inn i neste barnehageår. Egentlig er det så lite som skal til, men det gir så mye. Jeg

Aktive med barna.

I Akrobaten barnehage benytter de ansatte muligheten til å dra inn rammeplanen om fysisk aktivitet for barna i prosjektet «Fysisk aktivitet i barnehagen». Å løpe om kapp med Ingvill Berge og Trude Sandven har ikke disse smårollingene noe imot.

anbefaler andre barnehager til å delta på et slikt prosjekt, som vi har opplevd som positivt for fellesskapet.

Men det er ikke bare de ansatte i Akrobaten som har merket endringer gjennom prosjektet.

– Foreldrene ser i enda større grad at det er en tanke bak aktivitetene, og vi ser også at barna på egen hånd drar i gang aktiviteter og leker. Samtlige liker at vi i enda større grad er mye ute og drar på turer. Det er rett og slett en positiv giv i hele barnehagen, sier Jane Ellertsen.

Veien videre

For Johanne Lie-Berland har det vært et hektisk, men svært lærerikt og interessant halvår å

følge de tre pilotbarnehagene. Hun har fått mange gode svar om hva fysisk aktivitet faktisk kan gjøre for arbeidsgleden, og sammen med HMS-rådgiver og fysioterapeut Katrine Skjetne i Oslo er hun klar for å kunne bistå andre barnehager.

– Det har vært et prosjekt med tett oppfølging og vi ser at barnehagene som ønsker å være med må være forberedt på å sette av tid til det. Uansett er det bare for barnehagene å ta kontakt med oss, oppfordrer Johanne Lie-Berland.