

Vi trenger alle et spark bak uansett hvilken form vi er i. For om du er dårlig trent eller godt trent, kan det alltid bli bedre!

Trude Sandven og Ingvill Berge

Tar sats for bedre arbeidsmiljø og lavere sykefravær

Kan økt fysisk aktivitet bidra til bedre arbeidsmiljø og lavere sykefravær? Det svaret skal HMS-rådgiver Johanne Lie-Berland få av blant annet Akrobaten barnehage i Bergen.

Akrobaten er én av to barnehager i Bergen som deltar i PBL Bedrifts-helsetjenestes pilotprosjekt «Fysisk aktivitet i barnehagen» hvor de ønsker å se på hvilken effekt fysisk aktivitet har på ansatte som jobber i barnehage.

– Selv om vi har et veldig godt arbeidsmiljø og lavt sykefravær ser vi hele tiden etter muligheter for å kunne forbedre oss. Da vi fikk tilbud om å være med i dette pilotprosjektet kjente jeg at dette var riktig å prioritere. For etter 40 år i sektoren ser jeg at fysisk aktivitet er viktig – det gir mer energi og mindre fysiske plager, sier daglig leder i Akrobaten barnehage, Jane Ellertsen.

Akrobaten barnehage i Bergen må kunne sies å ha en høy snittalder med sine 49,5 år fordelt på 16 ansatte. Det betyr også at daglig leder Jane

Ellertsen må tenke forebyggende, for å unngå muskel- og skjelettplager.

– Det er ikke noe tvil om at det er fysisk å jobbe i barnehage. Aktive barn krever dessuten aktive voksne. Jeg har derfor stor tro på at vi vil se gode resultater av prosjektet, sier hun.

Individuell oppfølging

Pilotprosjektet ledes av HMS-rådgiver og fysioterapeut i PBL Bedriftshelse-tjeneste, Johanne Lie-Berland. Hun ønsker å se nærmere på om økt fysisk aktivitet kan bidra til å redusere sykefraværet gjennom redusert forekomst av muskel- og skjelettplager og mer overskudd.

– Målet med prosjektet er å øke den fysiske aktiviteten i barnehagen og gjennom dette oppnå økt nærvær. Vi vil vise at økt fysisk aktivitet fremmer

Aktive med barna. I Akrobaten barnehage ønsker de ansatte å benytte 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.



Mer aktive voksne. Verneombud Trude Sandven (t.v.) og tillitsvalgt Ingvill Berge skal sammen med personalgruppen i Akrobaten barnehage i Bergen det neste halve året jobbe for å bli mer fysisk aktive. Prosjektet følges nøye opp av HMS-rådgiver og fysioterapeut i PBL Bedriftshelsetjeneste, Johanne Lie-Berland som sitter rolig og avslappet i midten.

helse, gir overskudd og reduserer risikoen for muskel- og skjelettplager. Vi ønsker å bidra til at de voksne blir gode, fysiske og aktive rollemodeller for barna, sier Lie-Berland.

5. september er den offisielle dagen for oppstart av prosjektet, men allerede før sommeren startet forberedelsene med planleggingsmøter hvor de ansatte fikk komme med sine mål og ønsker.

I tillegg har Lie-Berland hatt individuelle kartleggingsamtaler med alle de ansatte, hvor hver enkelt medarbeider har satt sine mål for de neste seks månedene. Underveis i prosjektperioden vil hun også følge opp hver enkelt individuelt.

– Men det er ikke jeg som skal gjøre

jobben for de ansatte. Det er et stort ansvar som hviler på hver enkelt for å følge opp de målene de har satt seg, påpeker Johanne Lie-Berland.

I pakken ligger det også kurs i forbindelse med personalmøte/planleggingsdag hvor barnehagen kan velge mellom emnene livsstil og kosthold, smertemestring, sykefraværskultur, ergonomi og stressmestring.

Ivrer etter å komme i gang

Selv om prosjektet formelt starter i begynnelsen av september, er mange av de ansatte allerede kommet i gang med treningen. Ifølge verneombud Trude Sandven og tillitsvalgt Ingvill Berge er det stor stemning og iver etter å komme i gang.

– Vi ser en høy forventning og en enorm motivasjon blant kollegene. Gnisten er tent, sier de to.

– Hva håper dere å få ut av dette prosjektet?

– Hovedmålet slik jeg ser det er at alle skal få en varig helsegevinst. Men det er viktig at det ikke stopper opp etter seks måneder. Vi snakker varig endring, påpeker Ingvill Berge.

Hun og Sandven forteller at det er gode treningsmuligheter på jobben. De har tilgang til treningsrom like ved barnehagen, med eller uten organisert trening, og det arrangeres blant annet jevnlig fjellturer som kollegene kan delta på. Men når treningen nå blir mer formalisert, stiller det også strengere krav til hver enkelt om å

delta. Det mener de er bra for å pushe hverandre litt ekstra.

– Vi trenger alle et spark bak uansett hvilken form vi er i. For om du er dårlig trent eller godt trent, kan det alltid bli bedre, sier Sandven.

Aktive sammen med barna

Da det ble klart at de ansatte i Akrobaten skulle delta i pilotprosjektet, ønsket de også å benytte muligheten til å dra inn rammeplanen om fysisk aktivitet for barna. Målet er at alle i barnehagen, både liten og stor, kan være mer fysisk aktive i løpet av barnehagedagen.

– Det vil være en vinn-vinn situasjon for alle. Vi får mer aktive voksne og barn, sier Sandven og Berge.