



Anne-Lise Eriksen, styrer i Leie barnehage, var med i pilotprosjektet som førte til det permanente opplegget som HMS-avdelingen i Fredrikstad kommune praktiserer.

# Bevissthet om kroppen som verktøy

– Vi har fokus på tjenesteyting hele tiden. På HERA-kurset (Helse-Ergonomi-Ressurs i arbeidslivet) er det fokus på kroppen som verktøy for å yte en god tjeneste. Det handler om å lære å bruke kroppen riktig for å forebygge slitasje og sykdom, sier Anne-Lise Eriksen, styrer i Leie barnehage i Fredrikstad.

Utarbeidet av Idébanken – inkluderende arbeidsliv  
Tekst og foto: Gerd Vidje/Idébanken  
Publisert: Juni 2009

For å heve kompetansen om kroppen som arbeidsverktøy har Fredrikstad kommune siden 2004 arrangert HERA-kurs for alle barnehageansatte. Kurset består av seks timer teori og ti timer praksis med temaer som ergonomi, anatomi og fysiologi, biomekanikk, lover og forskrifter om blant annet tilrettelegging, hjelpemidler og bruk av dem. Link til mer informasjon om HERA-kurset finner du i høyre kolonne.

I løpet av de siste tre årene har nesten alle ved Leie barnehage deltatt på HERA-

kurset. Det har ført til større bevissthet om hvordan folk bruker kroppen. Selv om flere hadde kunnskap om ergonomi og hvordan bevegelsesapparatet fungerer fra før, var det en ny opplevelse å bruke kunnskapen konkret på egen kroppsbruk i dagligdagse situasjoner.

### Trenger opplæring og vedlikehold

– Skal du kjøre truck på et lager, må du ha opplæring og sertifikat og trucken må jevnlig vedlikeholdes. I barnehagene bruker de ansatte kroppen et helt liv, ofte

uten å ha et bevisst forhold til hva som er riktig kroppsbruk og uten regelmessig vedlikehold. Det er dette paradokset HERA-kurset gjør noe med, sier Lena Myhrberg, fysioterapeut i HMS-avdelingen og kursleder. I tillegg til seks timer grunnleggende teori, får deltakerne til sammen ti timer med praktisk trening i forskjellige arbeidsstillinger.

– Å få trene over tid med mange gjentakelser er en stor fordel. Det er en prosess å lære å arbeide inn nye bevegelsesmønstre, og ikke minst kjenne på sine egne grenser. Det handler også om å få kunnskap nok til å finne alternative løsninger, sier Myhrberg.

### Mer bruk av hjelpemidler

Bevisstgjøringen på kroppsbruk har også resultert i at barnehagen har kjøpt inn hevede og senkbare stellebord og flere hjelpemidler til påkledning. Eriksen har ikke glemt arbeidsplassene til kontorpersonelet. Alle har fått regulerbare skrivebord og ergonomisk utformede kontorstoler, kalt monsterstolene.

– For meg er hjelpemidlene gull verdt, sier Mona Sannes, som er assistent og verneombud. Hun fikk prolaps i ryggen i fjor, og var i en lang periode ikke i stand til å løfte.

– Jeg gikk på aktiv sykmelding, for det var jo mye annet jeg kunne bidra med i barnehagen. Sittende i en monsterstol tegnet jeg sammen med barna og gjorde ting på kjøkkenet. Med en påkledningsstol slapp jeg å løfte når barna måtte ha hjelp til å få på seg tøyet, forteller Sannes.

### Tar ansvar for egen helse

Flertallet av de ansatte ved Leie barnehage er over 50 år og flere er over 60. Mange har jobbet i barnehage nesten hele sitt yrkesaktive liv. Barnehagen har mange godt voksne som er veldig spreke, men som Myhrberg påpeker, biologien er nå engang sånn at kroppen ikke er laget til å håndtere barn etter femti år, så det er viktig å forebygge slitasjeskader.

– Vi er blitt mer observante og passer på hverandre. Ser vi noen som for eksempel løfter feil, minner vi hverandre på det vi har lært, sier Eriksen. – Det dreier jo også

om å ta ansvar for egen helse. Jeg understreker at de ansatte må si ifra til meg om det som ikke fungerer og om de trenger tilrettelegging. Det hjelper ikke å si ifra til en kollega. Kom til meg, sammen kan vi løse problemet, sier hun.

HERA-kurset har helt klart satt i gang tankeprosesser hos de ansatte. Eriksen merker det i medarbeidersamtalene hvor ansatte kommer med innspill og forslag til forbedringer.

– Dette er en følge av mer kunnskap og erfaringer de har hørt fra andre barnehageansatte på kursene. Nå deler vi erfaringer på tvers av barnehagene i kommunen og bygger nettverk, det er veldig bra. Barnehageansatte er ikke bortskjemte med kurs og faglig påfyll!

### FAKTA om LEIE barnehage

Leie barnehage i Fredrikstad har om lag 150 barn fordelt på syv avdelinger og 30 fast ansatte. Sykefraværet ligger jevnt på om lag ni prosent og kortidsfraværet er under én prosent.

## Helse – Ergonomi – Ressurs i Arbeidslivet = HERA

For å heve kompetansen om kroppen som arbeidsverktøy har Fredrikstad kommune siden 2004 arrangert HERA-kurs for alle barnehageansatte.

Kurset består av seks timer teori og ti timer praksis med temaer som ergonomi, anatomi og fysiologi, biomekanikk, lover og forskrifter om blant annet tilrettelegging, hjelpemidler og bruk av dem. Til nå har de gjennomført 12 kurs der til sammen 199 barnehageansatte har deltatt. Kursene arrangeres på tvers av barnehagene i kommunen.

Målet med HERA-kursene er at ansatte i barnehagene skal få større bevissthet og kompetanse om ergonomisk tilrettelegging og kroppsbruk på jobben. Gjennom opplegget skal de:

- få øvd så mye at de gode arbeidssituasjonene for kroppen kjennes igjen
- erkjenne egne muligheter og grenser
- få kunnskap nok til å finne alternative løsninger

**Kontaktperson:** Lena Myhrberg, lemy@fredrikstad.kommune.no eller 69 30 56 22

**Telefon** NAV NDU: 21 07 10 00

**Internett** [www.idebanken.org](http://www.idebanken.org)

**E-post** [post@idebanken.org](mailto:post@idebanken.org)

**Besøksadresse**

NAV NDU  
Sannergata 2, Oslo

**Postadresse**

NAV Idébanken – inkluderende arbeidsliv  
Postboks 5200 Nydalen, 0426 Oslo

**idébanken**  
–inkluderende arbeidsliv [www.idebanken.org](http://www.idebanken.org)

I Idébanken finner du gode eksempler fra bedrifter og virksomheter som har lyktes med å få ned sykefraværet, har tilsatt arbeidstakere med redusert funksjonsevne, har tiltak som gjør at ansatte over 62 år velger å fortsette i arbeid. Idébanken formidler også resultater fra forsøksvirksomhet og forskningsprosjekter fra arbeidslivet.