

Et inspirationskatalog
til at passe på os selv
- mens vi passer på
børnene

KROPPEN i KERNEOPGAVEN



Til daginstitutioner i
Københavns Kommune



Indhold

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Vi passer på os selv | 4 |
| Kom hele vejen rundt | 6 |
| Tips til gode rutiner | 10 |
| De fire temaer | 26 |
| Sådan kan I gøre selv | 34 |
| Litteraturliste | 38 |

Vi passer på os selv

— mens vi passer på børnene

I dette katalog finder I inspiration til at tænke kroppen ind i jeres kerneopgave. I praksis betyder det, at samtidig med, at I støtter børnenes motoriske udvikling og læring, sikrer I en god trivsel for jer.

Formålet med kataloget er, at I som medarbejdere får adgang til viden fra indsatsen Kroppen i Kerneopgaven og bliver inspireret af de gode erfaringer, andre daginstitutioner har gjort sig.

Kataloget er udarbejdet af Arbejdsmiljø København for Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune i forbindelse med indsatsen Kroppen i Kerneopgaven.

En indsats for et bedre arbejdsmiljø i daginstitutioner

Indsatsen Kroppen i Kerneopgaven er en forskningsbaseret tilgang til et bedre arbejdsmiljø i daginstitutioner. Fokus er, at børns kompetencer til selv at kunne klare - og bidrage til hverdagsaktiviteterne er med til at fremme deres motoriske kompetencer og selvstændighed. Samtidig med, at den voksne oplever færre belastninger.

Indsatsen har også fokus på, hvordan bevægelse kan tænkes ind som en væsentlig ressource i kerneopgaven. Fx viser forskning, at bevægelse og træning er væsentligt i forhold til at forebygge belastninger og smerter i kroppen.

Ved at sætte temaerne *selvhjulpenhed* og *motorisk udvikling*, *ergonomi*, *bevægelse* og *smerter* på dagsordenen, når hverdagsrutiner og faglighed drøftes i vuggestuerne og børnehaverne, vil der altså være mulighed for at påvirke både børn og voksnes trivsel i positiv retning.

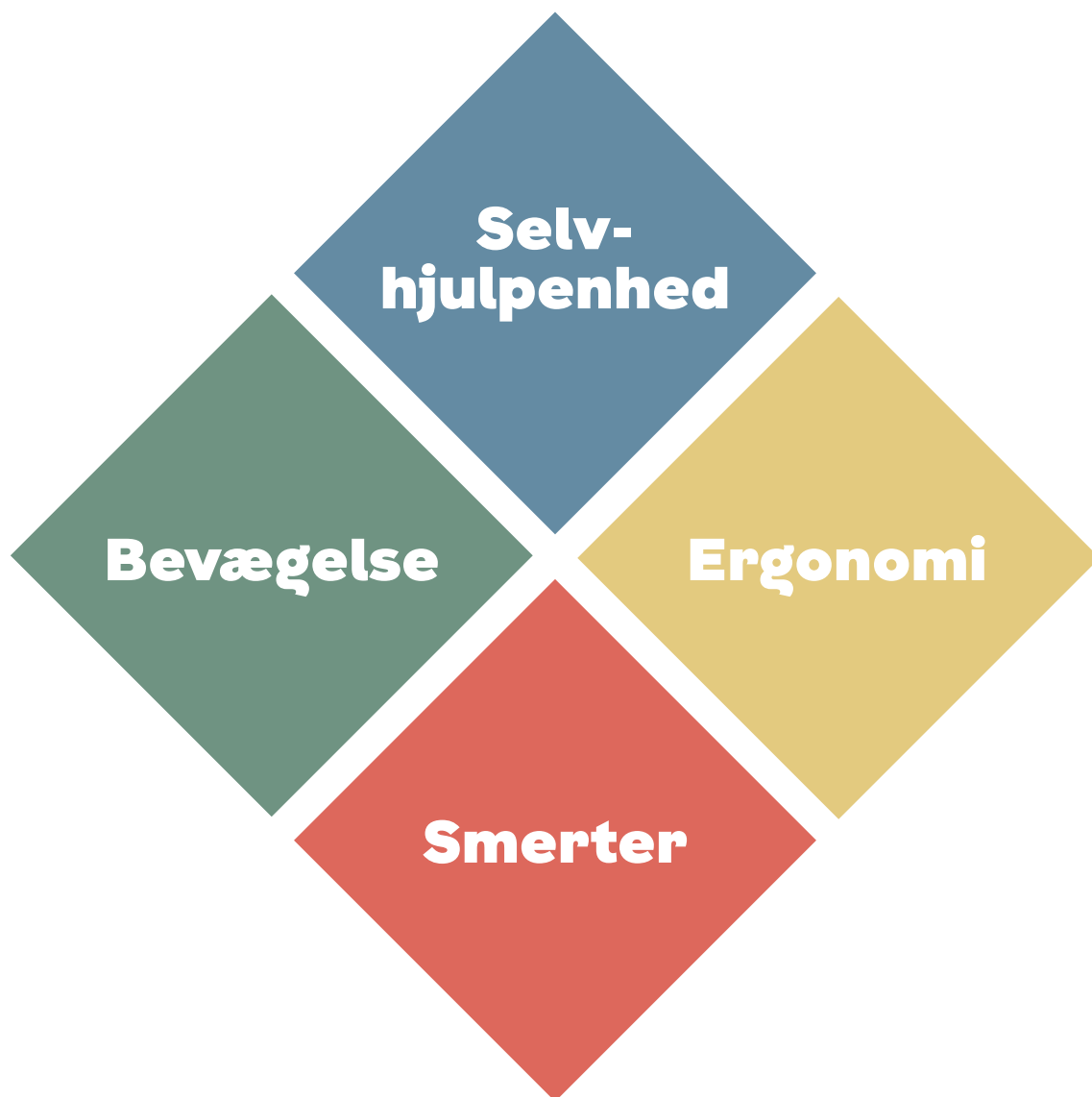
Katalogets opbygning

Kataloget er bygget sådan op, at I, efter denne introduktion til indsatsen, finder refleksionsværktøjet "Kom hele vejen rundt". Det indeholder de fire temaer i hverdagens rutiner, som indsatsen Kroppen i Kerneopgaven er bygget op omkring, nemlig: selvhjulpenhed og motorisk udvikling, ergonomi, bevægelse og smerter. Herefter finder I afsnittet "Gode rutiner i hverdagen", der kan give jer inspiration til de mange arbejdssituationer, I står i som medarbejdere i en daginstitution.

Katalogets anden del indeholder den viden, vi har fra indsatsen med en uddybning af temaerne. Og endelig har vi beskrevet, hvordan I som arbejdsplads kan planlægge en proces til at kortlægge, hvor I har fysiske gener, hvordan I finder løsninger og hvordan, I følger op.

Kom hele vejen rundt

— om selvhjulpenhed og motorisk udvikling, ergonomi, bevægelse og smerter



Kom hele vejen rundt

Selv- hjulpnehed



Hvordan støtter I børnene i at blive mere selv- hjulpne og deltagende?

- Har I afsat tid til, at børnene kan gøre mest muligt selv i jeres hverdagsrutiner, overgange og aktiviteter?
- Har I mulighed for at inddele jer i mindre grupper, så der er ro og nærvær, til når børnene øver sig?
- Er der én dag om ugen, hvor fx træning i af- og påklædning i garderoben eller kravle på stiger, er den primære aktivitet?
- Er garderoben indrettet, så børnene selv kan nå deres jakke, hue, vanter mv?
- Har I indrettet jer, så børnene kan deltage i det praktiske før, under og efter måltiderne?
- Er det tydeligt for børnene, hvor legetøjet skal være – og har I en særlig oprydningssleg eller sang?
- Hvordan involverer I forældrene? Har I en løbende dialog om det enkelte barns kompetencer og eventuelt en guide til forældrene om, hvilke stykker tøj, det er nemt for børnene selv at få af og på?

Smerter



Hvornår og hvordan taler I om smerter på jeres stue?

- Taler I om, hvordan I har det i kroppen i forhold til planlægning af dagens opgaver? Fx hvis I har brug for bevægelse eller aflastning?
- Taler I om gode løsninger, når noget opleves svært eller hårdt for kroppen?
- Taler I om, hvad der virker negativt og positivt på jeres smerter?
- Er der noget, som I bør dele med jeres Trio eller ledelse?
- Hvordan opdager I, at en kollega har smerter, hvis det er noget, I ikke taler med hinanden om?
- Oplever I, at det er trygt at tale om smerter på arbejdspladsen?

Ergonomi



Hvordan sikrer I en god ergonomi, mens I støtter børnene i at blive selvhjulpne?

- Tænker I nok i at få børnene op eller de voksne ned i højden ved hjælp af påklædningsbænk, arbejdsstole, skamler mm. for at mindske foroverbøjet ryg?
- Har I en aftale med forældrene om, at I modtager børnene siddende, for at minimere antallet af løft i løbet af dagen?
- Har I faste voksenpositioner, så I ved, hvem der gør hvad i løbet af dagen?
- Bruger I arbejdsstole med hjul, når I støtter barnet i selv at kravle op på puslebordet, trip-trap stolen eller taburetten – eller ved stående bleskift?
- Er der skohorn, støvleknægt og plads i garderoben?
- Har I de nødvendige hjælpemidler indenfor rækkevidde – fx trappestigen til krybben og puslebordet?
- Er der tilstrækkelig plads i skuret, så børnene selv kan køre cykler, løbehjul og mooncars på plads?

Bevægelse



Hvordan får I og børnene mere bevægelse ind i hverdagen?

- Har I aktiviteter, hvor I bevæger jer sammen med børnene som en del af hverdagsrutinerne?
- Er der tidspunkter på dagen, fx i overgangene, hvor I har mulighed for at lægge mere bevægelse ind?
- Er der bevægelsesaktiviteter, I kan lave på tværs af stuerne, ude på legepladsen eller i fællesrum?
- Er det muligt at lave børneyoga, fangelege, dans eller idrætslege med jeres børnegruppe?
- Hvad skal der til for at fastholde mere bevægelse i hverdagen, og kan I bruge jeres ugeplaner til det?
- Hvordan kan I sikre, at alle medarbejderne får mulighed for at lave bevægelsesaktiviteter i løbet af ugen?

Tips til gode rutiner

I dette afsnit har vi udvalgt en række eksempler på gode rutiner fra hverdagssituationer. De handler alle om, hvordan I kan sætte fokus på både børnenes og jeres fysiske trivsel i hverdagen.

Garderoben



**Indret garderoben,
så den passer både
til børn og voksne**



Gør det nemt for børnene at gøre mest muligt selv. Fx ved at lægge jakken klar på gulvet

Støt børnene i at hjælpe hinanden, så alle bliver hurtigere klar. Hav evt. hjælpevenner.

Gør påklædning til en leg - måske er flyverdragterne forvandlet til rumdragter. Aflagt tøj og sko kan bruges til at lege butik.

Tid til selvhjulpenhed

Afsæt tid til, at børnene selv kan hjælpe til med at få deres tøj af og på. Også selvom det betyder, at I måske skal 10 minutter tidligere ind fra legepladsen. Inddel børnene i mindre grupper, så I er færre børn i garderoben ad gangen. Det giver ro og opmærksomhed til det enkelte barn. Lad samtidig børnene gøre mest muligt selv.

Brug hjælpemidler

En arbejdsstol med hjul er en stor hjælp for jer i garderoben. Den får jer nemlig op i højde, og samtidig gør den jer fleksible i forhold til at hjælpe og støtte børnene.

Knager i børnehøjde

En del vuggestuer har garderober, hvor tøjet hænges på en ring med flere knager, der er monteret fast i toppen af skabet eller garderoben. Knagerne hænger ofte for højt til, at børnene selv kan nå dem. Monter en enkelt knage på indersiden af barnets garderobe i en højde, så barnet selv kan hænge sit tøj op og tage det ned igen.

Forældrene på banen

Lav et opslag til forældrene med gode råd til årstidens påklædning. Tøj, som gør det muligt for barnet at være selvhjulpent. Hav eventuelt et foto hængende af, hvordan garderoben bør se ud, så børnene kan overskue den, og så den kun indeholder de ting, som barnet har brug for - forår, sommer, efterår og vinter.

Informér forældrene om jeres fokusområder og betydningen af at bruge kroppen og lade børn klare ting selv.

Tal med forældrene om, hvad deres børn kan, og hvad de øver sig på lige nu. Og hvordan forældrene kan støtte derhjemme.



Tilbyd børnene et skohorn, så de nemmere selv kan få støvlerne på

Ved måltidet



Brug små kander og service, så børnene kan selv



Når I er færdige med at spise, kan I lade børnene selv kravle ned på gulvet, skrabe deres tallerkener rene og stille tallerken, krus og bestik på madvognen





Hav en stak våde klude klar, så børnene selv kan vaske deres ansigter og hænder, efter de har spist

Lad børnene hjælpe til med at dække bord og selv kravle op på stolen.

Under måltidet kan I lade dem selv øse op og hjælpe til med at sende ting videre til de andre børn ved bordet, så I undgår lange rækkeafstande.

Oprydning efter måltidet

Lad børnene tørre borde af. Hav små koste, så børnene kan feje. Når bordene skal tørres af, foregår det ofte i en foroverbøjet stilling for ryggen. Særligt hvis det er et bord i børnehøjde. Afprøv eventuelt en inventarmoppe, som forlænger armen og gør det muligt at være mere oprejst, når I gør bordene rent.

På badeværelset



Lad børnene selv deltage. Fx ved at lade dem være med til at hente bleer fra depotet

Brug hjælpemidler

Brug de hjælpemidler, der er tilgængelige på badeværelset og sørg for, at de er dér, hvor I skal bruge dem:

- En stige til puslebordet
- En lav taburet eller skammel
- En arbejdsstol med hjul, der kan komme ned i lav højde

Vip fra side til side og numseløft

Det kan være hårdt for musklerne i nakken og skuldrene at holde barnets ben oppe, når det skal skiftes. Læg evt. en bøjet arm i barnets knæhaser, så I kan holde barnets ben. Lær barnet at løfte numsen eller at vippe fra side til side, så I undgår at løfte.

God tid

Planlæg, så I har tilstrækkelig med tid ude på badeværelset. Lad barnet gøre mest muligt selv, ved at lade det kravle op ad stigen til puslebordet. Støt og vejled de mindste, som endnu ikke er fortrolige med opgaven eller helt har motorikken til det endnu.



**Brug en
arbejdsstol
med hjul, der
kan komme
ned i lav højde**

En god højde

Find en højde på puslebordet, hvor I slapper af i skuldrene og ikke bøjer ryggen forover. Det vil for de fleste være ud for hof-ten. Arbejd med barnet tæt ved kroppen, når I skifter ble eller hjælper det med at få tøj på, så I undgår lange rækkeafstande. Brug en arbejdsstol med hjul, når I hjælper børnene med at vaske hænder, af- og påklædning og ved stående bleskift, så I undgår at bøje i ryggen. Lad evt. barnet træde op på en lav skammel.

Sid godt, mens barnet træner

Sid på en taburet med hjul og gerne med let spredte ben og helt tæt ved barnet, når det træner i selv at kravle op ad trappen til puslebordet. På den måde har I en hensigtsmæssig arbejdshøjde og arbejder tæt ved kroppen. Samtidig er I der til at støtte barnet, hvis det har brug for hjælp.

Til sovetid



Muleposer til tøj

I stedet for at bruge kurve til børnenes tøj, som børnene ofte ikke selv kan nå, kan I opbevare tøjet i muleposer. Gerne én hjemmefra, som barnet måske selv har valgt eller har givet sit eget præg sammen med forældrene. Muleposerne kan enten samles ind og anbringes i en kurv, eller I kan hænge dem på knager på badeværelset.

Plads til det hele

Sørg for at placere krybberne, så der er tilstrækkelig med plads på siden til jer, barnet og en trappestige, eventuelt ved at rykke krybberne sammen to og to, side mod side. Hvis det kniber med plads i soverummet, så drøft i personalegruppen, om der er børn, som med fordel kan flyttes fra krybber eller barnevogne til en madras på gulvet sammen med de større børn.



Lad barnet

Lad barnet selv sætte sig i barnevognen eller krybben, før I spænder selen. Hvis barnet ikke selv kan kravle op, stil da barnet op i vognen og lad det selv sætte sig ned. Det samme gør I, når barnet vågner. Tag da fat i barnets hænder og træk det op at sidde, før du løfter.

Gør træning til en leg

Brug "træning på trapper" som en pædagogisk aktivitet. Hent fx en krybbe ind på stuen og lad børnene på skift kravle op og ned ad stigen. I kan eventuelt kaste stofdyr eller bolde op i krybben, som barnet så kaster ud igen, når det er kravlet op. Det er en fordel at gøre det, når børnene er friske. Så får I øvet nogle gode rutiner til, når børnene senere er trætte og skal puttes.

Trætte børn

Overvej, om I kan skifte de børn, der er trætte, allerede før I spiser, så de har energi nok til at gå eller kravle ud til krybben og bruge stigen.

Lad børnene selv trække deres madrasser ind på stuen. Sørg for, at barnet har noget at holde i



**Brug
Bevægelses-
kort**

Bevæg jer

- Når I har samling
- Når I alligevel sidder omkring bordet og venter på, at madvognen kommer - det kan samtidig hjælpe de yngste med ikke at falde i søvn
- Når I kan mærke, at børnene mangler energi eller ro
- Ude på legepladsen
- Og så kan I også bruge Bevægelseskort (se side 29) på et personalemøde evt. 10-15 min.

Sørg for selv at sidde godt, når I har aktiviteter på stuen



Hav gerne en større "gå-makker", hvis der er stor afstand mellem de voksnes og barnets hånd, når I går tur.

Lad børnene hjælpe til med at gøre klar til leg. Fx ved selv at sætte baner op eller trække cykler frem.

Lad børnene selv kravle op i gyngen. Tilbyd fx en kasse, som børnene kan træde op på

Ved indkøring og trøst



Sid ned, når du trøster

Sæt jer ned til barnet, hvis det har behov for trøst, frem for at løfte det op på armen. Hvis der er en arbejdsstol med hjul i nærheden, så sæt jer på den og trøst barnet, mens det står mellem jeres knæ.

Sid ned, når du modtager et barn

Afstem med forældrene, hvordan I modtager børnene om morgenen, så det kan foregå på en god måde og med gode arbejdsstillinger. Fx at den voksne modtager barnet siddende.

Minimér antallet af løft

Det er nemt at komme til at løfte for meget, når I har indkøringer, især hvis barnet endnu ikke selv kan gå. Vær opmærksom på ikke at løfte og bære unødigt. Mind hinanden om at lade barnet kravle selv, i det omfang det kan. Men også, at I sætter jer ned i stedet for at stå op, når I har et barn i armene.

Ved oprydning og overgange



Forbered børnene på skift

Forbered børnene på, at der skal ske noget nyt, fx ved at lægge klude på bordet efter formiddagsmad, frokost og igen om eftermiddagen. Sørg også for, at I har følgende klar inden frokosten:

- En fordeling af roller, så I ved, hvem der gør hvad
- En bordplan
- At vognen med mad er kørt ind på stuen inden

Lad børnene hjælpe til

Opfordr børnene til at være med til at rydde op. Lav en leg ud af oprydningen. Afspil eventuelt et særligt stykke musik, der fortæller, at det er nu, I skal rydde op. Gør det nemt for børnene at hjælpe til.

Buk jer ikke unødigt

Mindsk antallet af foroverbøjninger. Er I udenfor, så brug eventuelt en løvrive til at rive det legetøj sammen, som er tilbage efter, at børnene har hjulpet til med at rydde op. Hav også gerne løvriver i børnestørrelse.

Se her!

For nogle børn kan det være en hjælp med piktogrammer ved overgange som på billedet her



De fire temaer

Vi ved fra forskningen, at børns selvhjulpenhed og motoriske udvikling, ergonomi, bevægelse i hverdagen og dialog om smerter understøtter den fysiske trivsel hos medarbejdere i daginstitutioner. Nu dykker vi ned i de temaer med en beskrivelse af, hvorfor de er relevante og hvordan de kan tænkes ind i jeres hverdag.



Selvhjulpenhed og ergonomi

Selv-
hjulpenhed

Ergonomi

Slå to fluer med ét smæk

Sæt fokus på børnenes selvhjulpenhed og understøt samtidig jeres fysiske trivsel.

Når det er en naturlig del af den pædagogiske praksis, at barnet tidligt lærer selv at kravle op og ned fra en stol og barnevogn, deltager aktivt ved bleskift og i garderoben, når det skal ud og ind af flyverdragten, – ja, så fremmer I både barnets motoriske udvikling og den voksnes trivsel. Forskning viser, at I med fokus på selvhjulpenhed, kan sænke de fysiske belastninger og dermed understøtte jeres ergonomi.

Når mellemrum bliver læringsrum

Overgange eller mellemrum mellem aktiviteter kan være krævende for både børn og voksne. Fx når I kommer ind fra legepladsen og først skal i garderoben og dernæst ud på badeværelset for at vaske hænder inden spisning. Eller når vuggestuebørnene på skift skal ud på badeværelset, inden de skal puttes. I begge situationer vil nogle børn skulle vente. Det kan betyde uro og støj.

Hvordan kan I understøtte, at disse overgange udvikler sig til dyrebare og udviklende stunder? Hvordan skaber I plads til at fordybe jer i samarbejdet med barnet – det være sig i kontakten- eller i nærværet, når jakken skal lynes eller støvlen skal på.



Bevægelse som en del af kerneopgaven

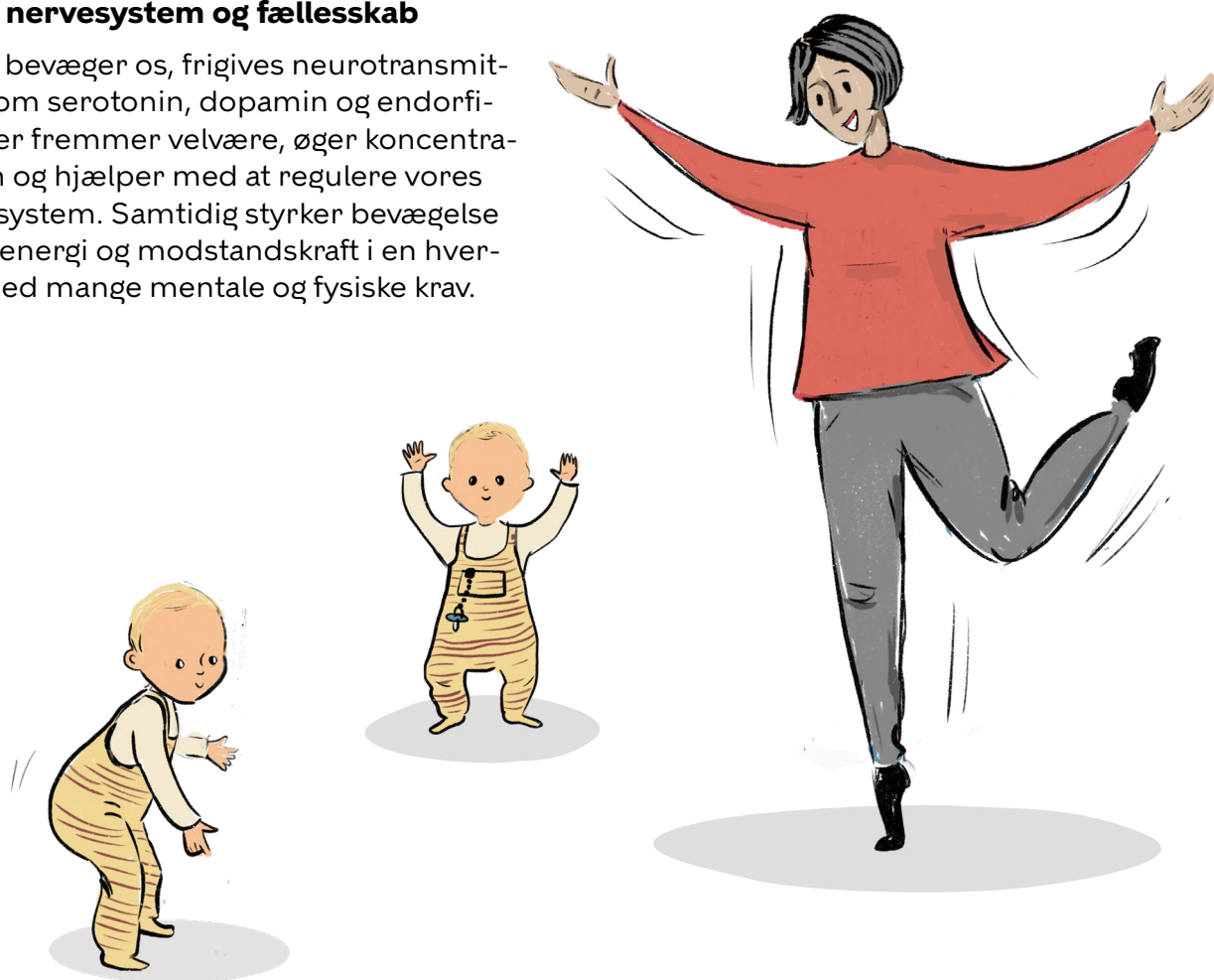
Bevægelse

Bevægelse er en naturlig og meningsfuld del af hverdagen i daginstitutionen – både for børn og voksne. Når I bevæger jer sammen, styrker I ikke kun børns motorik, trivsel og læring, men også jeres eget fysiske og mentale arbejdsmiljø igennem den pædagogiske kerneopgave.

At være fysisk aktiv og træne i arbejdstiden spiller en vigtig rolle i at fremme jeres fysiske og mentale sundhed. Forskning viser, at træning i arbejdstiden kan bidrage til at sænke langtidssygefraværet målbart på arbejdspladsen. Dette er særlig vigtigt, når man er ansat i en daginstitution, hvor der stilles krav til kroppen og dens fysiske kapacitet, der består af muskelstyrke, kondition og balance.

Krop, nervesystem og fællesskab

Når vi bevæger os, frigives neurotransmittere som serotonin, dopamin og endorfiner, der fremmer velvære, øger koncentrationen og hjælper med at regulere vores nervesystem. Samtidig styrker bevægelse vores energi og modstandskraft i en hverdag med mange mentale og fysiske krav.



Når den voksne er velreguleret i nervesystemet og kan bevare og udstråle ro – også i en travl situation, smitter det af på barnet. At regulere nervesystemet igennem kroppen er en vel-dokumenteret metode, I kan bruge til gavn for både børn og voksne.

Al bevægelse er godt, men især aktiviteter hvor der er modstand på bevægelsen fx vægtbæring på arme, skubbe, trække eller børneyoga stimulerer den proprioceptive sans (muskul-ledsansen), som regulerer arousal og nervesystem.

Hvor meget skal der til?

Forskningen viser, at 60 minutter om ugen er nok. Det har ingen betydning, hvordan træningen fordeles. Det kan både være i mindre aktiviteter på ugens dage fx 12 minutter fordelt på 5 dage, 20 minutter tre dage eller 60 minutter en enkelt dag. Træningen skal have moderat til høj intensitet for at have en sundhedsfremmende effekt. Det svarer til at blive let forpustet eller maksimalt kunne gennemføre 8-12 gentagelser uden pause.

Små bevægelsespauser, lege på legepladsen, gåture, dans eller aktiviteter sammen med børnene kan tilsammen dække det behov og samtidig skabe gode, meningsfulde stunder i hverdagen. Til inspiration kan I afprøve Kroppen i Kerneopgavens Bevægelseskort.



BEVÆGELSESKORT



En vigtig dialog om smerter

Smerter

For at forebygge og håndtere smerter på arbejdspladsen, kræver det en helhedsorienteret tilgang. Forskning viser nemlig, at fysiske indsatser alene ikke er nok. Det psykiske arbejdsmiljø, personlige faktorer samt psykologisk tryghed i vores arbejdsrelationer har også stor betydning for, hvordan vi oplever og håndterer smerter. Derfor kræver det en flerstrengt indsats, hvor vi som arbejdsplads fokuserer på at finde fælles løsninger for at mindske smerter og fremme trivslen blandt medarbejderne. Men for at kunne arbejde med at forebygge og håndtere smerter, er det vigtigt at forstå, hvad det er.

Hvad er smerter?

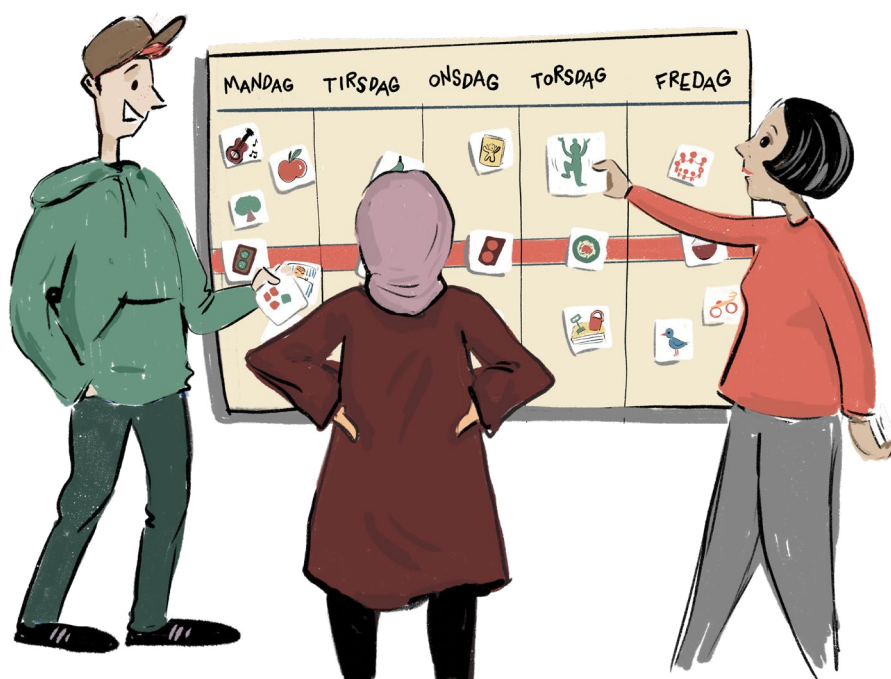
Smerter er en sanseoplevelse, som skabes i hjernen. Smerter kan være forbigående eller tilbagevendende. Selv om smerter føles ubehagelige, er de ikke altid farlige, og man kan godt have ondt uden at have en skade. Smerter er en individuel oplevelse, som påvirkes af flere faktorer i livet.

Træning ind i hverdagen - også sammen med børnene

Fysisk træning har en positiv effekt for vores sundhed og kan være med til at forebygge smerter og gener i muskler og led.



“Med en times målrettet træning om ugen, kunne vi undgå langt de fleste skavanker. Det er en investering, som på sigt er givet godt ud”, siger professor Karen Søgaard, Syddansk Universitet. I kan tænke træning ind i jeres arbejdsdag og skabe mere energi i hverdagen ved at gøre bevægelse til en fælles aktivitet med børnene. Det kan I gøre ved fx at bruge bevægelseskort til en samling eller ude på legepladsen. Træning kan også indgå på personalemøder eller i rolige stunder i løbet af dagen.



Fordel arbejdsopgaverne

Hav også en daglig dialog i medarbejdergruppen om hvordan, I fordeler de mere belastende arbejdsopgaver mellem jer. I dialogen kan I tage hensyn til den enkelte medarbejders smerte-problematik. I kan evt. udarbejde et skema, der tydeliggør jeres arbejdsfordeling.

Værktøjer til at tale om smerter på arbejdspladsen

I dette afsnit finder I forskellige måder til at tale om smerter på arbejdspladsen.

BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration (BFA) har i samarbejde med Arbejdsmiljø København udviklet værktøjer til at sætte dialog om smerter på dagsordenen. Særligt til dialogen mellem leder og medarbejder samt i medarbejdergruppen kan I bruge følgende tre værktøjer.

Guide til ledere

Som leder er det vigtigt at tage dialogen med medarbejderen, hvis vedkommende oplever smerter. En tryk samtale giver mulighed for, at I sammen kan undersøge, hvad der skal gøres for at mindske smerterne og styrke medarbejderens arbejdsevne.

Hent *Tal om smerter - tag handling sammen - En guide til leder* via QR-koden.



DIALOG OM SMERTER
- EN GUIDE TIL LEDER

Dialogkort til medarbejdergrupper

En åben og tillidsfuld dialog i medarbejdergruppen er en forudsætning for at kunne italesætte jeres eventuelle udfordringer og finde frem til fælles løsninger for, hvordan I håndterer belastninger og smerter i arbejdet.

I kan bruge dialogkort, som kan hjælpe jer med at tale om vaner, værdier og rutiner i hverdagen. Gennem dialogen kan I få jeres praksis frem og få tydeliggjort, hvordan I taler om, handler og ser på smerter.

Hent *Tal om smerter - tag handling sammen - Dialogværktøj* via QR-koden.



DIALOGVÆRKTØJ

Mødekit om arbejdspladskulturen

Det kan være en god idé at indføre en fast struktur, hvor temaet smerter og trivsel tages op med jævne mellemrum, så I løbende får en status og kan sætte initiativer i gang. Det kan være på stuemøder eller personalemøder.

Hent *Tal om smerter - tag handling sammen - Mødekit* via QR-koden.



MØDEKIT



Sådan kan I gøre selv

**Her bliver I guidet igennem en proces i 3 trin:
Kortlæg, hvor på kroppen det gør ondt, tal om løsninger og planlæg, hvordan I følger op.**

Proces i 3 trin

Trin 1: Kortlæg, hvor det gør ondt og tal om, hvordan arbejdet påvirker kroppen

Varighed: 30 min.

Markér med et eller flere krydser på smertepersonen, hvor på kroppen, I oplever smerter i løbet af en arbejdsdag. Smerter er individuelt (se afsnit om smerter) og kan komme til udtryk på mange måder. Det kan være fysiske symptomer som smerte, ubehag, ømhed, murren, snurren, træthed mm. Årsagen til smerter er ikke væsentlig i denne del af øvelsen. Sæt kryds, også selvom der er sat kryds af en kollega først - der må gerne sidde flere krydser samme sted på smertepersonen.

I har nu en visuel kortlægning af smerter på jeres arbejdsplads. Nu skal I sætte ord på, hvad der påvirker jeres smerter i en positiv og negativ retning. Tal om det to og to og kom gerne med konkrete eksempler fra jeres egen arbejdsdag. Det kan være bestemte arbejdssituationer, arbejdsopgaver, tidspunkter på dagen osv.

Afslut trin 1 med en fælles opsamling og notér jeres input på et whiteboard eller en flip over.



SMERTEPERSON



Følg løbende op på jeres indsatser

For at sikre, at jeres indsatser i handlingsplanen forankres i hverdagen, er det vigtigt systematisk at følge op, evaluere og evt. justere handlingsplanen. Det gør I i selve handlingsplanen, hvor der er en kolonne, der hedder hhv. Opfølgning 1 og Opfølgning 2.

Brug 30 minutter på stuevis eller i teams at gennemgå handlingsplanen og evaluere hver indsats på en skala fra 0-10. 0 = vi er slet ikke kommet i gang og 10 = vi er i mål med indsatsen og den er forankret i hverdagen. Drøft, hvorfor I scorer, som I gør.

Tag udgangspunkt i, hvad I har gjort, og hvordan det mærkes hos både hos medarbejdere og børn og evt. forældre. Det kan være ændringer i:

- Arbejdsgange og samarbejde
- Børns adfærd og deltagelse
- Medarbejdernes fysiske velvære og oplevelse af arbejdsdagen

Husk, at I selv sætter barren for succes, og at der kan være gode grunde til ikke at lykkes med en bestemt indsats. I så fald kan det kalde på en anden løsning – vær gerne nysgerrig på det, og justér handlingsplanen undervejs.



HANDLINGSPLAN

Litteraturliste

Dette katalog er udarbejdet på baggrund af en række bøger og artikler, som I kan finde her:

Kilder:

Tal om smerter - tag handling sammen

BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration (BFA), 2025

Link: [Tal om smerter - tag handling sammen](#)

På arbejde i daginstitution, forskning for færre smerter og mindre sygefravær

Det Nationale Center for Arbejdsmiljø, 2025

Link: [NationScale - Vær med til at skabe et sundere arbejdsmiljø i dagsinstitutionerne](#)

Børn og Bevægelseskultur

Københavns Kommune, Børne- og Ungdomsforvaltningen, 2023

TOAST: Når nervesystemet er slidt og udmattet

Pernille Thomsen, Gads forlag 2025

Træn intelligent i arbejdstiden og opnå et bedre arbejdsliv

Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration, 2025

Link: [Træn intelligent i arbejdstiden og opnå et bedre arbejdsliv](#)

Træn smart

Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration, 2023

Som introduktion til nye medarbejdere har Arbejdsmiljø København og Børne- og Ungdomsforvaltningen også lavet tre korte film med titlerne "Voksnes ergonomi - børns selvhjulpethed", "Smerter" og "Bevægelse i arbejdstiden". De ligger på [video.kk.dk](#).

Af hensyn til rettighederne er filmene kun tilgængelige for Københavns Kommunes medarbejdere, og skal tilgås via kommunens netværk eller VPN.

Arbejds miljø København 2026

Dette materiale tilhører Københavns Kommune.
Kopiering, brug eller offentlig visning uden tilladelse fra Københavns Kommune er ikke tilladt.

Fotos: Thomas Busk

Illustrationer: Tanke-Streger

Grafisk layout: Emilia Michalsdotter

www.arbejdsmiljoe.kk.dk

Vi passer på os selv – mens vi passer på børnene

Dette katalog er lavet til medarbejdere i daginstitutioner i Københavns Kommune. Her kan I finde inspiration til at sikre en god trivsel for jer selv, mens I støtter børnenes motoriske læring og udvikling i jeres hverdag.

Kataloget er lavet som en del af indsatsen Kroppen i Kerneopgaven, som er en forskningsbaseret tilgang til et bedre arbejdsmiljø i daginstitutioner.

Kataloget er udarbejdet af Arbejdsmiljø København for Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune.