



## Når borgerne kan selv, er arbejdet ikke så hårdt

**Vordingborg Kommunes Center for Socialpædagogik fik besøg af BrancheFællesskab for Arbejdsmiljø (BFA) og fik øjnene op for hidtil uaktiverede ressourcer blandt borgere og kolleger. Det har forbedret trivslen, samarbejdet og det ergonomiske arbejdsmiljø.**

*Af freelancejournalist Lone Bolther Rubin*

Før fik hun en hånd, når hun skulle på toilettet eller ind i en bil. Nu støtter hun sig til væggen og klarer turen ind og ud af bilen selv, når hun besøger aktivitetstilbuddet Møllehatten i Vordingborg.

”Nu har hun mere fokus på sig selv, og hun ved, at vi går lige ved siden af. Hun bliver ikke så let frustreret på os, og vi undgår at blive hevet i armen og slipper for risikoen for, at hun dasker ud efter os,” fortæller Tine Rasmussen, der er ansat som pædagogisk assistent og er arbejdsmiljørepræsentant på Møllehatten.

Eksemplet med den selvhjulpne borger er et konkret resultat af en indsats, som alle arbejdspladser i Vordingborg Kommunes Center for Socialpædagogik har gennemgået i første halvår af 2023. Eksemplet står langt fra alene.

### Markant ændret syn på ergonomisk udfordring

I en APV fra april-maj måned er andelen af medarbejdere, der er ergonomisk udfordret ved forflytninger og bespændinger, faldet fra 90 procent i sidste års APV til under 20 procent i år.

Det fortæller Nura Subasic, der er arbejdsmiljøkoordinator i Center for Socialpædagogik.

”Det er en væsentlig forskel. Jeg tror, det betyder meget, at medarbejderne føler, at de er blevet hørt, og at de har fået et værktøj, de selv kan arbejde videre med,” forklarer hun.

### BFA's besøgsteam kickstartede forandringen

Forandringen begyndte, da Nura Subasic kontaktede BFA's besøgsteam. Hun ønskede hjælp til at løse de udfordringer, som medarbejderne år efter år havde givet udtryk for, og som en tidligere ergonomisk indsats ikke rigtig havde kunnet løse.

Centerlederen, arbejdsmiljørepræsentanten og arbejdsmiljøkoordinatoren mødtes med to medarbejdere fra BFA i januar 2023. Senere mødtes de med blandt andet afdelingsledere fra aktivitetscentre, kontorer og boenheder.

”BFA hjalp os med at få øje på de ressourcer, som vi har rundt omkring os, men som vi fuldstændig havde glemt. Vi fik blandt andet et værktøj til at analysere borgernes ressourcer, og vi fandt frem til, hvad vi skulle tage med ud til vores medarbejdere på personalemøderne,” siger Nura Subasic.

### Positiv energi, når borgerne kan selv

Siden har alle arbejdspladserne arbejdet med det på det plan, som er relevant for dem. Tine Rasmussen kommer med flere eksempler fra hverdagen:

”Altså borgerne kan jo godt selv gå op med deres kopper og tallerkner og sætte dem i opvaskeren. Og vi har en mand, som vi før hjalp op i sengen, men han kan faktisk godt selv, hvis vi giver ham tid til det og er lidt tålmodige,” siger hun.

Den nye måde at arbejde på har en positiv indflydelse ikke bare på det fysiske arbejdsmiljø, men også det psykiske:

”Det giver noget positiv energi, når vi motiverer borgerne og anerkender dem, når de klarer noget selv,” forklarer Tine Rasmussen.

Det er også helt i tråd med kerneopgaven, tilføjer Nura Subasic:

”Borgerne skal have et godt og langt liv, og det handler også om at bibeholde og udvikle de kompetencer, de har. Så indsatsen hjælper både borgerne og vores arbejdsmiljø. Det er win-win.”

### **Troede, de ikke måtte selv**

Det samme oplever Lillian Jensen, der er værkstedsassistent i Præstø, hvor hun hjælper borgere i gang med at lave keramik. Siden 2018 har hun ladet borgerne deltage mere aktivt i det fysiske arbejde, fordi hun selv fik ondt i knæene af mange daglige løft.

”Før gjorde jeg alting selv. Jeg tænkte nok, at de ikke kunne finde ud af det, men nu er vi mere fælles om det hele. Borgerne rører farverne selv, bærer brædder med keramik og flytter spande. De kan lide det. I starten blev de overraskede over, at de fik lov til det. De troede ikke, at de måtte,” fortæller Lillian Jensen.

### **Forbedret samarbejde med forflytningsvejlederne**

Det er ikke kun borgernes ressourcer, der er kommet i spil med indsatsen i Vordingborg. Det er også kollegerne.

”Vi har siddet på vores egne AMR-møder uden at tænke på at inddrage de kompetente og dygtige forflytningsvejledere, vi har i vores organisation. Jeg kan ikke svare på hvorfor. Det har været lidt grænseoverskridende at indse, at løsningen på vores udfordringer har været så tæt på os. Vi var bare ikke i stand til at se det selv,” erkender Nura Subasic og tilføjer:

”Forløbet har helt klart styrket vores interne samarbejde.”

Det er koordinator for forflytningsvejlederne i Center for Socialpædagogik, Bente Rømer, rigtig glad for.

”Jeg har talt i mange år om, hvad vi kan som forflytningsvejledere, men det var først, da BFA kom på besøg, at det i sandhed gik op for ledergruppen. Nu kan vi for eksempel komme med ud til personalemøder, hvor vi kan undervise i, hvordan man opdager og bruger borgernes ressourcer. Vi kan give medarbejderne redskaber, så de selv kan bedømme situationer og guide hinanden,” siger hun.

Det er både små og store ting, der bliver vendt. For eksempel kan det handle om ikke at skænke kaffe op på tværs af bordet, men i stedet gå over på den anden side af bordet. Eller simpelthen få borgeren til selv at hente sin kaffe.

### **Omsorg for både borgere og medarbejdere**

”Mange har syntes, at det var synd for borgerne, hvis man ikke serverede kaffen, men den holdning begynder at forsvinde nu. Det er ikke omsorgssvigt, at borgeren selv skal hente sin kaffe. Det er omsorg for borgeren, der får rørt sig lidt mere. Og omsorg for medarbejderen, der slipper for en belastning af lændehvirvlen,” siger Bente Rømer.

Hun tilføjer, at tid ofte er brugt som undskyldning for, at man gør noget, der ikke er optimalt for sin krop. Fordi det skal gå stærkt.

”Det tager ti sekunder at hæve sengen til den rigtige højde. Hvad er ti sekunder, hvis du skal nå bussen? Det er oppe i vores hoveder, vi har travlt,” siger hun.

Nu har Bente Rømer og Nura Subasic aftalt, at forflytningsvejledere og arbejdsmiljørepræsentanter skal mødes mindst en gang om året for at holde fokus på, hvordan forflytningsvejlederne kan bruges i det forebyggende arbejdsmiljøarbejde.

### **Udstrækning efter bespænding i bussen**

Maria Thorkildsen, der er forflytningsvejleder på botilbuddet Sankelmarksvej, har for eksempel kigget på, hvordan de vanskelige bespændinger i bilen, kan klares uden at belaste den enkelte så meget.

”Der er ikke så mange måder at gøre det på, men når vi kommer i ydersituationer, skal vi huske at strække kroppen godt ud bagefter. Så jeg har peget på nogle øvelser, der også er lidt sjove, som kan hjælpe på det,” siger Maria Thorkildsen.

Hun har fundet inspiration til udstrækningerne i ’Tæt på ækvator’, der er en sjov øvelse, som ligger på Forflyt.dk.

’Tæt på ækvator’ har også været brugt sammen med borgerne der, hvor Tine Rasmussen arbejder.

”Det er med til at give en positiv relation til borgerne. Vi er oppe alle sammen. Vi får rørt os, og borgerne gør fakterne, så godt de kan. En af dem står bare op og smiler. Det er en sund og sjov øvelse både for borgerne og for os,” siger hun.