



## Så er der fælles elastik

Så er vi i gang! Foto: Allan Noll, AUB



### Lille træningsindsats kan fremme bevægelse og fællesskaber på arbejde

Fysisk bevægelse og motion er vigtig, både for voksnes sundhed og funktionsniveau – og i forebyggelse af sygdom og smerter i bevægeapparatet. Det er solidt forankret i den videnskabelige litteratur. Ligeledes er den nære relation imellem fysisk inaktivitet i hverdagen og tab af muskelmasse er hyppigt tematiseret i såvel Danmark som udlandet i de seneste årtier.

Men ser vi på indsatser målrettet arbejdsmiljø og trivsel på arbejdspladsen, har arbejdsmiljøforskningen herhjemme i højere grad fokuseret på ergonomi og korrekt arbejdsstilling, eksempelvis i kontormiljøet og på sygehuse og slagterier. Og i mindre grad på, hvordan kroppen får det godt på arbejde og i fritiden.

Jeg vil gerne fortælle om erfaringer med "fælles elastik" på Aalborg Universitetsbibliotek (AUB), og inspirere til mere bevægelse i dagligdagen. Elastikindsatsen udspringer af ongoing arbejdsmiljøarbejde på Aalborg Universitet, hvor universitetsbiblioteket i 2019 besluttede at sætte særlig fokus på fysisk arbejdsmiljø og trivsel.

#### Fælles elastik i Teams eller Zoom

"Elastiktræning – er det ikke mest for Gerda og Gunner på ældrecentret?" Indrømmet, fordomme stod i kø, da invitationen til "Universitetsbiblioteket i bevægelse" i januar 2020 tikkede ind i Outlook. Søren Hald, som er partner og fysioterapeut ved [redminkrop.dk](http://redminkrop.dk) fortalte om forventede resultater ved blot to minutters daglig træning, og

gjorde Universitetsbiblioteket klogere på fysisk efteruddannelse, krop, vaner og ergonomi. Oplægget gjorde indtryk og den "sunde" skepsis og autopiloten blev herligt udfordret.

Jeg meldte mig efterfølgende som elastikambassadør i forsøget på at iværksætte og drive fysisk træning på AUB. Jeg var inspireret, og gik faktisk bare i gang, udrustet med indkøbte elastikker og træningsvæg - og med opbakning og stor frihed fra ledelsen.

Vi mødes til fælles elastik 1-2 gange i ugen (å 15-30 minutter) som tilbud målrettet alle ansatte. Herunder ad-hoc træning i mindre grupper og teams, og også individuel elastiktræning. Projektet har kørt i 2020 og ind i 2021.

Corona-epidemien har dog betydet, at vi primært har mødtes til fælles elastik i Teams eller Zoom.

### Vaner og fysisk aktivitet

*"Vi har hver især den krop vi har, i den form den er i lige nu! Udgangspunktet for udvikling herfra er lyst og motivation igennem oplevelser og viden"*

redminkrop.dk

Med citatet ovenfor vil jeg understrege betydningen af et klart defineret formål og grundopfattelse for indsatser rettet mod arbejdsmiljø og trivsel. Forventningsafstemning og opbakning fra ledelse, medarbejdere og tovholder fra projektets begyndelse er centralt.

Det er min erfaring, at elastikindsatsens fortsatte bæredygtighed handler om ændringer af vaner og normer. Det sker bedst i etablerede teams og i et arbejdsflow. Sådan sikres fortsat relevans af træningen, oplevelse af legitimitet og fortsat aktivt fremmøde.

### Læringen fra elastiktræningen på AUB

I praksis oplever jeg en række barrierer, som kan hindre et godt udbytte af fysisk bevægelse og fælles elastik. Nedenfor har jeg listet væsentlige erfaringer i fastholdelse af det sunde arbejdsmiljø i en forandringstid:

- Lav klart definerede roller fra start; træningsambassadør, deltagere og koordinator
- Brug viden strategisk når grupper sammensættes: roller, prestige, renommé, status
- Koordinator inviterer til events
- Fyld engagement og motivation på ambassadørerne – de bærer projektet
- Hav ledelsen med og bed dem tage stilling til, om de deltager eller ej
- Vær opmærksom på social konformitet og gruppetænkning i form af konsensus om, at travlhed, møder og fraværende deltagere legaliserer "træningsfri"

Det vil altså sige, at vaner i grupper og teams skal udfordres igen og igen, og



Elastikambassadøren og fysioterapeuten. Artiklens forfatter med instruktør Søren Hald fra Red min Krop.

’ Jeg var inspireret, og gik faktisk bare i gang, udrustet med indkøbte elastikker og træningsvæg – og med opbakning og stor frihed fra ledelsen.

Foto: Nils Thidenann, AUB

en lang hjemsendelse af bibliotekets medarbejdere grundet Covid 19 epidemien har selvfølgelig betydet stort fravær af det fysiske møde kollegaer i mellem. Jeg oplever, at motivationen for at mødes til fælles virtuel træning afhænger meget af den enkeltes oplevelse af mening med træning i dagligdagen derhjemme, og også hvem der plejer at dukke op – alias den faste kerne – har betydning.

### Bevægelse som didaktisk metode

Som underviser og vejleder gennem 15 år er jeg optaget af læringsunderstøttende aktiviteter i studerendes udvikling af søgefærdigheder og informationskompetence.

Min erfaring med at undervise i elastiktræning har fornyet interessen for at inddrage krop og fysisk bevægelse, hvor det naturligt giver mening i biblioteksfaglig undervisningspraksis.

Måske kan nogen genkende – mig selv inklusiv – hvordan litteratursøgning kan opleves tørt og abstrakt, indtil studerende får mulighed for at søge konkret med hands on i databaser og med projektrettede søgeord og søgestrategier. Brug af *energizers* (bevægelse, der bruges som et aktivt afbræk undervejs i den boglige undervisning) og fysiske

virkemidler giver mulighed for et afbræk i undervisningen, hvor kroppen aktiveres, og der skabes god stemning på holdet. Dermed er der også en god mulighed for at styrke relationer studerende imellem, og mellem underviser og studerende.

Til sammenligning understreger forfatterne Austring og Sørensen i deres *Æstetik og læring: Grundbog om æstetiske læreprocesser (2006)*, hvordan vi mennesker gennem kropslige udtryk bearbejder erfaringsmateriale, og via sensomotoriske oplevelser gør viden tilgængelig for kommunikation og refleksion. Som på den måde bidrager til erkendelse og læring samlet set. Lidt à la når de studerende pludselig får fingrene i bolledejen, og arbejder motiveret med egne søgestrategier og informationsbehov.

**Mette Buje Grundsøe**, *cand.scient.bibl.*, er ansat på Aalborg Universitetsbibliotek, hvor hun underviser og vejleder studerende og forskere i litteratursøgning og informationskompetence.

Kilde: <https://redminkrop.dk/#hvorfor-bruge-redminkrop>