



Administrerende direktør Karina Mammen fra Durewall Institutet koncentrerer sig nu 100% om at gøre Durewall teknikkerne lige så kendte i Danmark, som på den anden side af Øresund.

# Et godt løft - hele livet

*Filosofien bag Durewall-metoden er enkel og handler om de små forandringer, der gør den store forskel: at arbejde med og ikke mod kroppens naturlige bevægelsesmønstre*

Af: Irene Brandt

»Rundt omkring på arbejdspladserne begynder folk at forstå, at Durewall Institutet har et rigtig godt koncept. Grundprincippet for alle vores kurser er, at det handler om at bruge sin krop optimalt og ikke maksimalt. Vi tager udgangspunkt i deltagerens hverdag og problemstillinger - og sidst men ikke mindst giver kurserne værktøjer, som kan bruges i hverdagen - også uden for arbejdspladsen,« siger administrerende direktør Karina Mammen fra Durewall Institutet. Institutet har specialiseret sig i kurser inden for forflytninger i social- og sundhedssektoren, genstandshåndtering og konflikthåndtering. Teknikkerne baseres på jiu-jitsu, som kan oversættes til 'den bløde vej'. Jiu-jitsu handler ikke om at møde kraft med mere kraft. I stedet findes der andre løsninger, der reducerer for-

svarerens egen indsats til et minimum. Teknikken har vist sig særdeles anvendelig inden for andre områder end selvforsvar. Blandt andre har svenskeren Kurt Durewall, som står bag videreudvikling af selvforsvarsteknikken, udviklet sin arbejdsmetodik på jiu-jitsu-teknikkerne. 1. januar 2003 købte det danske firma, Immedia, Durewall Institutet. I dag har Karina Mammen lagt direktørtitlen i Immedia bag sig. Hun ønsker 100% at koncentrere sig om videreførelsen af Durewall Institutet.

»Dengang var det oplagt for Immedia at købe Durewall Institutet, fordi teknikkerne inden for forflytning lægger sig meget tæt op af Immedias produkter, som er hjælpemidler til forflytning; men jeg ønsker at koncentrere mig helt og holdent om Durewall Institutet i stedet for at gøre to ting halvt. Derfor har vi valgt at skille firmaerne fra hinanden, så de kan køre hvert

## Durewall-metodens ti principper:

- Mindst mulig kraft
- Balance
- Afstandstilpasning
- Ændring af friktion
- Bevægelsesenergi
- Naturligt bevægelsesmønstre
- Vejrtrækningsteknik
- Beskyttelse
  - pas på mennesket
- Bestemthed
- Hensyn

sit forløb - uafhængig af hinanden,« siger Karina Mammen.

I Sverige, hvor firmaets hovedaktiviteter stadig foregår, er Durewall velimplementeret og det foretrukne redskab inden for ergonomi på mange plejehjem og sygehuse.

Siden Durewall Institutet

blev danskejet har Karina Mammen gjort et stort arbejde for at gøre instituttet lige så kendt herhjemme, hvilket blandt andet er lykkedes ganske godt takket været Durewall Institutets årlige deltagelse på Rehab Scandinavia

»Hvert år deltager vi med små miniseminarer, hvor deltagerne får introduktion til teknikkerne, og disse seminarer er altid meget velbesøgte,« fortæller Karina Mammen, som igen i år har valgt Rehab Scandinavia i sin markedsføring af instituttet.

Derudover arrangerer Durewall Institutet en række kurser, deriblandt kurser hvor deltagerne kan blive uddannet til Durewall-instruktør på forskellige niveauer og kurser målrettet arbejdspladsens behov.

## Fokus på det hele menneske

»Vi lægger vægt på, at Du-  
Fortsætter side 22

## Et godt løft ...

Fortsat fra side 20

rewall-metoderne - i modsætning til andre metoder, som er mere fragmentariske - har fokus på det hele menneske. I Durewall-teknikkerne vægter vi respekten for det enkelte menneske meget højt - både respekten for den person, der ligger i sengen, såvel som for personen, der hjælper. Teknikkerne er ikke kun relevante i arbejdssammenhæng, og de, der bruger dem, bruger teknikkerne hele døgnet, fordi de ti grundlæggende principper lærer dig at bruge din krop mere hensigtsmæssigt i alle livets situationer - uanset om du skænker kaffe i en kop eller hjælper en beboer med at snøre skoene,« siger Karina Mammen og fortsætter:

»Uanset om du er ved at flytte og løfte ting, eller om du skal afværge et slag, så handler det om at udnytte genstanden egen vægt eller personens egne kræfter til at aflaste din egen krop, så du ikke lider overlast; men der er tale om nænsom nødværge, så personen, der angriber dig, lider heller ikke overlast, skønt du forsvaret dig.«

Durewall Institutets pædagogik er baseret på indlæring, hvorved deltagerne opnår både forståelse og kompetence. Via metodens ti principper lærer man at anvende færre kræfter i sit arbejde og at anvende sine kræfter optimalt i stedet for maksimalt. Dette reducerer risikoen for muskelspændinger og belastende arbejdsstillinger, og dermed mindskes risikoen for skader og unødvendig træthed.

»Durewall-metoden er kendt som et humant og effektivt system til at beskytte sig selv, beskytte andre og til og med beskytte angriberen. På denne måde kan man ved anvendelse af ganske få kræfter klare urolige patienter. Det man lærer, tager man med sig i hele sit liv, og for de fleste er der tale om en livsstil,« siger Karina Mammen.

## Udvikles løbende

Instruktørerne i Durewall Institutet udvikler løbende teknikkerne, og Karina Mammen er glad for, at også hun kan være med til at sætte sit præg på instituttets produkter.

»Durewall Institutet er blevet mit barn. Jeg ved, at folk, der først har prøvet vores teknikker, taber deres hjerter til metoderne. Derfor satser vi stærkt på at få konceptet gjort lige så velindarbejdet i Danmark, som det er i Sverige,« siger Karina Mammen.

Hun understreger, at uanset, hvilke metoder man vælger, så bør alle, der arbejder med forflytninger kende til forflytningsmetoder, som skåner kroppen. Lige såvel som at mennesker, der i deres arbejde kan få brug for konflikthåndtering, bør klædes på til at kunne klare problemerne.

»Det er ofte en svær opgave, fordi behovet ofte opstår på baggrund af oplevelser, der har været enten grænseoverskridende eller krænkende for de implicerede; men vi kan lige så godt se det i øjnene: Det kræver forudsætninger, at gøre det gode arbejde godt. I Durewall Institutet bygger vi deltagerne op, så overgreb forebygges. Vi fremmer de varme hænder, og det giver medarbejderne stor sikkerhed at vide, at de, hvis konflikten opstår, kan håndtere den,« siger Karina Mammen og tilføjer:

»Man kan se konflikten på to måder: Enten oplever du den person, der angriber dig, som din fjende; eller også ved du, at du er i stand til at forsvare dig selv, og derfor kan du reagere hensigtsmæssigt og kan bevare kontrol over situationen. Så bliver angriberen til en ven, som du skal hjælpe.«

Se programmet for oplysning om miniseminarerne om Durewall-metoden på Rehab Scandinavia

## Konflikthåndtering, selvforsvar og nænsom forsvarsteknik

Allerede i 1960'erne deltog sygehuspersonale i Durewalls jiu-jitsu-træning. De følte sig uroligt til mode om natten, når de gik til og fra arbejde gennem sygehusets ofte lange og mørke kældergange.

Durewall-Institutet er i dag nået utroligt langt med særlige uddannelsesprogrammer for sikkerhedsvagter, vægtere, militærpersonel (det svenske flyvevåben købte metoden allerede i 1981), ambulancefolk, butiksansatte, bus-, tog- og sporvejspersonale samt ejendomsfunktionærer m.fl.

Kurt Durewall har også udviklet et særligt kursus i selvforsvar for kvinder, der selv i dagens samfund er en meget udsat gruppe.

Ved hjælp af Durewall-metodens ti principper og deres tilpasning til de forskellige situationer bliver forsvaret effektivt og humant trods overfaldsmandens styrke, vægt og vilje under angrebet.

### Pleje og omsorg

Da sygehuspersonalet så Durewalls kropshåndtering, de simple, lette løft samt muligheden for eksempelvis at løfte andre, spurgte de, om det ikke var muligt at benytte disse teknikker inden for omsorgssektorens arbejdsmiljø. En stor del af arbejdet bestod i besværlige løft af sarte patienter.

Kurt Durewall besøgte deres arbejdspladser og så, at det var muligt at forbedre arbejdsmetodikken.

Ofte var der også lette løft eller flytninger, men det skete så langt væk fra kroppen, at det også resulterede i alvorlige belastninger.

Han begyndte så omhyggeligt at kortlægge arbejdsmåderne inden for pleje og omsorg. Durewall-metoden har nu bredt sig, særligt i Sverige, men også i det øvrige Norden. Flere svenske amter, kommuner og sygeplejeskoler har dog officielt valgt Durewall-metoden som ergonomiuddannelse inden for pleje og omsorg.

### Genstandshåndtering

På Durewall Institutets kurser for plejepersonale dukker der altid spørgsmål op om løft af ting. Hvordan løfter man et dialyseapparat, en kasse ind og ud af en bil, hvordan flytter man møbler og håndterer værktøj? Disse spørgsmål resulterede i et uddannelsesprogram i genstandshåndtering til kantiner, lager, transport, rengøring, portører i lufthavne og andre grupper. Desuden præsenteres enkle principper i genstandshåndtering for den enkelte person. Altså bedre forudsætninger for at klare eksempelvis snerydning, flytning af møbler samt bilvask.

## Du kan også få støtte til Durewall Institutets kurser

Regeringen har bevilget 2 x 100 mio. kr. til fordeling i 2007 og 2008. Pengene indgår i en pulje, som kan søges af kommuner og private leverandører til aktiviteter på ældreområdet. Ansøgerne kan også søge om penge til gennemførelse af uddannelsesaktiviteter, som leveres af eksterne udbydere, hvilket giver mulighed for at få støtte til gennemførelse af uddannelsesforløb som for eksempel kurser fra Durewall Institutet.