

Hvad er sundhed for mig?

Hvad kan påvirke min sundhed?

Formål

- At få en god start i en varm og tryk atmosfære
- At etablere et rum for at **eksperimentere** og gå på opdagelse i handlemønstre, tanker og følelser med betydning for forandringsprocessen
- At deltagerne nærmer sig hinanden gennem samtale og vænner sig til at bevæge sig sammen i rummet
- At deltagerne arbejder med deres eget billede på sundhed og med at blive opmærksomme på handlinger og vaner, som griber forstyrrende ind i deres sundhed
- At deltagerne undersøger grunde til forandring
- At skabe indblik i, hvad der har indflydelse på det, deltagerne gør
- Hjemmeopgaven: "Hvad øver indflydelse på det, jeg gør?"

Mødegangens indhold

- Det første møde
- Præsentation i bevægelse
- Nuancering af sundhedsbegrebet
- Hvad er det gode og sunde liv for mig?
- Øvelse: Billedet på "mit gode og sunde liv"
- Øvelse: Det gode og sunde liv i ord
- Handlinger – det du gør
- Øvelse: Find én handling du ofte foretager, som har relation til din sundhed
- Refleksionsøvelse: Hvad har indflydelse på min handling?
- Hjemmeopgave
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

- Bevægelsesrum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Underviserstyret. Tydelige rammer med mulighed for indflydelse fra deltagerne (induktiv tilgang).
- Gør dig grundige overvejelser bag de valg du foretager i forhold til de forskellige opgaver. Dette er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv, på den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

MØDEGANG 1-5 kan tilbydes som separat introduktionsforløb med egen afslutning. Hvis deltagerne sætter sig et mål om forandring af livsstil kan han/hun vælge at arbejde videre på egen hånd eller fortsætte i gruppeforløbet.



Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

**Det første møde**

Et velkomstritual kan være medvirkende til at gøre mødet trygt og samle gruppens opmærksomhed. I kan eksempelvis samles i en kreds midt i rummet, tage hinanden i hånden og se på hinanden, nikke eller hilse. Byd velkommen til udviklingsforløbet om sundhed og livsstil. Kom ind på emner som: Hvorfor er vi her? Hvilken værdi ligger der i at **arbejde i grupper**? Hvilken betydning har det at udvise respekt for hinanden og at anerkende hinandens forskellighed i forhold til såvel individets som gruppens udviklingsproces? Formuler i fællesskab den samværsform, som skal danne rammen om forløbet. En ramme, hvor der er en **åben tilgang** til opgaven og hvor **respekt for forskellighed**, og anerkendelse af hinanden vil være fremherskende. Sig noget om betydningen af **at dele** og **at skrive** sine oplevelser, tanker og overvejelser ned.

- Tavshedspligt
- Aftaler om mobiltelefoner

Formål

- At sætte rammen om en tryk og rummelig atmosfære
- At konsolidere gruppen og danne grundlaget for et forpligtende fællesskab
- At finde et fælles værdigrundlag
- At danne grundlag for ejerskabet og at tage medansvar for gruppen
- At se hinanden an

OVERVEJELSER

Hvilke værdier er vigtige for dig at repræsentere i denne sammenhæng?

Hvilket velkomstritual passer denne gruppe og det, I skal sammen?

Hvordan får du størst mulig deltagelse fra alle i gruppen?

**Præsentation i bevægelse**

Vi bevæger os i rummet sammen. Vi hilser på hinanden på forskellige måder (se forslag til aktiviteter Bilag 1).

Formål

- Etablere af gruppedynamik
- Finde den mindste fællesnævner (madhistorier, bopæl, ...)
- Skabe mulighed for at "bonde" og skabe kontakt imellem de enkelte deltagere
- At bevæge sig ud af spændthed og nervøsitet ved det ukendte
- At blive mere tryk ved hinanden, rummet og sig selv i rummet
- Lære hinandens navne at kende

OVERVEJELSER

Hvordan forbereder du dig på at møde denne gruppe og hjælpe dem til at møde hinanden?

Hvilke aktiviteter vil støtte mødet og det at få billeder på, hvem de andre er?

Kan du gøre noget ved rammerne, som støtter formålet?

Hvilken stemning ønsker du, der skal være?

Hvad understøtter det?

Musik: type, eventuelt ingen?

Lokale: Lys og temperatur?

Hvordan får du det til at ske?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Nuancering af sundhedsbegrebet

Nuancér sundhedsbegrebet for gruppen og giv forskellige eksempler på din personlige opfattelse af, hvad sundhed er i dit liv. F.eks. glæde, natur, kærlighed, motion, dans, børn, mad mv.. Uddyb, at oplevelsen af sundhed er individuel, og at det, der er vigtigt her er at lytte efter, hvad man selv oplever som sundt og godt. Der kan være og er meget ofte stor forskel på, hvad vi ønsker, og hvad der virker for os hver især.

Formål

- At give sundhedsbegrebet tilbage til deltagerne
- At give plads til den enkeltes egne tanker og oplevelser vedrørende sundhed i hans/hendes eget liv
- At give begrebet liv og smidighed og gøre det spiseligt for os

OVERVEJELSER

Vil du fortælle noget personligt?

Hvilke eksempler kan du vælge til at give tydelige og nuancerede billeder på din egen eller en realistisk personlig opfattelse af sundhed?

**Hvad er det gode og sunde liv for mig?**

Som en metode til at skærpe i første omgang opmærksomheden mod, og dernæst bevidstheden om sin egen oplevelse og definition af sundhed, introduceres deltagerne til at arbejde kropsligt med bevidst opmærksomhed mod kroppens stemninger og signaler. Der arbejdes med temaet: Hvad er det gode og sunde liv for mig? Deltagernes opmærksomhed guides mod kroppen, kroppens sanser, stemninger og signaler. Der stimuleres til at gå på opdagelse i kroppen og flytte sin opmærksomhed rundt til forskellige kropsdele og områder af kroppen samt stimuleres til at bruge sin fantasi. Opstår der billeder, farver, erindringer? Deltagerne opfordres til at holde en åben, modtagelig indstilling til, hvad som måtte røre sig og søge at nedtone den vurderende og dømmende side i sig. Der er ikke noget, som er mere rigtigt at opleve, sanse og mærke end andet. Det, som er væsentligt, er præcis den egen oplevelse, som er. Det kan være, at der dukker billeder, tanker, fornemmelser op om sundheden i eget liv, og det kan være, der dukker noget andet op – det er ikke afgørende. Det afgørende er, at jagten på deltagerens egen oplevelse af sundhed er begyndt.

Formål

- Træning i at lytte til kroppens stemninger og signaler og holde en åben tilgang til det liv, som leves
- Træning i at bevæge sig frit i rummet sammen med andre
- At give den enkelte mulighed for at danne sin egen oplevelse af, hvad et godt og sundt liv er

OVERVEJELSER

Hvordan stimulerer du bedst til at gå på opdagelse i kroppen og bruge fantasien?

Hvilke ord er bedst egnede til at nedtone vurderingsautomatikken?

Hvorfor skal den nedtones?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

**Øvelse: Billede på "mit gode og sunde liv"**

Der males eller tegnes et billede over temaet "mit gode og sunde liv". Der er farver og papir. Livsstilscafemedarbejderen opfordrer til at bruge fantasien og understreger, at det er den enkelte, som suverænt bestemmer, hvordan billedet bedst udtrykker oplevelsen af og forestillingen om deltagerens gode og sunde liv.

Formål

- At muliggøre fordybelse og refleksion omkring temaet
- At give sin egen oplevelse af sundhed et visuelt udtryk – og til støtte og inspiration at tale ud fra i efterfølgende plenum
- En begyndelse til selvrefleksion

OVERVEJELSER

Nogle har modstand over for at male og tegne og skal have luft for deres frustration

Hvordan lægger du bedst muligt op til opgaven?

Hvilke ord er gode at bruge?

Hvordan takler du evt. modstand?

Hvordan håndterer du din egen usikkerhed og modstand over for opgaven?

Hvilken type farver, hvor mange forskellige? **Hvorfor?**

Papiret: tykt, tyndt, stort, småt, groft, fint? **Hvorfor?**

**Øvelse: Det gode og sunde liv i ord**

Med billedet som støtte og inspiration fortæller den enkelte deltager gruppen om sin egen oplevelse og opfattelse af, hvad det gode og sunde liv er. Gruppen lytter og øver en neutral ikke-vurderende tilgang til det, som bliver sagt, uden at kommentere. De individuelle forskelligheder fremhæves som udgangspunkt for dialog om naturligheden og værdien af mangfoldighed i gruppen. Forslag: Ca. 2 min. pr. person.

Formål

- At bevidstgøre, udfolde og tydeliggøre den individuelle oplevelse af sundhed gennem sproget og gennem at bevidne
- At dele sine personlige tanker med gruppen, at øve sig i at være på. At bevidne hinanden og at øve sig i at lytte uden at dømme
- At synliggøre mangfoldigheden i oplevelsen af sundhed samt skabe mulighed for genkendelse og inspiration
- At åbne døren til en nuanceret dialog om, hvad sundhed er og hvad det betyder i den enkeltes liv
- At perspektivere forventningerne til forandringsprocessen

OVERVEJELSER

Er alle trykke ved at vise sig for gruppen på nuværende tidspunkt?

Hvordan støtter du bedst den enkelte i at sige noget i den store gruppe?

Er det en fordel at lave mindre grupper?



Pauser er vigtige



Handlinger – det du gør

Introducer idéen om, at der er forskellige ting, som har indflydelse på det vi gør – og dermed det gode og sunde liv vi ønsker for os selv. (Se Bilag 2). Vi arbejder med syv kategorier, som gensidigt afspejler sig i hinanden på et fælles eller på et individuelt niveau. De syv kategorier:

Kultur: normer, traditioner, uskrevne regler

Tanker: værdier, idéer, meninger, forbuds-tanker, give-lov-tanker

Følelser: glad, ked, vred, angst

Vaner: gentagelser, mønstre, ubevidste handlinger

Samfund: love/regler, tilgængelighed, rammer, muligheder/barrierer

Relationer: familie, venner, kolleger, medkursister

Fysik: sult/tørst, varme/kulde, smerter, velvære, utilpashed

OVERVEJELSER

Giv eksempler på, hvad du forstår ved en handling

De fleste handlinger har vi en klar idé om hensigt og konsekvens ved. Vi har styr på dem. Der findes en anden type handlinger, som er mere eller mindre ubevidste og præget af gentagelser. Vi kalder dem for vaner. Vanebegrebet er ofte behæftet med negativ betydning, som i dårlig vane. Men vaner kan også være gode. Man kan sige, at vaner er handlinger, som udgør en form for trygt **mønster**, som gør vores hverdag overskuelig og håndterbar og giver en form for struktur, som kan virke støttende, når livet bliver svært. Afhængigt af vanens karakter kan den have en overvejende styrkende eller hæmmende indflydelse i vores hverdag. Karakteristisk for vaner er også, at de ofte kan have en dobbeltrettet karakter – der er egentlig både fordele og ulemper ved dem. Det er vanens dobbeltrettede karakter, som er medvirkende til at gøre den vanskelig at ændre, fordi den bidrager til både gevinst og tab.

Eksempler på vaner med dobbeltrettet karakter:

- En cigaret kan gøre, at jeg bliver rolig og i stand til at handle i overensstemmelse med min hensigt. Samtidig nedsætter den også mængden af ilt i mit blod og gør mig mere sløv.
- En cigaret kan give mig anledning til et hvil med jævne mellemrum. Samtidig giver den mig en dårlig kondition.
- Et stykke chokolade hver dag til kaffen kan give mig fornøjelse og glæde og få de sidste timer på arbejde til at glide. Samtidig kan det give mig sukkeafhængighed og øge min vægt.

Eksempler på vaner, som kan have støttende karakter i krisetider:

- Jeg børster tænder to gange om dagen.
- Jeg lufter hunden.

Eksempler på vaner, som er med til at gøre ondt værre i krisetider:

- Jeg drikker alkohol eller spiser slik og kager, når jeg er ked.
- Jeg lægger mig på sofaen, når jeg er træt i hovedet.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At den enkelte begynder at få et billede af at det der styrer hans/hendes handlinger er komplekst og både kan være støttende, og negativt for vedkommende
- At blive opmærksom på, at vaner er ubevidste handlinger, som kan være modsatrettede
- At den enkelte begynder at blive nysgerrig på egne mønstre. Hvilke som skal beholdes, og hvilke som skal udfordres
- At denne opmærksomhed og indsigt bliver en hjælp til at ændre sine handlinger

OVERVEJELSER

Hvordan tydeliggør du, at vi har med komplekse begreber og sammenhænge at gøre, og at det ikke er helt enkelt?

Hvilke eksempler kan du tage fra dit eget liv, som illustrerer kompleksiteten i vanebegrebet?

Hvordan gør du dette begribeligt og meningsfuldt for deltagerne?

Øvelse: Find én handling du ofte foretager, som har relation til din sundhed

Bed deltagerne placere sig et sted i salen med deres billeder, hvor der er fred og ro til at vende opmærksomheden mod sig selv og sit billede og koncentrere sig. Giv deltagerne nogle minutter til at overveje, hvilken handling de vil vælge at give opmærksomhed, og bed dem skrive det ned i deres notesbog.

Eksempler på handlinger:

- Jeg spiser ofte for meget
- Jeg cykler ofte på arbejde
- Jeg ender ofte på sofaen
- Jeg lufter ofte hunden

Refleksionsøvelse: Hvad har indflydelse på min handling?

Når alle har valgt én handling, som de vil give særlig opmærksomhed, får de hver et sæt bobler med overskrifter på det, som kan have indflydelse på det, vi gør (kultur, tanker, følelser, vaner, samfund, relationer og fysisk). Livsstilcafemedarbejderen uddyber de enkelte kategorier med eksempler (Lav store tekstbobler på løsark ud fra eksempler i Bilag 2).

Deltagerne overvejer efter uddybelsen af hver kategori, hvad den specifikt repræsenterer i hans/hendes eget liv, og hvor meget eller hvor lidt indflydelse netop den kategori har på den valgte handling. Deltagerne placerer tekstboblerne på gulvet i passende afstand i forhold til dem selv og deres billede (stor indflydelse tæt på; mindre indflydelse længere væk). Uddel eventuelt "skydeskiven" (se Bilag 3).

- Hvad har indflydelse på din valgte handling?
- Hvad repræsenterer den enkelte kategori specifikt for dig?
- Hvor stor en indflydelse har den?
- Læg boblerne ned på gulvet i forhold til dit billede
- Mærk efter, hvor nære og fjerne de enkelte bobler skal være på dig og dit billede
- Skriv eller illustrer det i din notesbog



Deltagerne arbejder individuelt med spørgsmålene og skriver i deres notesbog:

- Hvad er de tre vigtigste grunde til, at jeg gerne vil forandre noget i min hverdag eller min livsstil?
 - Hvilke vaner har jeg i min hverdag – gode som dårlige – i forhold til min sundhed?

Formål

- At give tydelig introduktion til afklaringen af, hvad der har indflydelse på det, vi gør
- En opvarmning til hjemmeopgaven, hvor den enkelte på egen hånd skal undersøge, hvilken indflydelse der gør sig gældende for noget deltageren er lidt træt af
- At understøtte selvrefleksion og den personlige tilgang til temaet
- At blive konkret og tydelig omkring motivationen for at forandre nogle af hverdagens handlinger i forhold til sundhed
- At finde konkrete handlinger og stimulere til tanker om ønsker, behov og motivationen i forhold til forandringsprocessen

OVERVEJELSER

Hvilke ord skal der bruges?

Er der nogen, som har brug for særlig støtte til at løse denne opgave?

Skal øvelsen foregå individuelt, eller skal deltagere sættes sammen, så dialog understøtter processen?



Hjemmeopgave

- Vælg noget, som du er lidt træt af, at du gør, og som du har lyst til at forandre
- Hvad har indflydelse på det, du gør?

Formål

- At deltagerne øver sig i at gå på opdagelse i hverdagens konkrete handlinger og stiller sig undersøgende og nysgerrig over for det, de finder
- At tilnærme sig afklaring af tema for egen forandringsproces
- Træning i at observere sig selv og reflektere over det, man ser og erfarer

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du bedst, at den enkelte bliver konkret med sine egne udfordringer?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

Hver deltager får mulighed for at reflektere og skrive i sin notesbog, hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke.

- Har jeg opdaget noget nyt om mig selv i dag?
- Har jeg fået nogle aha-oplevelser?
- Er der noget, som jeg vil huske for at kunne vende tilbage til det?
- Har jeg nye overvejelser?
- Hvad går jeg herfra med?
- Hvordan vil det vise sig i min hverdag?

Er der tid, udveksler deltagerne det vigtigste af det, de har skrevet ned, med en anden.

Formål

- At understøtte refleksionen og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har givet stof til eftertanke: Hvad har jeg lært? Hvad har betydning?

OVERVEJELSER

Sker dette på individuelt eller gruppeniveau?

Har deltagerne delt meget i dag? Trænger de til at dele nu?

Praktisk information

Hvor mødes vi næste gang? Tøj og sko? Afbud?



Afslutning

Et afslutningsritual kan være medvirkende til at styrke oplevelsen af en indbyrdes fortrolighed – vi har delt noget vigtigt! Jeg har set dig, du har set mig. Jeg regner med dig, du regner med mig! Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Formål

- En god afslutning gør det lettere at gå
- At komme videre til noget andet
- At styrke fortrolighed og samhørighed
- At styrke betydningen af, at vi har været sammen, og at vi nu skilles en stund for at arbejde hver for sig

OVERVEJELSER

Hvilket ritual støtter ovenstående?

Hvad skal du gøre for at støtte dette?

Hvad vil denne gruppe finde er et godt ritual?

Bevægelsesaktiviteter

Hilse-på-aktiviteter og navnelege

Disse øvelser kan bruges som ice-breaker og til at ryste deltagere på holdet sammen. Det er vigtigt at tage hensyn til deltagernes grænser. Aktiviteterne skal være ret ufarlige, hvad angår kropskontakt – de skal ikke gå for tæt på, særligt ikke i begyndelsen.

Aktiviteterne justeres efter, hvem der er på holdet og hvordan deltagerne reagerer.

Idebank til 1. mødegang:

Gang rundt mellem hinanden:

- Læg mærke til rummet og de ting der er omkring
- Gå rundt uden at have øjenkontakt med de andre
- Gå rundt og få øjenkontakt. Se lidt på den anden
- Ved øjenkontakt – gå væk fra den anden
- Ved øjenkontakt – skift retning
- Møde deltager – præsentation af sig selv (navn)
- Møde deltager – klap i hinandens hænder
- Møde deltager – rundtur med armkrog
- Møde deltager – rundtur ryg mod ryg
- Møde deltager – rundtur skulder mod skulder
- Møde deltager – præsentation af den anden (navn)
- Møde deltager – slå følge med hinanden – gå rask til
- Møde deltager – slå følge med hinanden – gå baglæns

Gang rundt mellem hinanden:

Aflever forskellige ting til hinanden på kryds og tværs uden at kaste. Evt. aflever hurtigt til hinanden, leg at tingene brænder.

De ting man afleverer til hinanden kan f.eks. være

- Bolde i forskellige størrelser
- Avisstave
- Ærteposers
- Hat på hovedet
- Balloner
- Tøjklemmer, der fastsættes på tøjet

Det kunne også være tøndebånd eller sjippetov, som man skal igennem, over eller svinge rundt, inden man afleverer videre.

Gang rundt mellem hinanden:

Kast en eller flere bolde eller ærteposers på kryds og tværs til hinanden. Sig navnet på den, du kaster til.

Gang rundt parvis:

Gå en omgang sammen og gå derefter hen til et andet par. Her præsenterer man den anden for de andre og omvendt. Derefter byttes der partner, og man går en omgang igen før man finder sammen med et nyt paretc.

Stopdans med gang/løb:

Gang eller løb mellem hinanden. Når musikken stopper, find sammen med:

- Dem der har samme hårfarve
- Dem der har samme øjenfarve
- Dem der er født i samme årti
- Dem der bor i samme by
- Stil ind efter alder
- Stil ind efter højde
- Stil ind efter skostørrelse

Navneleg med bold i kreds:

Alle står i en rundkreds. Der kastes en bold til hinanden og hver deltager:

- Siger eget navn
- Siger navnet på den, man kaster til
- Siger navnet på den, man kaster til, og løber over og tager hans/hendes plads
- Siger navnet på den, man kaster til, og løber rundt om kredsen og tager den andens plads

Der kan evt. være flere bolde i gang på samme tid (tempo)

Ærteposeleg:

De deles i 2 eller 3 hold. Hvert hold har et tøndebånd + 8-10 ærteposer som ligger inden for tøndebåndet. De skal nu hente ærteposer hos de andre hold, men hver deltager må max. tage en ærtepose af gangen.

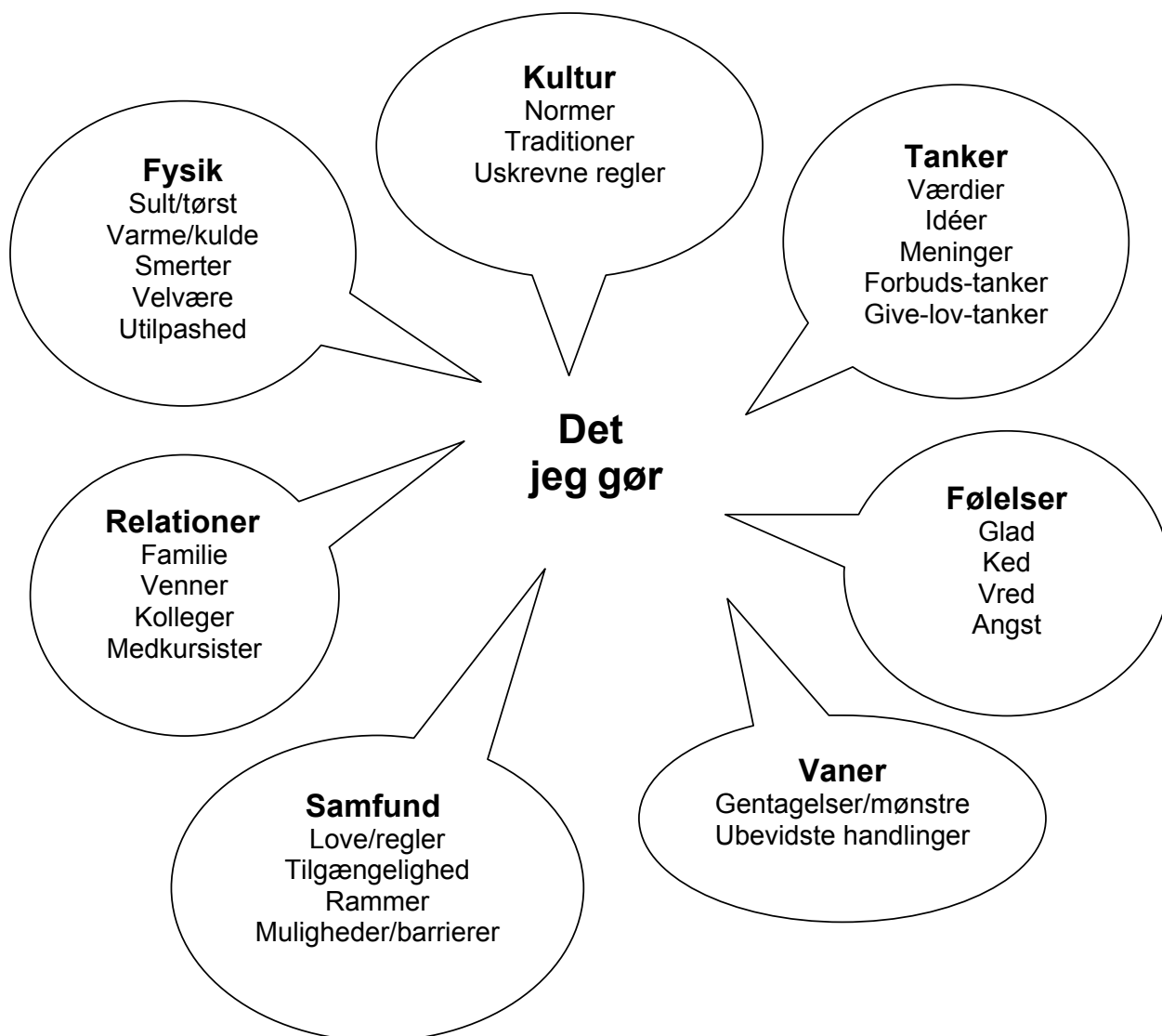
Danmarks-kort og livretter:

Hver især skal forestille sig et Danmarkskort, og derefter skal deltagerne stille sig ind på kortet, der hvor de er vokset op.

Nu skal deltagerne tænke tilbage på en livret, de havde som barn. De skal fortælle beskrivende om den.

- Hvilken livret var det?
- Hvornår fik de den, var det særlige lejligheder?
- Hvem var de sammen med, når de fik den?

Hvad kan styre handlinger?



Hvad påvirker mit gode og sunde liv?

