

Hvordan håndterer jeg risikosituationer?

At have ryggrad og balance

Formål

- At øge bevidstheden om egen livsstil, livssituation og forandringsproces
- At øge kropsbevidstheden og evnen til refleksion
- At øge bevidstheden om egne behov, ønsker og forudsætninger
- At øge handlekompetencen i forhandling og fastholdelsen hjemme
- At styrke **self-efficacy**
- At fastholde tillid og tryghed for den enkelte i gruppen

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Opfølgning på hjemmeopgaven: "Undersøg højriskosituationer"
- Refleksion 1: Det gule Snublekort
- Bevægelse: Vedligeholdelse, balance og strategier
- Refleksion 2: Det gule Snublekort
- Situationsspil: Håndtering af risikosituation
- Hjemmeopgave: Afprøve strategi til at håndtere højriskosituation
- Bevægelse: Det grønne Jublekort
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

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

Didaktik

- Underviserstyret, men med meget udbredt deltagerinvolvering (primært abduktivt med tydelige rammer med mulighed for indflydelse fra deltagerne).

Bemærkninger

Rammerne skal efterhånden gerne blive løsere og opgaverne mere åbne med henblik på stærkere indflydelse og ejerskab fra deltagerne. Hvad kan fungere i netop denne gruppe, så deltagerne udfordres tilpas, ikke for meget / eller for lidt?

Det er vigtigt at have øje for deltagerne individuelle behov som f.eks. støtte i forhold til angst, for lidt luft, stort behov for opmærksomhed, usikkerhed, rolle i gruppen. Dagens rollespil kan være udfordrende for deltagerne.





Velkommen



Ritual. F.eks.: Alle mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hænderne og ser på hinanden.

Præsenter dagens program og del dine overvejelser om sammenhængen mellem dagens bevægelsesdel og arbejdet med forandringer og realisering af de fastsatte mål. Forandringsarbejdet er gået ind i vedligeholdelsesfasen. Uddyb den betydning, balance har i netop denne fase, og hvorfor det er vigtigt at vide noget om egen drivkraft til at holde ud og blive ved (mødegangens forløb med bevægelsesøvelser, refleksionsøvelser, redskaber, tidsangivelser og mål kan ses i en matrix-version i Bilag 1).

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?



- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af siden sidst i forhold til deres forandringsproces (forslag: 2 min.).
- 2) Deltagerne fortæller i små grupper, hvad der har optaget dem siden sidst. En deltager fortæller, mens de andre lytter. Fortælleren beskriver, hvad han/hun har været optaget af ved forandringsarbejdet, om han/hun har gjort sig overvejelser, fået øje på sammenhænge og **mønstre**, osv.. Lytterne lytter uden at bringe deres egne erfaringer i spil og uden at vurdere.
- 3) Opsamling i plenum. Hver deltager fortæller kort, hvad han/hun har gjort af erfaringer siden sidste møde, og hvordan de vil bruge det frem til næste møde.

De fordeler selv tiden imellem sig og varsles, når der er et par minutter igen.

- 4) Hver enkelt skriver essensen i sin notesbog.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Tænk tilbage til sidste gang
- Hvad tog du med herfra?
- Hvordan har det vist sig i den mellemliggende periode?

Formål

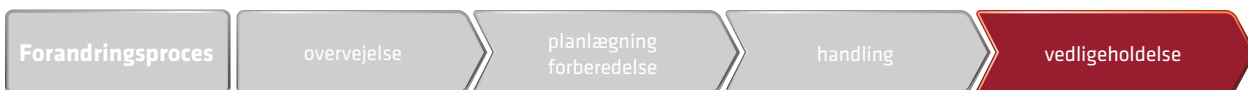
- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet og samtidig oplever tilpas forstyrrelse, som skærper sanserne
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedynamikken ved at være fælles om individuel forandring i både små grupper og i plenum
- At deltagerne er **modeller** for hinandens forandring, erfaringer og tanker
- At træne en samværskultur, hvor den enkelte selv afgør, hvad der er meningsfuldt og værdifuldt at dele med gruppen
- At styrke den enkeltes forandringsproces gennem fortællingen

OVERVEJELSER

Skal der dannes grupper? Hvor store? Hvordan dannes grupperne?

Hvad gør du, hvis grupperne ikke kan styre tiden?

Hvordan styrker du den enkeltes oplevelse af betydning i forhold til gruppen?



Opfølgning på hjemmeopgaven "Undersøg højrisikosituationer"



Ved 11. MØDEGANG fik deltagerne opgaven at undersøge 2-3 højrisikosituationer for at handle som de ikke havde planlagt eller gå tilbage til gamle vaner. Deltagerne har været på opdagelse og har gjort erfaringer. Der skal arbejdes videre og gå i dybden med, hvordan man kan håndtere højrisikosituationer.

Deltagerne går sammen to og to.

- 1) Bed deltagerne fortælle om, hvad de hver især har været optaget af ved at finde og observere risikosituationerne.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvilke situationer har der været tale om?
- Hvad har I hver især observeret i de situationer, hvor der har været fare for at snuble, glemme eller være ligeglad med de aftaler, som I har lavet med jer selv?
- Hvilke faktorer har spillet ind? (jvf. højrisikofaktorer 11. MØDEGANG)

Eksempler på højrisikofaktorer

- De forskellige brud i hverdagen, ferie, familiefester, traditioner, bump på vejen
- Humøret
- Psyken
- Kroppen
- Helbredet
- Familie, venner, kollegaer og andre netværk
- Abstinenser m.m.
- Stress
- Fristelser

Formål

- At øge bevidstheden om egen livsstil, livssituation og forandringsproces

OVERVEJELSER

Hvordan og hvor meget styrer du indholdet af fortællingen?

Hvor meget og hvor lidt vil du presse en deltager, som holder sig tilbage?

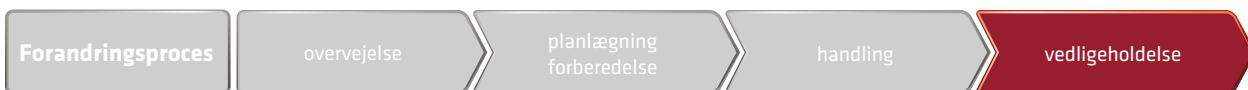
Hvordan støtter du deltagerne til at skelne mellem forskellige højrisikosituationer?

Refleksion 1: Det gule Snublekort



Introducer det gule kort, symbolet på en advarsel i sportslige sammenhænge såvel som i denne sammenhæng.

Der udleveres et gult Snublekort (se Bilag 2): Bed hver deltager kort beskrive de 1-3 situationer, som de har fundet frem til lejligheden. Det kan være situationer, hvor de har følt risiko for at snuble, glemme eller har været ligeglade med de aftaler, som de har lavet med sig selv. Bed deltagerne skrive eller tegne på Snublekortet, hvorefter de lægger kortet til side (forslag: 3 min).



Bevægelse: Vedligeholdelse, balance og strategier



Der arbejdes med fokus på ryggen, ryggens bevægelighed, kroppens balance og det at stå fast. I relation til hjemmeopgaven og risikosituationer arbejdes der med deltagernes egen indre balance og med at holde balancen, når der kommer påvirkninger udefra.

I relation til fysisk bevægelse arbejdes med kroppens balance når deltagerne er sig selv i rummet, og med at holde balancen, når noget eller nogen udefra skubber til den fysiske balance (se detaljer i bevægelsesprogram i Bilag 1).

Formål

- At arbejde med tryghed, tillid og anerkendelse
- At arbejde med bevægelse i relation til vedligeholdelsesprocessen
- At rette opmærksomhed mod kroppens signaler og sanseindtryk
- At give mulighed for at mærke drivkraften, styrken og viljen i kroppen
- At koble kropslige erfaringer i bevægelse med hverdagens vedligeholdelsesproces
- At mærke rygraden i nuet og give oplevelse af jordforbindelse og balance som forberedelse til efterfølgende refleksion

OVERVEJELSER

Hvad støtter bedst, at hver enkelt mærker og eksperimenter med ryg og balance?

Er noget musik bedre end andet til denne øvelse?

Hvordan støtter du de, som er uvante med at mærke kroppen eller føler ubehag eller angst ved at mærke?

Hvordan præsenterer du denne opgave så det kalder på meningsfuldhed, involvering og mod?

Hvordan bevæger du dig selv i rummet, hvordan er din egen kontakt til jord, ryg og balance?

Refleksion 2: Det gule Snublekort



Hver enkelt tænker over sine oplevelser med fysisk balance og ubalance samt det at bringe en anden ud af balance og skriver det ned på det gule Snublekort i stikord.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan har du oplevet at eksperimentere med balancen?
- Hvordan oplevede du at være ude af balance?
- Hvordan oplevede du at blive skubbet, puffet og udfordret på balancen?
- Det du har oplevet nu, hvordan hænger det sammen med at snuble i forhold til dine forandringsmål?

Formål

- At styrke bevidstgørelsen om egen kropslige balance og ubalance
- At styrke bevidstgørelsen om egen krops håndtering af henholdsvis balance og ubalance
- At bevidstgøre sig om rollen som den, som skaber ubalance
- At blive lyttet til

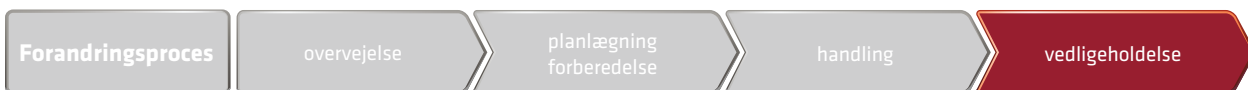
OVERVEJELSER

Hvordan kobler du fysisk fornemmelse af balance og ubalance med konkrete erfaringer med højrisikosituationer i forandringsprocessen?

Hvordan styrkes fornemmelsen af balance og at stå fast der, hvor deltageren gerne vil stå?



Pauser er vigtige



Situationsspil: Håndtering af risikosituation

1) Lad deltagerne gå rundt i salen og blive nærværende igen efter pausen.

Eksempler på forslag til instruktion

- Mærk fødderne mod gulvet
- Tænk tilbage på, hvad du har oplevet her i salen i dag
- Vælg en risikosituation, som du har lyst til at arbejde med, med henblik på at blive bedre til at håndtere lignende situationer

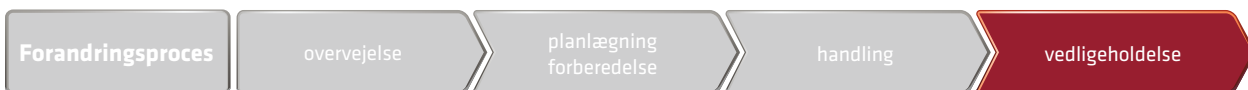
2) Der dannes grupper á fem deltagere. Lad ankerperson eller Livsstilscafemedarbejder indgå i en af grupperne. Alle får nu lejlighed til at afprøve forskellige håndteringsmuligheder over for den risikosituation, de har valgt.

3) Lav et situationsspil eller et rollespil

Opgaven

- Den, der er på, beskriver den valgte situation, hvor han/hun føler risiko for at snuble, så detaljeret som muligt for de andre i gruppen:
 - o Hvem er involveret?
 - o Hvornår foregår det?
 - o Hvor foregår det?
 - o Hvad sker der?
 - o Hvilke tanker har han/hun?
 - Der deles roller ud i gruppen, som svarer til det, der i situationen opleves, føles, tænkes og gøres af situationsindehaveren.
 - o Én er observatør
 - o én repræsenterer f.eks. giv-lov-tanker (det har været en hård dag – du trænger til at sidde i stolen)
 - o en repræsenterer f.eks. den fristelse, man er udsat for (jeg er en lækker kage på et fad – spis mig) eller
 - o én repræsenterer f.eks. en person, som presser til at snuble (ta' nu en kage – ellers har jeg bagt dem forgæves)
 - o en repræsenterer den handling, situationsindehaveren egentlig havde sat sig for (du bliver frisk når du har gået den tur i stedet for at sidde i stolen og spise kager) etc..
- Situationsindehaveren definerer, hvad der er vigtige roller.

- Gruppemedlemmer spiller deres rolle med ord eller mimik over for den, der er på. Den, hvis risikosituation behandles, reagerer på hver enkelt med fagter, ord eller handlinger, som er det svar han/hun har på det skuespilleren repræsenterer. Skuespillerne bliver ved med at spille deres rolle, til de synes der er kommet et tydeligt svar, som ikke kan misforstås.
 - Saml op og lad situationsspillet munde ud i en tydelig sætning, bevægelse eller gestus, som situationsindehaveren kan bruge til at håndtere de elementer, som indgår i risikosituationen, fremover.
 - Den, hvis risikosituation behandles, registrerer hvad der sker med vejtrækning, hvordan man står på sine fødder, med kropsholdning og fornemmelse af ryggrad og balance, når vedkommende mærker, at han/hun har fat i de rigtige svar til skuespillerne.
- 4) Efter rollespillet skriver de øvrige deltagere i gruppen idéer og muligheder, som giver mening for dem selv, ned på det gule Snublekort (**modeldannelse**). Deltagerne kan tilføje kropsområder og signaler fra kroppen, som de har mærket undervejs i situationsspillet. For eksempel hjertebanken, åndenød, maven, ryggen, nakken, fødderne, armene, varme, kulde, sved, uro, osv..



5) I plenum afprøver hver enkelt deltager den idé, som han/hun har valgt at bruge, når han/hun vil undgå at snuble eller miste balancen. Den enkelte siger sin sætning, gør sin bevægelse osv.. Deltagerne kan starte med fornemmelsen inden i sig selv og efterfølgende se på holdkammeraternes reaktioner. Hvad bringer sætningen eller bevægelsen i spil hos holdkammeraterne? Til sidst siger deltageren sin sætning eller gør sin bevægelse, mens han/hun forestiller sig at tage den med ud i sin egen verden.

Formål

- At fremme **handlekompetence**
- At sætte ord på følelser, tanker og oplevelser
- Mulighed for at afprøve forskellige måder at håndtere en risikofyldt situation
- At finde en måde at håndtere risikosituationer i hverdagen og øve dem i et trykt forum
- At blive inspireret af de andres strategier og derved støtte **modeldannelse**

OVERVEJELSER

Hvilke gruppemedlemmer vil støtte hinanden bedst i denne opgave?

Er der nogle, som har brug for særlig støtte og hensyn?

Hvor mange eller hvor få kan denne opgave bære?

Hvordan skal opgaven præsenteres, så den støtter til involvering, nærvær og indlevelse blandt deltagerne?

Hvordan støtter Livsstilscafemedarbejderen bedst processen?



Hjemmeopgave: "Afprøv strategi til at håndtere højrisikosituation"

Hver deltager får til opgave at afprøve sin strategi fra situationsspillet, når den udpegede type situation opstår, med risiko for at snuble.

Hver enkelt skriver sin strategi i notesbogen.



Bevægelse: Det grønne Jublekort

Bevægelse: Dans.

Eksempler på forslag til instruktion

- Du har lige reddet dit selv fra at snuble i en gammel vane. Mærk den energi du har i kroppen, kropsområder – f.eks. rygsøjlen, fødderne, armene, vejrtrækningen
- Bevæg dig til musikken, hav først opmærksomhed mod kroppen og mærk efter
- Når du er klar, vender du skiftevis opmærksomhed ud mod de andre deltagere og ser deres fejring, og indad for at mærke din egen krop

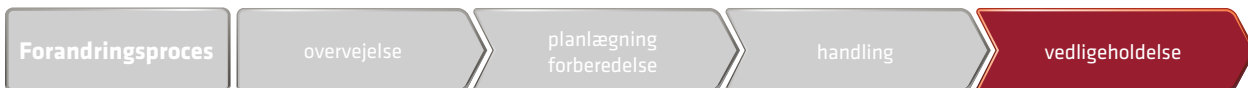
Hvis der er tid, kan deltagerne notere iagttagelser om kroppen og det at juble ned på det grønne Jublekort (se Bilag 3).

Formål

- At give deltagerne mulighed for at mærke kroppens reaktioner og signaler i en successituation
- At finde kropslige ankerpunkter, der kan kobles til succesoplevelse

OVERVEJELSER

Hvordan støttes det, at deltagerne overfører succesfølelsen til deres forandringsarbejde hjemme?



Refleksion: 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.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Har jeg lært eller 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?

Formål

- At understøtte refleksionen og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har sat spor til eftertanke

OVERVEJELSER

Skal deltagerne dele deres refleksion med gruppen?

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

Praktisk information

14. MØDEGANG er sidste møde i det første halve års forløb. Der bliver afholdt tre opfølgningssange med to, fire og seks måneders mellemrum, så gruppen har lejlighed til at dele erfaringer med at fastholde forandringer.

- Der skal arbejdes med hjemmeopgaven at afprøve nye håndteringer af højrisikosituationer.
- Der skal arbejdes med at tilpasse forandringsmål og med, hvordan deltagerne hver især vil arbejde videre.
- Der bliver mulighed for at tage emner op, deltagerne gerne vil have uddybet.
- Tag madpakke med.

Begge Livsstilscafemedarbejdere deltager sammen med ankerpersonen.



Afslutning

Afslutningsritual, som minder om introduktionsritualet. Deltagerne giver håndtryk, ser hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hånden og ser på hinanden. Signal om at 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.

Snublekort

Det sker, at jeg falder i gamle vaner!

Det sker, når:

Det håndterer jeg ved at:

Jublekort

Jeg har godt fat i mine nye vaner!

Det ved jeg, fordi jeg...:

Det lykkes, fordi jeg...:

Øvkort

Jeg har slet ikke fat i mine nye vaner!

Det ved jeg, fordi jeg...:

Hvad bragte mig her?

Hvad gør jeg nu?

Hvad har jeg brug for?