

# Min bevægelseshistorie

## Udholdenhed, drivkraft og mønstre

### Formål

- At deltagerne gennem bevægelsesoplevelser udfordres på udholdenhed
- Kropslig udforskning af bevægelseshistorie og -mønstre
- At få en vedkommende og meningsfuld erfaringsudveksling om paralleller til hverdagen
- At øge opmærksomheden på betydningen af at være hhv. kropsligt aktiv og passiv
- **Forstærke** og **bevidne** deltagernes første skridt mod forandring
- At styrke **self-efficacy**

### Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Opfølgning: Det første skridt mod egne mål
- Refleksion: At give "gode råd"
- Øvelse: Bevægelse med udholdenhed og bevægelseshistorie
- Refleksion: Udholdenhed og bevægelseshistorie
- Refleksionsøvelse: Kropslig aktivitet – kropslig inaktivitet
- Refleksion: Bevægelseshistoriens spor i livet
- Hvad tager jeg med herfra i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

### Rammer

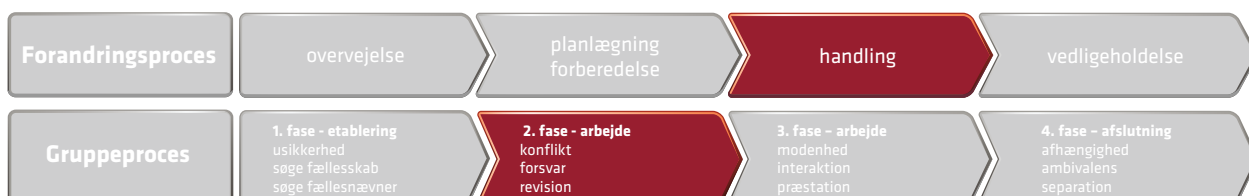
- Bevægelsesrum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

### Didaktik

- Gruppeforløbet er stadig struktureret og tydeligt, men med mere deltagerinvolvering (induktiv og deduktiv tilgang tilpasses den enkelte gruppe).

### Bemærkninger

Indholdet kan være følsomt og vække stærke følelser for nogle deltagere. Som Livsstilscafemedarbejder er du garant for, at kulturen i gruppen udvikler sig hensigtsmæssigt. Rammerne skal give tillid til at dele tanker, følelser og overvejelser. Gruppedynamikken har afgørende betydning for forandringsarbejdet. Tag stilling til, om gruppedynamik og tryghed er genetableret, hvis flere deltagere har forladt gruppen efter introduktionsforløbet.





## Velkommen

Vekomstr**itualet** som ved 5. MØDEGANG.

Præsenter dagens program og del dine overvejelser om sammenhængen mellem dagens bevægelsesaktiviteter, arbejdet med forandringer og det at realisere sine mål.

Bevægelseshistorien har lagt sig som spor i kroppen – erindringsmønstre. Kroppen husker og kroppens fortælling har indflydelse i vores liv. Fremlæg at det giver mening at lade kroppen gå på opdagelse i sin personlige bevægelseshistorie og knytte sin historie til forandringsprocessen.

Der arbejdes med udholdenhed. Fysisk udholdenhed kan give inspiration, når man skal finde sin drivkraft, holde ud og blive ved.

Gentag og understreg betydningen af mangfoldigheden i gruppen. Forskelligheder kan inspirere til og give gode **modeller** for forandringsprocesser hos hinanden. Det at være til stede som den man er, sammen med respekten for det, de andre bidrager med, er et betydningsfuldt bidrag til gruppen og til fællesskabet.

Der arbejdes med at anerkende og forholde sig til hinandens arbejde med "små skridt" uden at moralisere. Forskelligheder i gruppen er naturlige og behøver ikke føre til enighed.



## Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

- 1) Hver deltager fortæller til en partner eller til hele gruppen, hvad han/hun har været optaget af vedrørende sin forandringsproces. Hvad har deltageren gjort sig af overvejelser og har vedkommende fået øje på sammenhænge og **mønstre**?
- 2) Lytterens opgave er **at lytte uden at kommentere og vurdere**.

## Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

- 3) Hver enkelt skriver efterfølgende essensen af sin egen fortælling i sin notesbog (forslag: Ca. 2 minutter).

### Formål

- At gøre forandringsprocessen nærværende for den enkelte og for gruppen
- **Forstærkning** igennem fortælling og bekræftelse gennem at blive **bevidnet**
- At træne samværskultur, hvor den enkelte selv afgør, hvad der er meningsfuldt og værdifuldt at dele med gruppen. Hvor der lyttes til det, som har betydning for den enkelte med åben interesse uden at vurdere og bedømme
- At styrke gruppefølelsen igennem at dele

## OVERVEJELSER

**Hvordan** dannes grupperne?

**Er** nogle gruppesammensætninger mere hensigtsmæssige end andre?

**Hvordan** og hvor meget styrer du indholdet af fortællingen?

**Hvordan** giver du meningsfuld instruks til at lytte uden at vurdere, når det er uvant for de fleste?

**Hvordan** holder du tiden for den enkelte og gruppen?

**Hvordan** har du det med at afbryde?

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

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



### Opfølgning: Det første skridt mod egne mål

#### "Det første skridt"

Deltagerne danner par om samtale om deres planlagte første skridt ud fra deres personlige **trappeskema**. Den ene fortæller og den anden stiller spørgsmål ud fra formuleringer nedenfor uden at kommentere, vurdere eller referere til sine egne erfaringer. Der gives tid til udtømmende svar på hvert enkelt spørgsmål. Tidsrammen kan variere fra hold til hold (ca. 2 x 10 min.).

#### Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad er lykkedes?
- Hvad lykkedes for dig nogle gange?
- Hvad var medvirkende til at det lykkedes?
- Hvad gjorde det svært at holde planen?
- Har du lært noget om dig selv, som du kan bruge til noget?
- Er du blevet klogere på, hvad der sker?

Den enkelte skriver essensen af sine tanker og overvejelser i sin notesbog.

#### Formål

- At deltagerne får mulighed for at fortælle og **forstærke** deres første handlinger
- At deltagerne kan sætte ord på det der hhv. gjorde det lettere og sværere at holde planen i deres **trappeskema**
- At deltagerne får en vedkommende erfaringsudveksling om de første skridt
- At hente inspiration i de andre deltagers håndtering gennem **modeldannelse**

### OVERVEJELSER

**Hvordan** støtter du deltagerne i at tage brugbare noter?

**Hvordan** støttes hver enkelt i at åbne for inspiration samtidig med, at de holder fast i egen proces?



### Refleksion: At give "gode råd"

For at styrke gruppedynamikken og gøre det muligt for den enkelte at dele og modtage i et respektfuldt samvær, sættes fokus på at give og modtage råd. Hvornår er råd velkomne, og hvornår står de i vejen?

At give gode råd falder os meget naturligt, når vi hører et andet menneske beskrive et problem. Lige så naturligt er det, at gode råd opleves som et pres. Hvordan er det muligt at arbejde med at give og modtage råd i denne gruppe?

#### Eksempler på spørgsmål til refleksion

At få råd

- Hvordan har du det med at få råd fra andre?
- Hvornår og i hvilke situationer vil du gerne have råd?
- Fra hvem vil du gerne modtage råd?
- Hvornår har du sidst fået et råd, som du har fulgt?
- Hvordan kan man øve sig i at tage gode råd som forslag, hvor man frit kan vælge det, der giver mening, og lade resten ligge?

**Eksempel**

Alle har frugter med og lægger dem på et fad, du kigger på alle de mange frugter og bestemmer selv, hvilke der er spiselige for dig.

At give råd

- Hvordan har du det med at give råd?
- Hvornår er det et godt tidspunkt at give et råd?
- Skal man altid komme med et råd, når man har et?
- Hvordan kan man give råd, som modtageren kan opfatte som åbne forslag?

**Eksempel**

Hvordan kan jeg placere min frugt på fadet og ikke kaste den i hovedet på den anden?

Råd imellem deltagere i gruppen

- Hvordan vil I gerne kunne give og modtage råd til og fra hinanden i gruppen?
- Hvornår er råd velkomne her?

Der samles op i plenum med særligt fokus på det, som lykkedes. Hvis der er enighed om det, kan gruppen give råd, når det efterspørges.

**Formål**

- At deltagerne forholder sig til dobbeltheden i, at man arbejder sammen med gruppen om forandring, men ikke altid er parat til at få råd
- At blive opmærksom på, at råd givet i den bedste mening kan såre
- At styrke deltagerne i at tage eller afvise råd

**OVERVEJELSER**

**Hvordan** sikrer du, at alle kommer til orde?

**Hvordan** tackler du, hvis deltagere såres?



### Øvelse: Bevægelse med udholdenhed og bevægelseshistorie

Første skridt i bevægelsesprogrammet er opmærksomhed på kroppen.

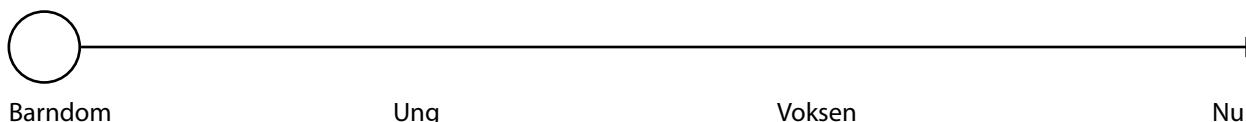
#### Eksempler på guidende udtryk

- Ret din opmærksomhed imod dine fødders berøring med gulvet, imens du bevæger dig rundt i rummet
- Mærk bevægeligheden, (temperatur, velvære, smerte) i dine knæ (hofter, ryggen, nakke, skuldre, albuer, håndled, fingre, ansigt)
- Er der områder i din krop, som du mærker tydeligere end andre?
- Hvordan er din stemning og energi i kroppen (glad, ked, frisk, usikker, nervøs, nysgerrig, træt...)?

Skriv tre stikord om det i din notesbog.

Der arbejdes med udholdenhed ud fra øvelser med "Tilpasset idræt og bevægelse" på Handicapidrættens bevægelsescenters hjemmeside. Link: <http://www.handivid.dk/idraet/lege-aktivitetsbase/>

#### Bevægelseshistorier



#### Bevægelseshistorie i barndommen

Bevæg dig i rummet, imens du mærker dine fødders kontakt med gulvet. Hvilke bevægelser gjorde du med kroppen, da du var barn?

#### Eksempler på guidende udtryk

- Hvad legede du?
- Hvad kunne du især godt lide at lege?
- Hvilke bevægelser havde du?

Bevæg dig rundt for dig selv og begynd lidt efter lidt at bruge bevægelser fra din barndom.

- Se på de andre
- Genkender du nogle af de bevægelser, som de andre laver?
- Får du lyst til at bevæge dig ligesådan?
- Gør det

#### Bevægelseshistorie i ungdommen

Bevæg dig i rummet, imens du mærker dine fødders kontakt med gulvet. Hvilke bevægelser gjorde du med kroppen, da du var ung?

#### Eksempler på guidende udtryk

- I hvilke sammenhænge bevægede du dig?
- Hvilke lege med bevægelse deltog du i?
- Var der bevægelser, du især godt kunne lide (slå til bold, sjippe, rulleskøjter, svømme, klatre)?



Lad kroppen genkalde sig bevægelserne fra dengang ved at udføre bevægelserne, imens du bevæger dig rundt i salen.

- Se på de andre
- Genkender du nogle af de bevægelser, som de andre laver?
- Får du lyst til at bevæge dig ligesådan?
- Gør det

### Bevægelsesmønster som voksen

Bevæg dig i rummet, imens du mærker dine fødders kontakt med gulvet. Hvilke bevægelser gjorde du med kroppen tidligere i dit voksenliv?

### Eksempler på guidende udtryk

- I hvilke sammenhænge bevægede du dig i dit tidligere voksenliv (leg, sport, dans..)?
- Er der bevægelser, som du især godt kunne lide (kast, spring, jitterbug...)?

Lad kroppen genkalde sig mønsteret ved at udføre bevægelserne, imens du bevæger dig rundt i salen.

- Se på de andre
- Genkender du nogle af de bevægelser, de andre laver?
- Får du lyst til at bevæge dig ligesådan?
- Gør det

### Formål

- At den enkelte gennem kroppen genkalder sig sin egen bevægelseshistorie
- At deltagerne kan hente inspiration til bevægelsesmønstre fra hinanden gennem **modeldannelse**

### OVERVEJELSER

**Hvordan** sikrer du, at deltagerne føler sig trygge i arbejdet?

**Hvordan** formidler du, at deltagerne må være åbne for hinandens forskelligheder?

### Refleksion: Udholdenhed og bevægelseshistorie



Livsstiletskafemedarbejderen giver et eksempel fra sin egen bevægelseshistorie fortalt i nutid. Deltagerne skal i nutid fortælle noget fra deres bevægelseshistorie, som havde de den alder, der passer til historien.

Deltagerne går sammen to og to. Den ene lytter, den anden fortæller. Bed fortælleren give en detaljeret bevægelseshistorie i nutid fra barndom, ungdom eller tidlige voksenliv og en fra i dag. Byt roller efter 5 minutter. Er grupperne færdige før tiden, stiller deltagerne sig med ryggen mod hinanden uden ord og lader de fire fortællinger bundfælle sig.

Hver enkelt skriver efterfølgende essensen i sin notesbog.

Til sidst rettes opmærksomheden på kroppen.

**Eksempler på guidende udtryk – gentaget fra øvelsen tidligere i forløbet**

- Ret din opmærksomhed imod dine fødders berøring med gulvet, imens du bevæger dig rundt i rummet
- Mærk bevægeligheden (temperatur, velvære, smerte) i dine knæ (hofter, ryggen, nakke, skuldre, albuer, håndled, fingre, ansigt)
- Er der områder i din krop, som du mærker tydeligere end andre?
- Hvordan er din stemning og energi? (glad, ked, frisk, usikker, nervøs, nysgerrig, træt...)

Hver enkelt skriver tre stikord om, hvordan kroppen føles nu i forhold til før, i sin notesbog.

**Eksempler på spørgsmål til refleksion**

- Er der nogen forskel imellem dine bevægelser fra tidligere og nu?
- Hvad har du lagt mærke til?
- Hvad kunne du bedst lide?
- Laver du bevægelse i hverdagen du kan lide eller som gør godt?
- I hvilke sammenhænge?
- Hvor har du brugt din udholdenhed i dag?
- Hvad har du lagt mærke til?
- Hvad fik dig til at blive ved eller holde op?
- Pressede du dig selv – hvornår?
- Kender du det fra situationer i din hverdag?
- Hvornår har du brug for udholdenhed i din hverdag?
- Hvad betyder det for dig at kunne holde ud og blive ved?

**Formål**

- At den enkelte forholder sig til betydningen af sin bevægelseshistorie
- At hver enkelt får kontakt med fornemmelsen af udholdenhed
- At få en vedkommende refleksion, at se sammenhænge med og drage paralleller til hverdagen

**OVERVEJELSER**

**Hvordan** vil du reagere, hvis deltagere bliver følelsesmæssigt berørte?



Pauser er vigtige



### Refleksionsøvelse: Kropslig aktivitet – kropslig inaktivitet



Tegninger af to kroppe rulles ud på gulvet. De repræsenterer hhv.:

- Det aktive bevægelsesliv
- Det inaktive bevægelsesliv

Lav en fælles brainstorm over temaet. Tag udgangspunkt i, hvad deltagerne selv ved og ikke ved.

- Deltagerne skriver deres bud på de to kroppe
- Livsstilscafemedarbejderen supplerer og nuancerer undervejs

### Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad sker der i kroppen, når man er kropsligt aktiv?
- Hvad sker der i kroppen, når man ikke er kropsligt aktiv?
- Hvad er forskellen på at få sig rørt og ikke få sig rørt?
- Hvad sker der, når man får sig rørt?
- Hvad sker der, når man ikke får sig rørt?
- Hvor ved du det fra? Har du oplevet eller hørt det?

Papir-kroppene lægges med passende afstand (1-2 meter). Deltagerne bedes om at stille sig på den krop, hvor de bedst genkender sig selv. Man kan også stå imellem de to kroppe. Deltagerne taler med den, som står nærmest, om, hvad der gør, at de har stillet sig netop der.

Dernæst

- Hvor vil du gerne hen?
- Hvad drager dig?
- Hvad forhindrer dig i at komme derhen?

Bed den enkelte om at flytte sig derhen, hvor han/hun gerne vil være aktivitetsmæssigt. Tal med den, der står nærmest, om, hvad der skal til, hvad der drager og hvad der kan støtte ham/hende i at nå derhen.

### Formål

- At gøre viden efterspurgt blandt deltagerne
- At vise anerkendelse over for deltagernes viden om emnet
- At skabe lejlighed til at uddybe og fange emner som er interessante for deltageren
- At skabe lejlighed til at tale om misforståelser eller gammel og forældet viden
- At skabe lejlighed til at uddybe områder, som ikke bliver nævnt af deltagerne selv

### OVERVEJELSER

**Hvordan** styrer du tiden?

**Hvordan** sikrer du dig, at alle kommer til ordre?



### Refleksion: Bevægelseshistoriens spor i livet

Der samles op i plenum.

#### Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvor finder du lysten til bevægelse?
- Hvordan har du det med bevægelse i dag?
- Hvilke mønstre støtter bevægelse i hverdagen?
- Hvilke mønstre står i vejen?
- Hvilke muligheder ser du for at ændre bevægelsesmønstre?
- Hvorfra kommer drivkraften?



### Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

Hver deltager får mulighed for at reflektere over og skrive, hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke. Bed deltagerne sætte sig godt til rette og lukke øjnene.

- Tænk på hvad du har været med til her i dag. Både det du har oplevet, hørt, talt og tænkt om i dag
- Skriv essensen i din notesbog

Er der tid, udveksler deltagerne essensen af det, de har skrevet ned, to og to.

#### Spørgsmål, som kan støtte dagens refleksioner:

- Hvad er lykkedes for mig i dag?
- Hvad gjorde, at det lykkedes?
- Hvad tænkte, følte eller gjorde jeg?
- Hvordan var situationen - var jeg sammen med nogen eller alene?
- Hvordan havde jeg det lige inden det skete?
- Hvad stod i vejen for dig i dag?
- Hvad gjorde at det, du ville, ikke lykkedes?
- Hvad tænkte, følte, gjorde jeg?
- Hvordan var situationen - var jeg sammen med nogen eller alene?
- Hvordan havde jeg det lige inden det skete?
- Er du blevet klogere gennem de erfaringer, du har gjort undervejs?
- Kan du bruge dagens redskaber, når du skal holde fast i det, du har sat dig for?

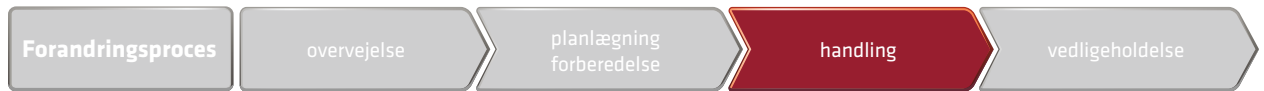
#### Formål

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

### OVERVEJELSER

**Skal** deltagerne dele deres refleksion med gruppen?

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



### Praktisk information

9. MØDEGANG skal vi være udendørs. 11. MØDEGANG har deltagerne indflydelse på, hvilke former for bevægelse vi skal udføre.

### 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.