

Udendørs bevægelse alene og med andre

Hvordan går det med mine forandringer?

Formål

- At arbejde med bevægelse i en hverdagsramme
- At blive bevidst om forskellene på at gå alene og sammen med andre
- At fokusere på sanserne betydning for egen drivkraft og glæde ved at gå
- At alle gør status i deres forandringsproces
- At erkende synlige og skjulte forandringer som har fundet sted
- At øge opmærksomheden på, at forandringer sker i både handling, tanker og følelser
- At revurdere sine mål og skabe kontinuitet, ro og balance om forandringsprocessen
- At styrke **self-efficacy**
- At deltagerne involveres i indholdet til næste mødegang

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur alene
- Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur med partner
- Refleksion: Bevæge sig alene og sammen med andre
- Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes
- Refleksionsøvelse: Revurdere mål
- Aftaler om 11. MØDEGANG
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

- Udendørs gå-mulighed og møderum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- På dette tidspunkt er gruppeforløbet underviserstyret gående mod mere deltagerinvolvering. Der er tydelige rammer med mulighed for indflydelse fra deltagerne (induktiv og abduktiv).

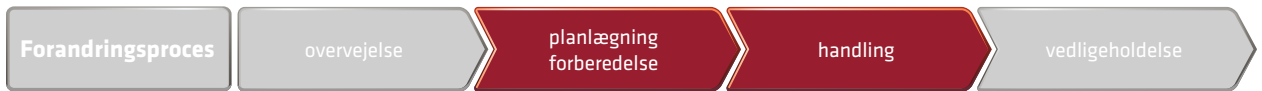
Bemærkninger

Læg vægt på at skabe et rum, som giver deltagerne mulighed for at dele og anerkende deres egne og hinandens oplevelser og hvor alle forandringer har lige værdi.

Der arbejdes både individuelt og i plenum. Det er vigtigt at have øje for deltagerens individuelle behov f.eks. særlig støtte i forhold til angst, vejrtrækningsproblemer, stort behov for opmærksomhed, usikkerhed, rolle i gruppe.

Skriv forandringsudsagnene ned fra den enkelte med henblik på senere evaluering. Det vægtes, at alle kommer til orde og kan stå inde for valg af bevægelsesaktivitet og tema til 11. MØDEGANG.





Velkommen



Vekomstritualet gennemføres eventuelt udenfor i dag. Alle mødes i en kreds med hinanden i hænderne og ser på hinanden.

Dagens program præsenteres, og eventuel praktisk information om deltagere, afbud o.l. gives.

Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur alene



30 minutters gåtur efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Gåturen foregår alene og med fokus på sanseoplevelser. Det foregår ude uanset vejret. Under gåturen forsøger deltagerne at gå i forskelligt tempo. Der fokuseres skiftevis på det der sker i kroppen og på omgivelserne.

Ved refleksionen efter gåturen er der særligt fokus på den sansende oplevelse og det at gå alene.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad oplevede du?
- Hvordan var det?
- Hvad blev du opmærksom på?
- Hvad overraskede dig?
- Hvad genkendte du?
- Hvad er dit tempo? Hvordan mærker du det?
- Giver det dig eftertanker?
- Hvad skete der, da du satte tempoet op eller ned?
- Hvordan var det at vende sanserne indad og udad?
- Hvordan var det at gå alene?

Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur med partner



30 minutters gåtur med en partner. Under gåturen går deltagerne i forskelligt tempo. Opmærksomheden fokuseres på oplevelsen af det at gå med en anden.

Dette efterfølges af en individuel refleksion omkring oplevelsen af forskellene på de to gåture og hvilken betydning det har for den enkeltes lyst og drivkraft til gåture og til bevægelse generelt. Der reflekteres også over hvordan det var at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutter.

Eksempler på spørgsmål til individuel refleksion

- Hvad oplevede du?
- Hvad blev du opmærksom på?
- Hvad overraskede dig?
- Hvad genkendte du?
- Hvad med dit tempo?
- Hvad skete der, da du satte tempoet op eller ned?
- Hvordan var det at gå med en anden?



Refleksion: Bevæge sig alene og sammen med andre

Der deles erfaringer og oplevelser om begge gåture mens man stadig er udenfor. Fokuser på muligheder og barrierer ved at bevæge sig alene og sammen med andre.

1) Deltagerne vender sine erfaringer med sin gå-partneren og bruger 2 min. hver til refleksion.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad er fordele og ulemper ved at bevæge sig alene eller sammen med andre?
- Hvad passer bedst til dig og din hverdag?
- Hvordan var det at gå 30 minutter, som er Sundhedsstyrelsens anbefalinger?
- Hvad er din prioritering?
- Hvad er dine valg?
- Hvad holder dig tilbage?
- Hvad får dig i gang?

2) Bed hver enkelt om at fokusere på at fastholde egen refleksion før I går ind.

Eksempler på spørgsmål, der støtter fokusering

- Hvilke oplevelser fra gåturene er vigtige for dig at huske?
- Er der noget af det, vi har talt om i dag, som er vigtigt for dig at kunne huske?

3) Når man kommer indenfor, skriver deltagerne erfaringer fra gåturen i deres notesbøger.

- Hvilke erfaringer er vigtige at huske fra gåturen i dag?

Formål

- At få en god oplevelse udendørs, uanset vejr og vind
- At få en konkret oplevelse at de anbefalede 30 minutter om dagen
- At mærke betydningen af at gå alene eller at gå sammen
- Gennem åbne sanser at få kontakt med drivkraft og glæde ved at gå
- At få opmærksomhed på, hvad der støtter og driver den enkelte til mere bevægelse i hverdagen

OVERVEJELSER

Hvordan tilrettelægger du gåturen, så alle er hjemme nogenlunde samtidigt?

Hvem vil være gode gå-partnere?

Hvordan tilrettelægges refleksion uden for de vante rammer?



Pauser er vigtige



Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes

Giv eksempler på både store og små forandringer. Vær tydelig om, at det ikke handler om at sammenligne sine forandringer med de andre deltagere. Forandringsprocesser er lige så forskellige som mennesker. Det, som kan virke som en lille ting for ét menneske, kan være en stor ting for et andet.

Spørgsmål til refleksion

Hvad har forandret sig indtil nu?

1) En matrix for at **gøre, tænke og have det anderledes** udfyldes af Livsstilscafemedarbejderen på tavlen (se Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu).

- Er der noget du **gør** anderledes?

Eksempler på forandringsudsagn

- Cykler på arbejde tre gange om ugen
- Spiser mere frugt og grønt
- Planlægger indkøb i forvejen
- Spiser morgenmad
- Planlægger aftensmad mandag til fredag
- Sover mindre
- Cykler en omvej hjem fra arbejde

- Er der noget du **tænker** anderledes om eller **ved** mere om?

Eksempler på forandringsudsagn

- Jeg ved mere om, hvor meget jeg behøver at spise
- Jeg tænker mere på mulighederne frem for begrænsningerne
- Jeg tænker mere over at gøre noget godt for mig selv
- Jeg tænker, at det er for min skyld, at jeg gør det
- Jeg tænker mere på, hvad jeg kan, frem for hvad jeg ikke kan
- Jeg ved mere om, hvorfor noget er svært for mig, og hvad der styrer mig

- Er der noget du **har** det anderledes med?

Eksempler på forandringsudsagn

- Jeg har mere energi
- Jeg føler mig mere tilfreds
- Jeg har mindre dårlig samvittighed
- Jeg er stolt over det, jeg får gjort
- Jeg føler mig mindre oppustet
- Jeg har mere luft

(Eksemplerne er udtalelser fra tidligere deltagere i Livsstilscaféen)



2) Inspireret af eksemplerne på forandringsudsagn retter den enkelte deltager opmærksomheden mod sin egen forandringsproces for den tid, som er tilbagelagt i forløbet. Hver enkelt forholder sig til det oprindelige mål og det der er fulgt med ændringerne eller sket i stedet for det planlagte.

- Er der noget jeg **gør** anderledes?
- Er der noget jeg **tænker** anderledes om eller **ved** mere om?
- Er der noget jeg **har** det anderledes med?

3) Den enkelte skriver sit oprindelige mål samt detaljer og enkeltheder om, hvad og hvordan han/hun gør, tænker, ved og har det i sin notesbog. Alle forandringer store som små, noteres og deles herefter med gruppen. Livsstilscafemedarbejderen spørger eventuelt uddybende og noterer på tavlen eller en flip-over, så alle kan følge med i, hvad der er sket for hver enkelt deltager. Deltagerne opfordres til at tilføje i deres notesbøger, hvis der dukker nye forandringer op.

Ankerpersonen kan undervejs udfylde en kopi af Bilag 1 for hver deltager til senere brug på holdet.

4) Den enkelte deltager arbejder med, hvordan han/hun oplever succes og tilfredshed med det hidtidige forandringsarbejde.

Arbejdet kan foregå i plenum eller individuelt ved at skrive i notesbogen.

Hver enkelt tegner en streg med et kontinuum:

I hvor høj grad er de forandringer, som jeg gerne vil opnå, lykkedes?

Ikke lykkedes ----- Lykkedes 100 %

Hvor tilfreds er jeg med det?

Ikke tilfreds ----- Godt tilfreds

Den enkelte sætter kryds på de to linjer ud fra, hvordan det opleves lige nu. De to linjer behøver ikke nødvendigvis at følges ad, man kan eventuelt have nået mindre end forventet, men være godt tilfreds med det, der er lykkedes, eller have nået en masse og mene at, man godt kunne have gjort mere.

5) Er der tid, kan man tale om, hvor deltagerne har sat deres krydser og hvad de tænker om det. Dette kan senere i dagens program bruges ved revurdering, af om de fastsatte mål er realistiske, meningsfulde og mulige.

Formål

- At bevidstgøre sig om hvad der har forandret sig indtil nu
- At opnå en **forstærkning** ved at fokusere på det der går godt
- At opnå forpligtelse over for egne mål ved at dele med gruppen
- At inspirere og motivere hinanden til at få øje på ubevidste forandringer i egen proces

OVERVEJELSER

Hvordan undgår du, at enkelte deltagere føler sig presset til at præstere forandringer "på niveau"?

Hvordan får deltageren øje på forandringer, tanker og følelser, hvis det er uvant at mærke dem?



Refleksionsøvelse: Revurdere mål

1) Hver enkelt deltager arbejder med sin egen målsætning i notesbogen. Der reflekteres endnu en gang over, om det er tid til at arbejde videre med et nyt mål eller om den enkelte skal holde fast i det, han/hun er i gang med. Det kan være at noget skal hvile en stund og tages op på et senere tidspunkt.

Spørgsmål til refleksion

Hvilke forandringer vil jeg arbejde videre med, holde fast, og give slip på?

Deltagerne kan se på deres tidligere udfyldte **trappeskemaer** eller udfylde et nyt (se f.eks. 5. MØDEGANG Bilag 5).

2) Efter revurdering af målsætningen skal den enkelte gøre sig overvejelser om, hvad der vil støtte eller stå i vejen for den nye målsætning. Skriv i notesbogen.

- Det bliver lettere, når...
- Det bliver sværere, når...

3) Hvis der er tid, samles der op i plenum. De eventuelt reviderede forandringsmål skrives i notesbogen af hver enkelt og ankerpersonen skriver målet for hver person nederst i Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu. Gem dem centralt til senere brug på holdet.

Formål

- At blive afklaret om, hvad der skal holdes fast i eller gives slip på, hvad der skal blive mere af eller mindre af
- At tilpasse den enkeltes målsætning, så der skabes kontinuitet, ro og balance om forandringsprocessen

OVERVEJELSER

Hvordan håndterer du forskelle i deltagernes opnåelse af mål?

Hvordan bruger du både de positive oplevelser og fravær af oplevelser i refleksionen?



Aftaler om 11. MØDEGANG

Afklar fælles ønsker for bevægelse 11. MØDEGANG. Læg vægt på, at alle kommer til orde og at alle kan stå inde for det endelige valg.

Afklar temaer der ønskes uddybet eller genopfrisket næste bevægelsesgang. Deltagerne skriver f.eks. deres idéer på post-it-sedler, som de sætter på tavlen.

- Hvad mangler du at få svar på?
- Hvad mangler du at få talt om?
- Hvad undrer du dig over?
- Er der noget, du gerne vil have gentaget?

Ønskerne grupperes i fællesskab, og der opnås enighed om temaerne til 11. MØDEGANG.



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, har flyttet sig eller har givet stof til eftertanke.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- 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?

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

OVERVEJELSER

Har deltagerne delt meget i dag? Trænger de til at dele nu?
Skal deltagerne dele deres refleksion med deres gå-partner?

Praktisk information

Hvornår og hvor mødes vi næste gang? Eventuelt andre praktiske informationer.

Afslutning



Et afslutningsritual. Deltagerne giver håndtryk, ser hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hænderne og ser på hinanden. 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. Det virker ofte godt at slutte af som man begyndte.

Formål

- fastholde og styrke oplevelsen af indbyrdes fortrolighed

Forandringsforløbet indtil nu

Navn: _____

Hvad var mit mål ved 5. mødegang?

Har der været forandringer i min hverdag?

(Noteres af ankerperson som det skrives på flip-over. Noter også når der siges: Jeg har ikke oplevet forandringer)

Gør anderledes:

Tænker anderledes:

Har det anderledes:

Hvad er mit mål nu?

Der kopieres et ark for hver deltager på holdet ved 9. mødegang.

Gemmes af Livsstilscafemedarbejder til senere brug. Der samles primært positive forandringsudsagn.