

Begrebsapparat

Livsstilscafeen bygger på en række principper, som beskrives i *Livsstilscafeens metodebog*. Der uddybes mål, målgrupper og opbygning for Livsstilscafeen, overvejelser om rollefordeling mellem sundhedsfaglig Livsstilscafemedarbejder og psykiatritilknyttet ankerperson, gruppedannelsesprocesser, forandringsprocesser, læringsprocesser og fastholdelse af deltagere i undervisningsforløb.

De centrale begreber, som er i spil gennem Livsstilscafeens aktiviteter, er samlet i dette begrebsapparat. Definitioner på begreber, baggrunde for modeller og redskaber som anvendes er markeret med rødt ved hver enkelt MØDEGANG. Smag på dem.

Accept

Spiren til vedvarende forandring vokser, hvis mennesker selv definerer mål og midler og kan være sig selv. Det er vigtigt at skabe en atmosfære af accept af, at vi tænker, handler og har forskellige rationaler for vores sundhed: Andre er forskellige fra mig, og det er helt i orden. De forstår på en anden måde end mig, og det er i orden. De mener noget andet end mig, og det er i orden. Andre vælger løsninger, der er forskellige fra mine, og andre befinder sig et andet sted i forandringsprocessen end mig. Jeg behøver ikke at være lig med de andre, de andre behøver ikke at være lig med mig.

Ved accept og en nysgerrig tilgang til hinandens virkelighed, opfattelse og oplevelse skabes mulighed for også at forholde sig mere åben og nysgerrig til sin egen.

Hvis der ikke etableres et miljø af accept, kan det medføre vurdering og nogen gange en dømmende tilgang til de andre deltagere i gruppen. Deltagerne blander deres egen historie ind i det de hører, der lukkes ned for lysten til at inspirere hinanden og for at alle deltagere føler sig trygge ved at sige, hvad de ærligt tænker.

Ambivalensskema

Tanker om fordele og ulemper ved at forlade den vante livsstil samt fordele og ulemper ved at etablere en ny specifik handling hører til i overvejelserfasen under forandringsprocessen. Der opstår for de fleste mennesker ambivalens ved at gennemføre det nye, man har sat sig for i denne fase.

Ambivalensskemaet bruges ved 5. MØDEGANG som et redskab til at få hold på tankerne og gøre op med sig selv, om det virkelig er en god idé at ændre på sin specifikke vane.

I afsnittet om forandringsprocesser i Livsstilscafeens metodebog beskrives, hvordan man kan arbejde med ambivalens.

Anerkendelse

Der arbejdes med anerkendelse af hinanden og af sig selv. Det er anerkendelse at vise at jeg ser dig, hører dig, hører din mening og ser dit udtryk uden at dømme eller vurdere. Man behøver ikke være enig.

Den anden side af at anerkende er at anerkende sig selv. Føle sig som sig selv, høre sig selv, opleve sig selv, ikke afvise, ikke dømme, ikke problematisere det man gør, men blot konstatere det som det er.

At dele

Det skaber bånd imellem mennesker, når de deler. I Livsstilscafeen lægges der op til at dele fortrolighed. At dele giver større opmærksomhed og værdi til emnet, til det der er fælles og det der er forskelligt og til fællesskabet.

At dele sin oplevelse virker forstærkende for den, der fortæller. Når vi udtrykker os til andre, bevidstgør vi samtidig det, vi udtrykker for os selv, og det vi udtrykker får liv og flere nuancer.

At tage ejerskab

Ejerskab - det er noget man tager.

En grundlæggende antagelse i forandringsarbejdet i Livsstilscafeen er, at der ikke sker blivende forandring af livsstil hos den enkelte, hvis deltageren ikke selv definerer, tager ansvar for og selv tager de udfordringer op, som livsstilsforandring kræver.

Flere øvelser i Livsstilscafeen opmuntrer til, at deltagerne selv definerer, hvad der skal ske, selv fremstiller og præsenterer det der arbejdes med for gruppen. Det kan f.eks. være madretter. Gennem inddragelse i beslutning, egen fremstilling og egen fremlæggelse søger øvelserne at deltagerne tager ejerskab for det, de fremstiller.

Når man tager ejerskab for noget, erkender man, at sagen vedrører én og at man har mulighed for indflydelse, at påvirke, at handle i forhold til sagen.

At tage ejerskab giver følelse af stolthed og deltageren står ved sin egenart i fremstillingen.

Samtidig berører ejerskab tilhørsforholdet og samhørigheden med gruppen. Det anerkendes, at deltageren har indflydelse på emner og at deltageren har betydning og gør en forskel i gruppen, når han/hun tager ejerskab.

At skrive tanker og oplevelser

At sætte ord på oplevelser, tanker, følelser og stemninger er en bevidstgørende del af forandringsprocessen. Det skriftlige dokument gør det muligt at genkende mønstre, handlemåder, tænkemåder og steder, man ofte må opgive og ligeledes mulighed for at genkende, hvornår man ser en sejr.

Når deltagerne skriver tanker og oplevelser ned, er der mulighed for at vende tilbage, komme til erkendelser, se hvordan man har udviklet sig over tid og at gøre status. Brug en kina-bog, en log-bog, en ekstern hard-disk eller andet, der er tilgængeligt for deltageren i hverdagen og samler den skriftlige fremstilling.

Beslutningsbalance

Beslutningsbalance refererer til balancen mellem subjektive fordele og ulemper for den forandring, deltageren beslutter. Det skinner igennem på beslutningen om deltageren føler sig rigtigt klar til at gå i gang. En tommelfingerregel siger, at den enkelte skal opleve, at vægten af sine subjektivt oplevede fordele er dobbelt så tung som vægten af subjektivt oplevede ulemper ved at gennemføre det specifikke nye.

På tidspunkter i forandringsprocessen, hvor deltageren ser tilbage og justerer sine mål, hvordan man tænkte at komme derhen og hvor hurtigt man skulle nå sine mål, kan han/hun vende tilbage til udgangspunktet for beslutningen og se, om nogle fordele blev anset for at være for store og nogle ulemper anset for at være for små. Beslutningsbalance ser vi som egen vurdering af motivationsgrad og balance mellem beslutning om forandring og sandsynlighed for succes ud fra evaluering af deltagerens realiteter og den oplevede virkelighed.

Bevidne og have vidner

Det at være vidne til andres processer forstærker oplevelsen af betydning og af at have værdi. At bevidne forstærker muligheden for at røres og derved vække genkendelse og genklang i egen krop, få inspiration, opdage og genopdage facetter i deltagerens egen proces, eget liv og egen hverdag.

At have vidner virker som en bekræftelse af virkeligheden og forstærker oplevelsen af at have værdi og betydning. Når du ser mig, er jeg virkelig.

Et vidne tilfører tyngde og nærvær til oplevelsen af nuet. Et vidne tilfører energi til fordybelse, nærvær, motivation og udholdenhed og giver mulighed for at få feed-back.

Eksperimentere

Ved at eksperimentere vil Livsstilscafeen give deltageren muligheden for at opleve sig selv i nye eller ukendte situationer. Det kan være nyt i forhold til deltageren selv eller med andre. Det søges at give tilpas udfordring, så deltagerens grænser udfordres samtidig med at der er tilpas tryghed, når der eksperimenteres.

Der udfordres og eksperimenteres med nye tanker, kropslige oplevelser, smagsindtryk, sociale udfordringer, nye vinkler og perspektiver på det man gør, tænker og oplever. Hvis eksperimenter foregår i en atmosfære af tryghed og tillid og gruppen kan stille sig åben over for det nye, kan det støtte deltageres handlepotentiale.

Fantasi

Flere af Livsstilscafeens øvelser søger at bringe fantasien i spil.

Fantasi er en grundlæggende iboende ressource, som gør os i stand til at forandre og skabe nye muligheder for os selv der, hvor det vanlige ikke er muligt eller hvor det er uhensigtsmæssigt.

Fantasi kan være forestillinger, som udtrykker håb og drømme, eller det kan være et udtryk for frygt og længsler. En fantasi kan fortælle os noget, som ikke slipper igennem ved refleksion og tænkning. Den indeholder umiddelbare og mere eller mindre ucensurerede elementer som udtryk for et liv, som ligger længere inde.

Feed-back

Når deltagerne er vidner til hinandens forandring er der mulighed for feed-back.

Den, der afsender feed-back spejler og tydeliggør det, den anden siger og gør. Det kan være positivt i form af anerkendelse af den handling den anden foretager, og det kan være kritisk ved f.eks. at påpege modsætninger i afsenderens logik mellem det han gør og siger. Hvilke forandringer har du allerede gennemført og hvilke omkostninger kan jeg se, nu jeg kender din historie? Er der et emne som bliver ved at dukke op, og som modtageren skal se lidt nærmere på? Det vigtige er at give feed-back med gode intentioner, som støtter modtagerens erklærede hensigter om forandring.

Den der modtager feed-back føler sig taget alvorligt og får et blik på sin egen forandring – gennem andres øjne. Hvor er du nu i forhold til, hvor du gerne ville være? Hvilke nødder skal knækkes? Feed-back støtter et klarere billede af realiteter og kan støtte indre dialog om, hvad der skal til for at komme derhen hvor deltageren gerne vil være.

Feed-back skal være specifik, konkret og gives i forhold til emner, modtageren har mulighed for at vælge at ændre.

Forstærkning

I forandringsarbejde lærer man nyt.

Det nye man er i gang med kan forstærkes gennem at høre og gøre tingene flere gange eller ved at se nye positive sider ved det, man er i gang med at forandre. Gentagelsen anvendes f.eks. i Livsstilscafeen til forstærkning af evnen til at eksperimentere med mad. Der tilbydes ved hver mødegang med mad nye måder at lave sund mad på.

Det forstærker vedholdenhed og retning for forandring at se nye positive sider, når den livsstil, man arbejder på, kan støttes gennem refleksion i vedligeholdelsesdelen. Øvelsen ved 9. og 14. MØDEGANG samt 3. OP-FØLGNING fokuserer på at gøre, tænke, føle eller have det anderledes. Herved arbejdes med forstærkning gennem at få øje på både kendte og upåagtede forandringer i handling tanke, følelse og fornemmelser, som deltageren ikke havde forestillet sig, da han/hun igangsatte forandringen mod sit mål. Forstærkning opnås også gennem feed-back fra andre.

Man kan ligeledes opnå forstærkning af sit forandringsarbejde ved at arbejde på at fjerne negative påvirkninger – arbejde på at mindske barrierer for at etablere sin nye livsstil.

Gruppearbejde

I gruppen har deltagerne mulighed for at dele, genkende og nuancere erfaringer, og at være hinandens vidner, allierede og støtte igennem den forandringsproces, som er begyndt. I en gruppe indgår deltagerne i flere forskellige relationer og får derved flere personlige facetter i spil, hvilket giver mulighed for at opleve nuancerne i sig selv.

At arbejde i gruppen gør det muligt at blive genkendt og at genkende oplevelser, sejre og nederlag hos hinanden. Oplevelsen af at andre har haft lignende eller helt andre svære udfordringer ved at skulle gennemføre ny livsstil, er vigtig, og gruppearbejdet rummer muligheden for modeldannelse. Alle gruppemedlemmer udgør forskellige inspirationskilder.

Gruppen bruges til at dele erfaringer, fortælle historier og fortælle, hvordan den enkeltes erkendelses-proces er medspiller i forandringsprocessen.

At arbejde i en gruppe kræver viden om, hvordan man støtter grupper i forskellige faser. Faserne i gruppearbejde spænder fra at deltagerne er nye og usikre på hinanden, over arbejdsfaser, hvor der kan opstå magtkampe og utilfredshed og til opløsning af gruppen, hvilket kan være forbundet med sorg og tab. I Livsstilscafeens metodebog findes et afsnit om gruppedannelse og faser i gruppeudvikling.

Gøre, tænke og have det anderledes

At se nye positive sider ved den livsstil, man arbejder på, kan støttes gennem refleksion i vedligeholdelsesdelen. Øvelsen ved 9. og 14. MØDEGANG samt 3. OPFØLGNING fokuserer på at gøre, tænke, føle eller have det anderledes: Øvelsen giver mulighed for at få øje på både kendte og upåagtede forandringer i handling, tanke, følelse og fornemmelser, som deltageren ikke havde forestillet sig da han/hun igangsatte forandringen mod sit mål.

Gennem at fokusere på de positive nye forandringer forstærkes vedligeholdelsesarbejdet. Der er også negative konsekvenser af forandring – dem har vi valgt at arbejde med i separate øvelser. Negative konsekvenser af forandring skal ikke ignoreres.

Livsstilscafeen – formålet med at komme

At få ny indsigt i og forståelse for de mekanismer, som er aktive for én selv og for andre, og som er gældende for de valg man tager eller undlader at tage. At få indblik i, hvad der påvirker hverdagens handlinger, så man derved kan se forandringsmulighederne. At arbejde på en sundere livsstil og gøre forandring mulig ved at arbejde med tanke- og handlemønstre.

Lytte uden at kommentere og vurdere

Lytteren øver sig i en åben og vurderingsfri indstilling. På den måde får lytteren indblik i en anden måde at tænke og forstå på.

Fortælleren får mulighed for at udtrykke sig i ro og fred og med ord, sætninger, tonefald og i den rækkefølge, som afbilder de indre tanker.

Læring

Gennem alle mødegange arbejdes med læringsprincipper ud fra den kognitive model (se læsevejledningen forrest i materialet, som også indeholder den anvendte grafik). For at læring kan finde sted, forudsættes at deltageren i løbet af en mødegang berører alle elementer af tænkende, handlende, følende og kropslige oplevelser ved det aktuelle læringsemne – gerne gennem et socialt samspil. Aktiviteterne skal være relateret til hverdagslivet, være deltagerinvolverende og indeholde mulighed for at eksperimentere. Der skal være tilpas forstyrrelse af den vante praksis og tænkemåde for at der er noget nyt at lære, samtidig med at det nye ikke må være grænseoverskridende. I *Livsstilscafeens metodebog* findes afsnit om, hvordan læringsprincipperne omsættes i arbejdet med mad og bevægelse.

Modeldannelse - modellerer

Deltagerne iagttager hinandens forandringer og forandringsprocesser. Gennem oplevelse af, hvad andre gruppemedlemmer går igennem og hvordan de håndterer udfordringer i forandringsarbejdet, får deltagerne sammenligningsmulighed. Modeldannelse sker hyppigst der, hvor deltagerne har sammenlignelige vilkår, tanker eller oplevelser, men forskellige vaner. Gennem modeller kan der opstå stærk inspiration til forandring: Hvis hun kan – så kan jeg også. Deltagerne kan modellere hinandens måder at gøre tingene på, hvis de passer til deres egne vilkår.

Modeldannelse som social indflydelse under forandring står ved siden af social norm og socialt pres eller krav. Modeldannelse virker til forskel for social norm og socialt pres kun gennem positiv inspiration til at prøve det, man kan se virker for andre, og er en blid og individfølsom måde at arbejde med social inspiration til forandring.

Modstand mod at blive konkret

Arbejdet med ambivalens afføder ofte megen frustration, og det kan for nogle være endog meget vanskeligt at begynde at forholde sig helt konkret til det at lave noget om. Det er erfaringen gennem Livsstilscafeens arbejde at nogle deltagere, når de står over for at blive konkret i beskrivelser af vaner, handlinger, situationer og beslutninger, får det svært, og der kan opstå modstand. Netop de situationer har brug for opmærksomhed. Det kan skyldes, at ambivalensen tipper lidt mere til ulemper ved forandring, og at der er brug for at tale mere om dem. Er deltageren parat til forandring?

Mønster

Før en deltager kan arbejde med forandring, må vedkommende finde det, der føles godt at forandre.

Her arbejder Livsstilscafeen med mønstre. Et mønster er en sammenhæng, som går igen:

F.eks. at tv og slik hører sammen, følelsen af hygge og at spise hører sammen, at gå på cafe og spise kage hører sammen og at regnvejr betyder varm kakao. Nogle mønstre er personspecifikke – f.eks. hvis veninden og kage hører sammen mens vennen og cigaretter og øl hører sammen. Det kan også være et mønster at åbne køleskabet straks man kommer hjem.

Det er den type mønstre, der arbejdes med i de første mødegange.

Oplevelse af betydning

Mange øvelser i Livsstilscafeen foregår i grupper. Her er det vigtigt, at hver enkelt oplever at have en betydning for gruppen. Der skal indgå overvejelser om, hvordan man sikrer sig, at alle føler sig set og føler sig betydningsfulde for gruppen. Den enkelte kan få betydning gennem sin personlighed eller gennem sit arbejde. Hvad enten det er rollen som den hyggelige, den der er god til at organisere eller den der er god til at tilsmage retterne har man en betydning.

Repetition

Gentagelse af øvelser eller repetition af viden kan forstærke læring og gøre deltagerne trygge ved, hvad der skal ske (se forstærkning).

Gennem en ensartet øvelsesopbygning kan deltagerne fokusere på det, der er nyt netop denne gang.

Respekt for forskellighed

Spiren til vedvarende forandring vokser, hvis mennesker føler sig respekteret som dem, de er. Det er vigtigt at skabe en atmosfære af accept af, at vi tænker, handler og har forskellige rationaler for vores sundhed - respekt for forskellighed: Andre er forskellige fra mig, og det er helt i orden. De forstår på en anden måde end mig og det er i orden. De mener noget andet end mig, og det er i orden. Andre vælger løsninger, der er forskellige fra mine og andre befinder sig et andet sted i forandringsproces end mig. Jeg behøver ikke at være lig med de andre, de andre behøver ikke at være lig med mig.

Ved accept og en nysgerrig tilgang til hinandens virkelighed, opfattelse og oplevelse skabes mulighed for også at forholde sig mere åben og nysgerrig til sin egen.

Ritual

En tilbagevendende handling eller gestus, som markerer en overgang f.eks. fra hverdag til Livsstilscafe-forløb. Vores kultur er fyldt med ritualer som f.eks. dåb, vielse, nadver, begravelse, konfirmation, påskemiddag, juletræ, dimission og måltidet. Vi markerer start og afslutning på hver mødegang med et ritual, som afgrænser det særlige rum med aftaler og sociale spilleregler, deltagerne går ind i, når gruppeforløbet starter. Alle er omfattet af et ritual, og alle er med.

Rummelighed

At rumme vil sige at give sig tid til at undersøge, hvad der sker, bliver sagt, føles, og at alliere sig med sin nysgerrighed over for sig selv og andre.

Rummelighed og accept følges ad. Accept er at slippe fordømmelser, forventninger og forudfattede meninger. Gennem træning af accept og fordomsfrihed udvikles en større rummelighed.

Rummelighed følges med en åben og fordomsfri tilgang til andres og egne følelser holdninger, udsagn, opførsel osv. At rumme egne følelser vil sige at forholde sig undersøgende til dem og at kunne omfatte andre menneskers forskellighed fra sig selv. Når vi bliver rummelige, bliver vi større inden. Der bliver plads til mere, både af os selv og af andre.

Self-efficacy

Self-efficacy er det engelske begreb om troen på at man har styrken til at gennemføre en specifik sundheds-handling – selv om det er svært. Hvor effektiv vurderer man sig selv til at gennemføre det, man har sat sig for? Self-efficacy er emnespecifik. En deltager kan have stærk tro på at kunne gennemføre at stå op og spise et sundt morgenmåltid hver dag, men svag tro på at kunne lave et sundt aftensmåltid hver dag.

Self-efficacy styrkes ved social støtte, ved sunde rammer til let at vælge sundt og ved at have færdigheder til at gøre det, man gerne vil. Det kan være f.eks. være tekniske færdigheder som f.eks. madlavningsfærdigheder, at kunne læse og omsætte en varedeklaration og vælge godt udstyr til at bevæge sig i. Færdigheder rummer også evnen til at håndtere social påvirkning, f.eks. at kunne sige nej tak på en pæn måde eller færdigheder til at fastholde det, man gerne vil. Alle disse færdigheder trænes gennem øvelser i Livsstilscafeen.

Sundhedsbegrebet

De fleste mennesker arbejder på at få et godt liv. Det er blot subjektivt, hvad det gode og sunde liv består af. Der arbejdes ud fra det brede sundhedsbrev i Livsstilscafeen. Det brede sundhedsbegreb rummer både livsstil og levevilkår. Livsstil er den måde vi lever på, vores vaner og vores handlinger. Levevilkår er de rammer, som vores omgivelser, miljø, arbejdsvilkår og samfund giver os. Begge dele har indflydelse på sundheden.

Det medfører, at der nok er tilbud om livsstilsarbejde om mad og bevægelse ved de enkelte mødegange, men deltagerne definerer selv, hvad der er vigtigt og muligt for dem i valg af forandringsmål og hvordan det spiller sammen med deres levevilkår. Det kan f.eks. være at søvn er det vigtigste for deltageren, og at der skal arbejdes med rammerne for arbejdstider. Der er plads og rum til, at deltagerne sætter sig mål ud fra deres eget ønske om et sundt og godt liv.

Til stede som den man er

Deltagerne opfordres til at være ærlige og imødekomende over for sig selv. Kun på den måde kan man arbejde med det, der virkelig har betydning for forandring.

Tilstedeværelse som den man er, er også at tillade sig selv at blive synlig og stå ved det man oplever og rummer af tanker, følelser, ønsker og drømme. Deltagerne opfordres til at vedkende sig og være til stede med både de facetter de antager for godkendte såvel som underkendte af sig selv og deres sociale netværk.

Trappeskema

Øvelse med trappeskemaet kan bruges, når deltagernes arbejder med mål i forandringsarbejdet. Trappeskemaet introduceres første gang ved 5. MØDEGANG, hvor målsætning af livsstilsændring præsenteres, og skemaet udfyldes med deltagerens egne mål. En vigtig præmis i trappeskemaet er arbejdet med små skridt hen mod større mål. Bag målsætning ligger principper om tilpas store mål så deltageren må anstrenge sig, men ikke så store, at han/hun mister modet. Til at fastsætte sådanne små skridt mod mål understøttes med ting i deltagerens hverdag, som støtter eller vanskeliggør at nå det næste mål – næste skridt.

Trappeskemaet kan bruges ved mødegange hvor deltagerne revurderer mål, vil justere mål og vender tilbage til fornyet planlægning.

Vidner og bevidne

At have vidner virker som en bekræftelse af virkeligheden og forstærker oplevelsen af at have værdi og betydning. Når du ser mig, er jeg virkelig. Et vidne tilfører tyngde og nærvær til oplevelsen af nuet. Et vidne tilfører energi til fordybelse, nærvær, motivation og udholdenhed og giver mulighed for at få feed-back. Det, at være vidne til andres processer forstærker oplevelsen af betydning og af at have værdi. At bevidne forstærker muligheden for at deltagerne røres og derved vækker genkendelse og genklang i egen krop, får inspiration, opdager og genopdager facetter i deltagerens egen proces, eget liv og egen hverdag.

Vurderingsautomatikken

Vurderingsautomatikken er vogteren over vores identitet og vores selvforståelse. Funktionen understreger vores oplevelse af at være adskilt fra andre og styrker vores oplevelse af egenart. Den opretholder, understreger, forstærker og danner vores identitet.

Vurderingsautomatikken kan også medvirke til at fastholde en bestemt selvforståelse og identitet og gøre det svært for nye anderledes forståelser, oplevelser og indtryk at trænge igennem, fordi de bliver afvist på forhånd. I vurderingsautomatikken kan det nye blive vurderet som noget, der ikke er for mig, ikke acceptabelt osv.

Åben tilgang

At forholde sig med en undersøgende nysgerrighed frem for vurderende tilgang defineres i Livsstilscafeen som en åben tilgang. Der gives plads til umiddelbare tanker, forestillinger og fornemmelser hos én selv og hos andre, som ikke nødvendigvis opleves som værende acceptable, tilladte, passende til lejligheden, til ens selvopfattelse eller identitet.

Deltagerne opfordres til at have en åben tilgang for ikke at blokere for ideer og tanker, som kan være nyttige for deres forandringsproces, og enkelte øvelser indeholder træning i at opleve det, der præsenterer sig for én uden at tage stilling til, om det er godt eller skidt, ondt eller godt, tilladt eller forbudt, rigtigt eller forkert.

For tilhørsforhold til gruppen er en åben tilgang nødvendig for anerkendelse af, at andre på mange områder ikke er som én selv, og på mange områder er meget lig én selv.