Forløbsoversigt

Livsstilscafe
Sundhed i balance

Forandringsproces

overvejelse	planlægning forberedelse	handling	vedligeholdelse
egen sundhed motivation – ambivalens vaner der støtter eller hæmmer troen på egne evner	sætte realistiske mål relatere til hverdagsliv egne og andres ressourcer	prøve af hvad fungerer – hvad fungerer ikke tilpasse mål	holde fast - fejre succes håndtere risikosituationer håndtere tilbagefald netværksdannelse

henvisning | samtale | 1. møde 1 gang/ugen | 2. møde | 3. møde | 4. møde | 5. møde | 6. møde | 7. møde | 8. møde 1 gang/2. uge | 9. møde | 10. møde | 11. møde | 12. møde | 13. møde | 14. møde | 1. opfølgning + 2 mdr. | 2. opfølgning + 6 mdr. | 3. opfølgning + 12 mdr.

Gruppeproces

1. fase - etablering	2. fase - arbejde	3. fase – arbejde	4. fase – afslutning
usikkerhed søge fællesskab søge fællesnævner	konflikt forsvar revision	modenhed interaktion præstation	afhængighed ambivalens separation

Læring gennem

Handling | Følelse | Krop | Tanke | Socialt samspil

Fastholdelse

Individuelle aftaler	Info efter fravær	Netværksdannelse	Breve og postkort m.m.