

Livsstiletscafe



Gruppeforløb om ændring af livsstil for mennesker med multisygdom eller længerevarende psykisk sygdom

METODEBOG

Livsstiletscafe



**Sundhed i
balance**

Livsstilscafe metodebog

Gruppeforløb om ændring af livsstil for mennesker med multisygdom eller længerevarende psykisk sygdom

© CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Forskning og Udvikling, Region Midtjylland, 2013

Version: 1,0

Versionsdato: 02.10.2013

Udgivet af: CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, september 2013

Design: CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland

Layout: Weitemeyer design & communication

Tryk: Kopiudgave CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling

Korrektur: Stinne Møller Christensen

Elektronisk version

1. udgave

ISBN: 978-87-92400-41-3

Forfattere og udviklere af Livsstilscafeen:

Lucette Meillier (red.) (Forskning og Udvikling, projektleder)

Gitte Schrøder (Livsstilscafeen, bevægelse)

Pernille Lundsgaard Bregnhøj (Livsstilscafeen, mad)

Ellen Aavad Holm (Forskning og Udvikling)

Ellen Heinrich Kastbjerg (Livsstilscafeen, bevægelse)

Behandlingspsykiatrien Regionshospitalet Vest, Region Midtjylland

Henriette Brunhøj Kjeldsen (Regionshospitalet Holstebro)

Socialpsykiatrien Herning og Holstebro Kommuner

Lene Danielle Nielsen (Kafferisteriet – et socialpsykiatrisk dagtilbud
samt det socialpsykiatriske bosted Welschsvej, Holstebro Kommune)

Øvrige udviklere af Livsstilscafeen:

Anne Marie Asmussen (Livsstilscafeen, mad)

Hanne Tølbøll Gregersen (Livsstilscafeen, bevægelse)

Tina Mølsted Mogensen (Livsstilscafeen, bevægelse)

Ellen Kastberg Hinrichsen (Livsstilscafeen, bevægelse)

Kia Valum Rasmussen (Livsstilscafeen, mad)

Yvonne Hansen (Livsstilscafeen, mad)

Behandlingspsykiatrien Regionshospitalet Vest, Region Midtjylland

Helle Liselotte Stallknecht (Regionshospitalet Herning)

Socialpsykiatrien Herning og Holstebro Kommuner

Lotte Mortensen (Bo- og aktivitetstilbuddet Skovlyset, Herning Kommune)

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse

For yderligere oplysninger rettes henvendelse til:

CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling

Forskning og Udvikling

Olof Palmes Allé 15

8200 Århus N

Tlf. 7841 4312

E-mail: lucette.meillier@stab.rm.dk

Hjemmeside: www.cfk.rm.dk

Livsstilscafe metodebog udgives kun elektronisk og kan downloades på <http://www.cfk.rm.dk/udgivelser>

Du kan finde materialet under Multisygdom eller under Sundhedsfremme og Forebyggelse

Forord



Det er dokumenteret, at mennesker med kort uddannelse og to eller flere samtidige kroniske sygdomme – multi-sygdom – har kortere levetid og færre gode leveår med tilfredsstillende sociale og fysiske udfoldelser end dem med lang uddannelse. Når det gælder langvarigt psykisk syge, har tre ud af fire mennesker en eller flere somatisk kroniske sygdomme samtidig. For mennesker med flere somatiske eller psykisk sygdom kan sygdommene forhindre den enkelte i at leve sundt i bredeste forstand, og den usunde livsstil giver risiko for forværring af eksisterende kroniske sygdomme eller udvikling af yderligere kroniske sygdomme.

Selv om man er motiveret for at ændre livsstil, kan der være mange forhindringer for at gennemføre forandringer i hverdagen. Hvis sundhedsprofessionelle skal støtte mennesker til at gennemføre forandringer af livsstil under belastende omstændigheder, bør undervisningen rumme muligheder for håndtering af turbulens, øget social støtte, færdigheds-træning og understøttelse af self-efficacy, og det skal ske i et roligt tempo med rum for løbende udvikling.

Livsstilscafe metodebog og Livsstilscafe materialesamling er udviklet til sundheds- og psykiatrifagligt personale. Materialet lægger op til et tværsektorielt og tværfagligt samarbejde om gruppeforløb med støtte til forandring af livsstil for somatisk, psykisk eller socialt sårbare mennesker. Livsstilscafeens metoder er udviklet og afprøvet gennem otte år ved Regionshospital Vest i Herning og Holstebro. Denne udgave af Livsstilscafeen er udviklet til blandede grupper af somatisk og psykisk syge deltagere og afprøvet af et tværfagligt team af sundheds- og psykiatrimedarbejdere blandt 250 deltagere.

Livsstilscafe metodebog, som du sidder med i hænderne, indeholder principper for tilrettelæggelse af gruppeforløb for sårbare mennesker med somatisk og/eller psykisk sygdom. Metodebogen beskriver hvilket menneskesyn der arbejdes ud fra, principper for samarbejdet mellem sundheds- og psykiatriområdet, overvejelser om underviserroller, metoder til gennemførelse af afklarende samtaler, teori/praksis om at arbejde med deltagernes forandringsprocesser i bevægelsesrum og køkken, overvejelser om gruppeprocesser, teori/praksis om arbejdet med læring i bevægelsesrum og køkken samt overvejelser om fastholdelse af deltagere i undervisningsforløbet.

Livsstilscafe materialesamling består af undervisningsmateriale til 17 mødegange med tilhørende øvelser, refleksioner, overvejelser og eksempler, du kan bruge direkte i dit arbejde. Undervisningsmaterialet kan frit bruges af sundheds- og psykiatrifagligt uddannet personale i kommuner, interesseorganisationer og på hospitaler med kildeangivelse og med anvendelse af Livsstilscafeens logo.

Vi takker Sundhedsstyrelsen for bevilling til udvikling af Livsstilscafeens indhold. Metodebog og materialesamling er et produkt af udmøntning af satspuljen *Styrket sundhedsindsats for socialt udsatte og sårbare grupper* i perioden 2009-2012. Vi håber, du bliver inspireret til at bruge principperne og materialet i praksis.

God arbejdslyst

Camilla Palmhøj Nielsen
Afdelingsleder
Forskning og Udvikling
CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling
Region Midtjylland

Indhold

Hvorfor Livsstilscafe? - baggrund, mål og målgrupper	7
• Multisygdom blandt voksne.....	8
• Livsstilscafe for sårbare grupper.....	11
• Livsstilscafeens mål	11
• Livsstilscafeens målgrupper.....	11
• Tværfagligt og tværsektorielt samarbejde blandt sårbare	12
Læsevejledning	14
• Livsstilscafe metodebog	14
• Livsstilscafe materialesamling	15
• Livsstilsvejlederkurser	15
Livsstilscafeens organisering og bemanning	17
• Fysiske rammer	18
• Livsstilscafeens medarbejdere	18
• Livsstilscafeens forløb	18
• Afklarende samtale.....	18
• Livsstilscafeens gruppeforløb	19
• Livsstilscafeens individuelle forløb	20
Livsstilscafeens indhold	21
Henvisning til Livsstilscafeen	24
Ankerperson mellem psykiatri og Livsstilscafe	25
• Hvad kræver det at være ankerperson?.....	26
• Psykiatrifaglig ankerperson i Livsstilscafeen - fordele	27
• Ankerpersonens rolle i gruppeforløbet.....	27
• Ankerpersonens rolle mellem afdeling og Livsstilscafe	29
• Supervision og sparring	31
Grundværdier og menneskesyn	33
• Mennesker er kompetente i deres egne liv	34
• Mødet med et andet menneske.....	34
• Den fænomenologiske samtale.....	35
• Den anerkendende samtale.....	36
• Motivationssamtalen.....	37
Den afklarende samtale	41
• Formålet med den indledende afklarende samtale	42
• Rammer for samtalen	42
• Samtalens struktur	43
• Når pårørende er med til afklarende samtale	49
• At være en god samtaler	50
• At lytte	50
• Teorien bag valg af spørgsmål	51

Forandringsprocesser	55
• Stages of Change	56
• Forandringsfaser i Livsstilscafeen	57
Understøt forandringsproces i bevægelsesrummet	64
• I overvejelsesfasen	64
• I planlægningsfasen.....	66
• I handlingsfasen	67
• Revurdering af mål – fornyet planlægning.....	69
• I vedligeholdelsesfasen.....	70
Understøt forandringsproces i køkkenet.....	72
• I overvejelsesfasen	72
• I planlægningsfasen.....	73
• I handlingsfasen	74
• I vedligeholdelsesfasen.....	75
Fastholdelse af netværk efter Livsstilscafeen	76
Gruppedannelse og gruppeprocesser	79
• Hvad er en gruppe?	80
• Hvorfor arbejde med grupper i Livsstilscafeen?	80
• Gruppens ressourcer	81
• Gruppens udvikling og faser	84
• Planlægningsfasen	84
• Første fase: etableringsfasen	86
• Anden fase: første arbejdsfase.....	89
• Tredje fase. anden arbejdsfase	90
• Fjerde fase: afslutningsfasen.....	90
Læring	93
• Læringsprincipper i Livsstilscafeen.....	94
• Planlægning af gruppeforløbet som helhed	98
• Planlægning fra gang til gang.....	99
• Kognitiv model i læringssammenhæng.....	100
Læring i bevægelsesrummet	103
• Tilegnelses- og samspilsprocesser	103
• Kognitiv model i bevægelsesrummet.....	104
Læring i køkkenet.....	109
• Kognitiv model i køkkenet.....	109
Fastholdelse i gruppeforløb	115
• Individuelle aftaler ved den afklarende samtale.....	116
• Individuelle aftaler undervejs	117
• Information og fravær	118
• Netværksdannelse	118
• Breve og postkort.....	119
Afslutning	121

Bilag	123
Bilag 1. Forløbsoversigt	124
Bilag 2. Mødeoversigt i Livsstilscafeen	125
Bilag 3. Livsstilscafeen indholdsoversigt	127
Bilag 4. Den afklarende samtale - skema	130
Bilag 5. Den kognitive model – i læringssammenhæng	131
Bilag 6. Livsstilscafe - Brevforslag	132

Hvorfor Livsstilscafe? - baggrund, mål og målgrupper

Der er et stort potentiale i at forebygge yderligere livs- stilsbetinget multisygdom blandt mennesker, som alle- rede lider af én eller flere kroniske sygdomme. Sygdom kan akkumuleres, hvis der ikke tages hånd om det.

Mennesker med flere kroniske sygdomme har ofte sund- hedsvaner, som øger risikoen for yderligere livs- stilsbetinget multisygdom. På grund af de kroniske sygdom- me kan mobiliteten og energien til fysisk aktivitet være nedsat (1). Overskud til forandring af mad- og rygeva- ner kan være mindre, mens presset i forhold til foran- dring af sundhedsvaner kan være stort fra de personer i sundhedsvæsenet, man har kontakt med. Mennesker, der lider af multisygdom, kan med andre ord leve i et krydspres.

Er én af de kroniske sygdomme langvarig psykisk syg- dom, skal man som menneske håndtere overgange mel- lem det somatiske og det psykiatriske sundhedsvæsen, hvor man ikke altid bliver taget alvorligt med sin soma- tiske sygdom (2).

Multisygdom blandt voksne

I den Nationale sundhedsprofil 2010 er det dokumente- ret, at 66 procent af den voksne befolkning mellem 16- 79 år har mindst én kronisk sygdom eller følgevirkninger heraf (upublicerede data).

Jo ældre man bliver, des større er sandsynligheden for at have flere sygdomme, men allerede blandt 35-44-årige er andelen af kvinder med multisygdom 32 procent og mænd 25 procent (se figur 2). Multisygdom er altså ikke kun et aldersfænomen.

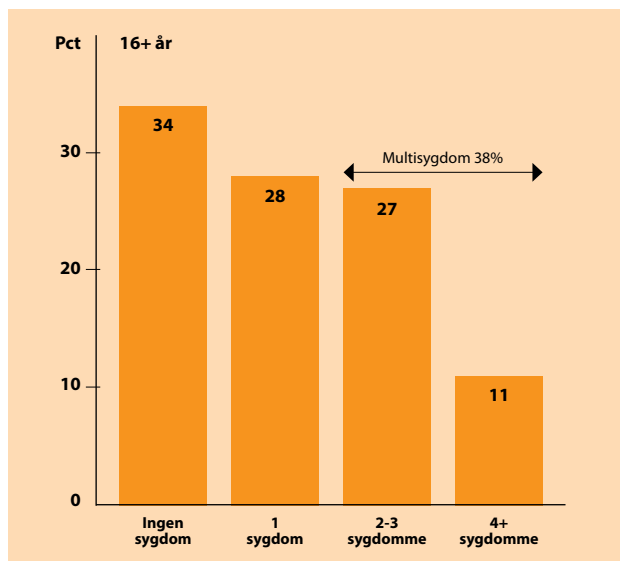
Der findes ingen nationale data om multisygdom før 2010. Region Midtjylland har undersøgt antallet af kro- niske sygdomme allerede i 2006. Ser man på borgere i alderen 25-79 år her fra, er der sket en stigning på 5 pro- centpoint siden 2006. Andelen af befolkningen, som har to eller flere kroniske sygdomme, multisygdom, i den- ne aldersgruppe, er steget fra 33 procent til 38 procent (upublicerede data). Befolkningsundersøgelserne er gentaget i foråret 2013 og forventes publiceret ultimo 2013.

Mennesker med to eller flere kroniske sygdomme, uan- set art, vurderer deres helbred ringere, er mere hæmme- de af sygdom og har større behov for hjælp til daglige gøremål end borgere med én kronisk sygdom. De ople- ver altså funktionstab.

Selvurderet helbred er et subjektivt mål for, hvordan borgerne synes deres helbred er. Alligevel giver det en stærk indikation for, hvordan det kommer til at gå med sygdom og overlevelse i fremtiden. Når 17 pro- cent af borgerne i alderen 25-79 år med to-tre kroniske

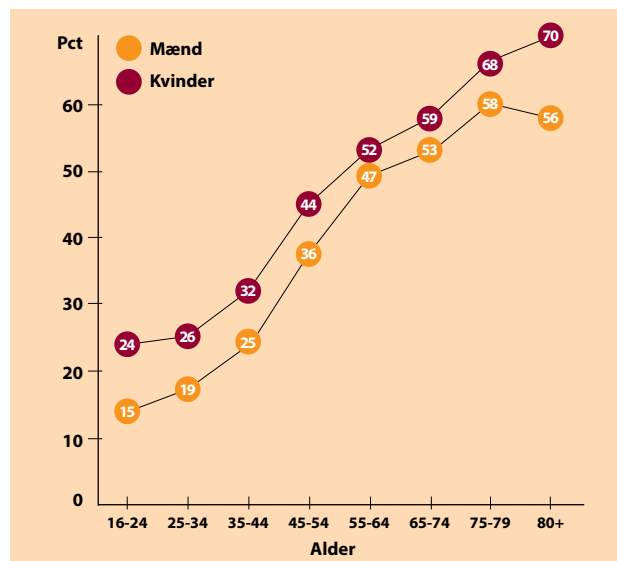
Figur 1: Forekomsten af multisygdom i Danmark.

Den Nationale Sundhedsprofil 2010 (upublicerede data).



Figur 2: Multisygdom fordelt på aldersgrupper i Danmark.

Den Nationale Sundhedsprofil 2010 (upublicerede data).



sygdomme og 43 procent af de med fire eller flere sygdomme vurderer deres helbred dårligt, skal det tages alvorligt. Der skal sættes ind, inden man udvikler flere end to-tre sygdomme (1).

Med stigning i antallet af sygdomme falder evnen til at udføre de ting i hverdagen, der giver glæde og meningsfuldhed. Trivsel og velvære er truet. 6 procent af mennesker med én kronisk sygdom har brug for hjælp til daglige gøremål, for mennesker med fire eller flere kroniske sygdomme er det 31 procent. Det er ubehageligt for borgeren ikke at være selvhjulpne, og det er dyrt for samfundet (1).

Der er med andre ord perspektiv i at forebygge udvikling af yderligere livsstilsbetinget sygdom blandt sårbare mennesker som har fået kronisk sygdom i en tidlig alder.

Multisygdom og ulighed

Multisygdom er mest udbredt og har størst konsekvenser blandt kortuddannede og enlige. Multisygdom er både præget af og bidrager til social ulighed. Multisygdom er således mere udbredt blandt mennesker som er ufaglærte, er faglærte eller har en kort boglig uddannelse end blandt højtuddannede. Og mennesker med multisygdom har mindre chance for at beholde deres job efter sygdom, hvis de er ufaglærte eller kortuddannede. Uligheden forstærkes, jo flere samtidige sygdomme borgeren har (1). 81 procent blandt mennesker med én kronisk sygdom er i arbejde, mens tallet er hhv. 71 procent for personer med to-tre sygdomme og kun 44 procent for personer med fire eller flere kroniske sygdomme. Tallene er justeret for forskelle i køn og alder.

Befolkningsundersøgelsen Hvordan har du det? har undersøgt deltagernes ressourcer i form af uddannelse, at være gift, have børn, have en indkomst over 250.000 kr. årligt, eje sin egen bolig, være funktionær eller selvstændig eller have et lederjob (1). Undersøgelsen viser en stærk sammenhæng mellem antal af ovennævnte ressourcer den enkelte besidder og funktionstab blandt personer med fire eller flere kroniske sygdomme. Ressourcetsvage personer oplever betydeligt større tab af funktioner end ressourcestærke personer med samme antal kroniske sygdomme. Uddannelse er en af de væsentligste ressourcer (upublicerede data).

Sundhedsvaner blandt mennesker med multisygdom

Usund mad, tegn på alkoholafhængighed, manglende fysisk aktivitet og rygning er mere udbredt blandt mennesker med fire eller flere kroniske sygdomme end blandt raske i alderen 25-79 år (se tabel 1).

Andelen af usunde vaner stiger med antallet af sygdomme. Daglig rygning stiger fra 19 procent fra mennesker uden sygdom til 30 procent hos mennesker med fire eller flere sygdomme. Det vil sige 11 procentpoint.

Vi kan kun gisne om, hvorfor udviklingen ser sådan ud. En mulig forklaring er, at flere kroniske sygdomme skyldes livsstil, en anden er, at man ikke kan udøve den livsstil, man gerne vil, når man er kronisk syg. F.eks. begrænser muskel-skelet-sygdomme som gigt og muskelsmerter evnen til fysisk aktivitet. Energien begrænses på grund af træthed, og man kan måske ikke gennemføre de forandringer, man gerne vil. En tredje mulig forklaring er, at ulighed i livsstil afspejler uddannelsesniveau. Kortuddannede har flere kroniske sygdomme end langtuddannede, ligesom de har flere usunde vaner.

Tabel 1: Livsstil blandt multisyge mennesker med fire eller flere kroniske sygdomme og blandt ikke-syge borgere i Region Midtjylland.

Tallene er justeret for forskelle i køn og alder. Hvordan har du det? 2010 (upublicerede data).

Livsstil	Mennesker uden kronisk sygdom	Multisyge mennesker med fire eller flere kroniske sygdomme
Usundt kostmønster	11 %	16 %
Svær overvægt (BMI >30)	11 %	30 %
Tegn på alkoholafhængighed	13 %	19 %
Regelmæssig motion i fritiden eller idræt	57 %	41 %
Ryger dagligt	19 %	30 %

Fysisk sygdom blandt mennesker med psykisk sygdom

Det kan ikke med sikkerhed fastslås, hvor mange mennesker i Danmark som har en psykisk sygdom. I befolkningsundersøgelsen i den nationale sundhedsprofil angiver 10 procent, at de har et dårligt mentalt helbred. Lidt flere kvinder end mænd (3). I sundhedsprofilen for Region Midtjylland angiver 3 procent at have en længerevarende psykisk sygdom, mens 12 procent angiver at have en forbigående psykisk sygdom (1). Godt 200.000 danskere er i behandling for skizofreni, bipolare lidelser (tidligere manio-depressiv sygdom) eller depression. Den forventede levetid er nedsat med 15 år for kvinder og 20 år for mænd med skizofreni eller bipolare lidelser (4).

Mennesker med længerevarende psykiske sygdomme som bipolare lidelser, skizofreni, personlighedsforstyrrelser og alvorlig depression har flere somatiske sygdomme end den øvrige befolkning. 77 procent har mindst én somatisk sygdom og 55 procent har to eller flere somatiske sygdomme. Det er en stigning på hhv. 3 og 4 procent fra 2006 til 2010. 61 procent har haft kontakt til et somatisk sygehus inden for et år (2).

Forebyggelse af livsstilsbetingede sygdomme har været et underprioriteret område i psykiatrien. Resultater fra Region Midtjyllands rapport viser, at der er stor motivation for livsstilsændringer blandt mennesker med psykiatriske diagnoser, selv om overskuddet til håndtering af livsstilsfaktorer og sygdom er lavere (4). Der er et massivt

behov for sundhedsfremme og forebyggelsesindsatser, der imødegår de særlige belastninger og vanskeligheder, der knytter sig til forandring af livsstil, når man har en psykisk sygdom. Personalet i psykiatrien har været mere orienteret mod de psykiske sygdomme end mod de somatiske og deres forebyggelse. Det er heldigvis ved at ændre sig. I 2013 udkom Vidensråd for Forebyggelse med rapporten *Psykisk sygdom og ændringer i livsstil* (4), og personale i både behandlings- og socialpsykiatrien efterspørger i stigende grad indsatser, som kan øge fokus på somatisk sygdom blandt psykisk syge.

Livsstil blandt mennesker med psykisk sygdom

Mennesker med længerevarende psykisk sygdom har en mere usund livsstil end de øvrige borgere i Region Midtjylland. Tabel 2 viser, hvordan kostmønstre, svær overvægt, motion og idræt samt rygning adskiller sig mellem mennesker med længerevarende psykisk sygdom og den øvrige befolkning.

Mad:	8 procentpoint flere end i den øvrige befolkning har et usundt kostmønster.
Svær overvægt:	13 procentpoint flere end i den øvrige befolkning har et BMI over 30.
Bevægelse:	15 procentpoint færre end den øvrige befolkning dyrker idræt eller anden regelmæssig motion i fritiden.
Ryging:	20 procentpoint flere end i den øvrige befolkning ryger dagligt (5).

Tabel 2: Livsstil blandt mennesker med længerevarende psykisk sygdom til sammenligning med den øvrige befolkning i Region Midtjylland.

Hvordan har du det? 2010 (5).

Livsstil	Øvrig befolkning	Mennesker med længerevarende psykisk sygdom
Usundt kostmønster	12 %	20 %
Svær overvægt (BMI >30)	15 %	28 %
Regelmæssig motion eller idræt i fritiden	54 %	39 %
Ryger dagligt	21 %	41 %

Tabel 3: Ønske om ændring af livsstil blandt mennesker med længerevarende psykisk sygdom med usund livsstil til sammenligning med de der har usund livsstil i den øvrige befolkning i Region Midtjylland.

Hvordan har du det? 2010 (5).

Motiveret til at ændre livsstil blandt de der spise usundt, har BMI >30, bevæger sig for lidt eller ryger	Øvrig befolkning	Mennesker med længerevarende psykisk sygdom
Ønsker at spise sundere	56 %	66 %
Ønsker i høj grad at tabe sig (BMI >30)	57 %	70 %
Ønsker at være mere fysisk aktiv	68 %	75 %
Rygestop	74 %	69 %

Motivationen til forandring af livsstil blandt mennesker med længerevarende psykisk sygdom, der enten spiser usundt, er svært overvægtige, bevæger sig for lidt eller ryger er højere for tre ud af fire sundhedsvaner end for den øvrige befolkning (se tabel 3).

Mad:	10 procentpoint flere end i den øvrige befolkning ønsker at spise sundere.
Vægttab:	13 procentpoint flere svært overvægtige end i den øvrige befolkning ønsker i høj grad at tabe sig.
Bevægelse:	7 procentpoint flere end i den øvrige befolkning ønsker at være mere fysisk aktive.
Rygestop:	Der er dobbelt så mange rygere blandt psykisk syge end i den øvrige befolkning. Der er 5 procentpoint færre med længerevarende psykisk sygdom end i den øvrige befolkning, som har planer om et rygestop (5).

Det er således ikke motivationen til forandring blandt de der har usunde vaner, som mangler. Derimod mangler et tilbud om sundhedsfremme og forebyggelse, hvor mennesker med psykisk sygdom kan få støtte og opbakning til at ændre sundhedsvaner ud over den støtte, som kan gives i de psykiatriske organisationer. Selv om man er motiveret, kan der være mange forhindringer for at gennemføre forandringer i hverdagen. Det skal man tage højde for i sundhedsfremme- og forebyggelsesforløb for sårbare.

Livsstilscafe for sårbare grupper

Hvis sundhedsprofessionelle skal støtte mennesker med multisygdom eller psykisk sygdom til at gennemføre forandringer af livsstil under belastende omstændigheder, bør undervisningen rumme muligheder for håndtering af turbulens, øget social støtte, færdighedstræning og understøttelse af troen på selv at kunne forandre det, man ønsker, og det skal ske i et roligt tempo med rum for løbende udvikling.

Livsstilscafeen er udviklet til sårbare grupper. Vi definerer sårbarhed på tre måder:

Somatisk sårbarhed: Mennesker som har kroniske sygdomme, er belastet af deres sygdom eller behandlingsbyrden heraf og er i risiko for at udvikle yderligere livsstilsbetinget kronisk sygdom på grund af mad-, bevægelses- eller rygevaner.

Social sårbarhed: Enlige eller kortuddannede mennesker og mennesker uden for arbejdsmarkedet.

Psykisk sårbarhed: Mennesker der har en eller flere psykiatriske diagnoser og er i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem eller socialpsykiatrien.

Livsstilscafeen er et gruppeforløb om ændring af livsstil. Gennem forløbet tilbydes oplevelser, erfaringsbaseret læring og øvelser om mad- og bevægelsesvaner. Det er op til deltagerne at vælge, hvilken livsstil de har lyst til at ændre i deres hverdag. Det kan sagtens være et andet aspekt end mad og bevægelse. Hovedsagen er, at deltagerne arbejder med livsstil, som bringer sundhed ind i deres liv. Forløbet er udviklet til blandede grupper af mennesker med somatisk og psykisk sygdom.

Livsstilscafeens mål

Det er Livsstilscafeens mål at fremme sundheden og at forebygge udvikling af nye kroniske livsstilsbetingede sygdomme blandt sårbare mennesker med kroniske sygdomme.

For mennesker med langvarig psykisk sygdom er målet derudover inklusion og at medvirke til større sammenhæng mellem det psykiatriske tilbud og generelle sundhedsfremmende aktiviteter lokalt. Gennem et fælles tilbud med mennesker med kronisk somatisk multisygdom inviterer Livsstilscafeen til deltagelse i sundhedsfremmende og forebyggende aktiviteter sammen med andre fra lokalmiljøet.

Livsstilscafeens målgrupper

Livsstilscafeen er udviklet til mennesker med somatisk og social eller psykisk sårbarhed og deres netværk:

1. Mennesker med en eller flere kroniske somatiske sygdomme i en stabil fase, som er motiverede for ændring af livsstil.
2. Mennesker med psykisk sygdom, der er motiverede for ændring af livsstil.
3. Pårørende, familie eller nær ven til mennesker med somatiske eller psykiske sygdomme, som starter i Livsstilscafeen.

Mennesker med multisygdom: Forløbet i Livsstilscafeen tilrettelægges under hensyntagen til fysisk og mental formåen som følge af sygdom. Livsstilscafeen er ikke et

alternativ til rehabilitering for hjertesygdom, KOL, diabetes eller andre specifikke somatiske sygdomme. Der ydes ikke sygdomsspecifikke råd i forløbet.

Mennesker med psykisk sygdom: Mennesker med langvarig psykisk sygdom henvises fra behandlings- og socialpsykiatrien af Livsstilscafeens ankerpersoner. Mennesker med en psykisk sygdom bør i samarbejde med personale i psykiatrien afklare, om man er i en stabil fase og ønsker at ændre mad-, bevægelses- eller rygevaner.

Pårørende, familie eller nær ven: En udfordring for sårbare mennesker er, at de måske er uden for arbejdsmarkedet og har et lille netværk. Livsstilscafeen er skabt til at blive gennemført i et sundhedscenter, et lokalområde eller i en forening, hvor deltagerne ikke nødvendigvis kender hinanden, men har mulighed for at etablere nyt netværk. For at opnå støtte i den primære målgruppes hverdag er en meget vigtig sekundær målgruppe pårørende, familie eller en nær ven, som kan være med til at fastholde forandring i dagligdagen og selv forandre livsstil.

Eksklusion: Mennesker med f.eks. svære neurologiske lidelser eller apopleksi og massivt fysisk eller kognitivt funktionstab vil have svært ved at deltage i de foreslåede fysiske øvelser og i refleksionsarbejdet. Det er op til planlæggerne at definere, hvilke grænser der skal gælde for eksklusion.

Tværfagligt og tværsektorielt samarbejde med tilbud til sårbare

Mennesker med sammensatte eller langvarige problemstillinger af både somatisk og psykiatrisk karakter oplever flere kontakter og overgange mellem sektorer end mennesker med afgrænsede sygdomme. Sårbare mennesker er mere følsomme for skift i personale under et forløb, og det er uundgåeligt over sektorgrænser. Sårbare mennesker tabes netop mellem sektorovergange, hvis der ikke er kontinuitet, konsistens i tilgang og en oplevelse af indlevelse i de vanskeligheder, der kan være forbundet med at omsætte råd og vejledning i praksis. Mennesker med multisygdom oplever, det er en byrde at deltage i behandlinger, træning, tilbud og opfølgninger og møder ikke nødvendigvis frem (6).

Det gælder også sundhedsfremmende og forebyggende tilbud, som formidles et sted i sundhedsvæsenet og foregår et andet. Den ene hånd bør vide, hvad den

anden laver og støtte op om det. Der er således særlige organisatoriske udfordringer ved at skabe et godt sundhedsfremme- og forebyggelsesforløb for mennesker med et kompleks af fysiske, psykiske og eventuelt sociale belastninger. Livsstilscafeen er designet til at koordinere nogle af disse kontakter, nemlig kontakt om livsstil mellem kommunalt sundhedsarbejde, psykiatrien og egen læge.

Generelt kan man sige, at opgaven med at skabe sammenhæng på tværs af forskellige sektorer i sundhedsvæsenet er både vanskelig og kompleks, ligesom det er en udfordring at etablere sammenhæng inden for en kommunes forvaltninger (7,8,9). De enkelte parter i samarbejdet er tilbøjelige til at fokusere på egen primære opgaveløsning og kun sekundært på samarbejdet med andre. Derudover er der kun etableret få modeller for fælles fysiske møder med borgeren og stabile samarbejds mønstre på tværs af organisatoriske områder.

Når det handler om indsats, der involverer flere forskellige faggrupper i en fælles indsats, er problemstillingen næsten lige så vanskelig, fordi et sådant samarbejde kræver modifikationer og ændringer i de enkelte professioners indarbejdede faglige rutiner og synspunkter. Man kan formulere det som et ønske om at skabe en multiprofessionel indsats frem for en monoprofessionel. Både i forbindelse med det tværsektorielle og tværfaglige fysiske tilbud til borgerne kræver etablering af samarbejde som udgangspunkt en langvarig og målrettet indsats (10,11).

Sundhedsaftaler med tilhørende forløbsprogrammer mellem sygehuse, kommuner og praktiserende læger, som også opfatter psykiatrien, rummer muligheder for at aftale særlige indsatser for patienter med multisygdom.

Livsstilscafeen på tværs

Livsstilscafeen er et tværfagligt og tværsektorielt undervisningsprogram, som indbefatter samarbejde mellem to eller flere af ovenstående sektorer.

Vi har søgt at håndtere de tværfaglige og tværsektorielle samarbejdsbehov ved at give anvisninger for dobbelt underviserdækning fra sundhedsfaglig og psykiatrisk/socialfaglig side. Livsstilscafeen er tilrettelagt med sundhedsfaglige undervisere fra sundhedsorganisationen i samarbejde med en gennemgående ankerperson fra en psykiatrisk organisation.

Afhængigt af rekrutteringsmetoder for mennesker med somatisk kronisk sygdom til Livsstilscafeen vil et tæt samarbejde med praktiserende læger og hospitalsafdelinger være en oplagt mulighed. Principperne kan overføres til samarbejdet med andre professionelle, som er relevante for sårbare grupper. Denne metodebog indeholder dog kun uddybende beskrivelse af rekruttering fra psykiatrien.

Hvis du vil læse om erfaringer med at deltage i Livsstilscafeen, kan du læse interview med ankerpersoner og ledere fra psykiatriske organisationer samt med projektleder i Socialstyrelsens faghæfte *Det gør en forskel. Om livsstilsændringer i socialpsykiatrien* (12, s. 39-49).

REFERENCER

1. Larsen F.B., Ankersen P.V., Poulsen S., Søe D. og Christensen S.M.: *Hvordan har du det? 2010. Sundhedsprofil for region og kommuner. Udviklingen 2006 til 2010/ voksne*. Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland 2011.
2. Larsen F.B.: *Hvordan-har-du-det? Psykisk syges sundhed i Region Midtjylland*. Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland 2012.
3. Størup M., Hjalstad B. og Hvass L.S. (red.): *Den nationale sundhedsprofil. Hvordan har du det? 2010*. Center for Forebyggelse. Sundhedsstyrelsen 2011.
4. Nordentoft M. m.fl.: *Psykisk sygdom og ændringer i livsstil*. Vidensråd for Forebyggelse. 2012.
5. Larsen F.B. og Nielsen A.L.: *Psykisk syges sundhed i Region Midtjylland. En analyse baseret på Hvordan har du det? 2006 og 2010*. Region Midtjylland 2012.
6. May C, Montori V. and Mair F.: *We need minimally disruptive medicine*. British Medical Journal, vol. 339 s. 485-487 2009.
7. Seemann J.: *Når organisationer skal samarbejde. Distriktspsykiatri på tværs af professioner, sektorer og politiske niveauer*. Forlaget Munksgaard 1996.
8. Antoft A. og Seemann J.: *Shared Care i Praksis*, forskningsrapport nr. 2, Forskningscenter for Ledelse og Organisation i Sygehusvæsenet 2002.
9. Seemann J.: *Kronisk koordinationsbesvær i det danske sundhedsvæsen*. I Timm H. (red.): *Sammenhængende forløb i sundhedsvæsenet*. Videncenter for sammenhængende forløb. Professionshøjskolen Metropol, 2010. p. 147-161.
10. Alter K. og Hage J.: *Organizations Working Together*. Sage Publications 1996.
11. Kickert W.J.M. m.fl. (red.): *Managing Complex Networks. Strategies for the Public Sector*. Sage Publications 1997.
12. Videncenter for Handicap, Hjælpebidler og Socialpsykiatri: *Det gør en forskel. Om livsstilsændringer i socialpsykiatrien*. Socialstyrelsen 2013.

Læsevejledning

Livsstilscafeens samlede tilbud består af

- Livsstilscafe metodebog
- Livsstilscafe materialesamling
- Livsstilsvejlederkurser

Livsstilscafe metodebog

Bogen beskriver baggrunden for udvikling af undervisningsmaterialet i Livsstilscafe materialesamling. Der arbejdes med et kombineret forebyggelses- og sundhedsfremmeperspektiv. Der findes en række teorier og metoder for arbejdet med forandring af sundhedsadfærd, for arbejdet med grupper, for arbejdet med læring og for arbejdet med sårbare grupper. I Livsstilscafe metodebog peger vi på de teorier, metoder og værdier, som har givet inspirationen til netop det forløb, der er foreslået ved 17 undervisningsgange over 1½ år for somatisk eller psykisk sårbare grupper. Midlet er en sundhedsfremmende pædagogisk indsats, der søger at øge modtagernes ressourcer og tro på egne evner til forandring.

Afsnittet *Livsstilscafeens organisering og bemanding* beskriver hvem og hvilke fysiske rammer der bør være til stede for at kunne tilbyde gruppeforløbet. Et persongalleri af bevægelsesfaglige og ernæringsfaglige sundhedsprofessionelle samt psykiatrifaglige medarbejdere er grundstammen i arbejdet, men både de fysiske rammer og organiseringen af forløbet er vigtige for at komme godt i gang.

I afsnittet *Ankerpersonen mellem psykiatri og Livsstilscafe* uddybes den særlige rolle, de psykiatrifaglige medarbejdere har i Livsstilscafeen i egen psykiatriske organisation og som mellemlid i det tværsektorielle samarbejde mellem psykiatri og sundhedsfremmearbejdet. Der er brug for ankerpersoner, hvis man vil sikre et godt forløb i blandede grupper af somatisk sårbare mennesker og mennesker med psykisk sygdom.

Når man arbejder med mennesker, bygger den tilgang, man har, på en antagelse om *Grundværdier og menneskesyn*, hvilket er titlen på afsnittet om det grundlag, Livsstilscafeen hviler på. Livsstilscafeen vælger en anerkendende tilgang, som bygger på den fænomenolo-

giske samtale og det at lytte. Dette ud fra ideer om, at mennesker har egne gode grunde til at gøre som de gør – og et stærkt ønske om ved egen hjælp at kunne påvirke deres sundhed.

I afsnittet *Den afklarende samtale* udmøntes denne tilgang første gang. Der gives redskaber og spørgeteknikker til at kunne afdække den enkeltes ønsker og behov i arbejdet med livsstil inden starten i Livsstilscafeen.

Livsstilscafeens forløb hviler på antagelsen om, at forandring af livsstil forløber over en vis tid og i stadier. Den undervisning, som tilbydes, skal matche den enkeltes behov i det forandringsstadium han/hun befinder sig i.

Afsnittet *Forandringsprocesser* beskriver, hvorfor forløbet bygges op om Stages of Change og hvordan forandringsprocesser kan understøttes i bevægelsesrummet og i køkkenet gennem eksempler, som forbinder teori med praksis fra Livsstilscafe materialesamling.

Gruppedannelse og gruppeprocesser i Livsstilscafeen er afsnittet, som beskriver faser som grupper gennemløber. Undervisningen skal bygge grupper op under hensyntagen til styrker og udfordringer, når mennesker, som er fremmede for hinanden, indgår i forløb sammen.

Læring sker i samspil mellem tanke, handling, krop, følelser og i socialt samspil. Det er grundtanken, som udfoldes i dette afsnit som beskriver, hvilke pædagogiske og didaktiske teorier og principper, Livsstilscafeen hviler på. Der gives eksempler på, hvordan læring søges opnået i praksis i bevægelsesrummet og køkkenet.

Der er særlige udfordringer i *Fastholdelse i gruppeforløb* for sårbare mennesker. Afsnittet uddyber, hvordan man kan lave individuelle aftaler, give informationer, udforme breve og postkort samt arbejde med netværksdannelse for at fastholde deltagerne i Livsstilscafeen – hvis de ønsker det.

Sidst i bogen findes en række *Bilag*, som henviser til Livsstilscafeens forløb, giver et samlet overblik over mødegangene og deres indhold, kan være redskaber i arbejdet med fastholdelse af deltagerne i forløb.

Livsstilscafe materialesamling

Sammen med Livsstilscafe metodebog udgives et komplet undervisningsmateriale, som bygger på principperne beskrevet heri. Livsstilscafe materialesamling består af en detaljeret beskrivelse af, hvordan 17 undervisningsgange kan tilrettelægges.

Materialesamlingen angiver et overordnet formål, rammer, didaktik og bemærkninger til hvert møde. Ved hver mødegang gives forslag til ritualer for velkomst og afslutning, øvelser, spørgsmål til refleksioner og de overvejelser, underviseren bør gøre sig for den enkelte øvelse, ligesom der gives et formål for hver øvelse. Undervisningsmaterialet er den praktiske udmøntning af overvejelser i Livsstilscafe metodebog. Det komplette materiale med tilhørende øvelser og skemaer kan hentes gratis på CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudviklings hjemmeside: <http://www.cfk.rm.dk/projekter/multisygdom/forebyggelse+af+multisygdom/livsstilscafe+materialesamling/materialesamlingen?>

Livsstilscafeens materiale kan frit benyttes med angivelse af kilde og med brug af logo.

Livsstilsvejlederkurser

Ønsker du at opnå kompetencer i at støtte blandede grupper af mennesker med somatisk og psykisk sygdom i at ændre livsstil, er der udarbejdet et kursus i dette for professionelle inden for psykiatri, social og sundhed. Kurset giver kompetencer i at anvende de teknikker og principper, som er udviklet i Livsstilscafeen. Kurserne udbydes i første omgang i perioden 2012-2014. Ved Livsstilsvejlederkurser undervises af en af de medarbejdere, som har været grundsten i udviklingen af Livsstilscafe materialesamling, og som har lang praktisk erfaring med anvendelse af øvelserne.

Livsstilsvejlederkurser består af fem moduler á to til tre dage over et år. På kurset udleveres en mappe med Livsstilscafe materialesamling. Du kan læse mere om Livsstilsvejlederkurser og tilmelding på CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudviklings hjemmeside: <http://www.cfk.rm.dk/projekter/multisygdom/forebyggelse+af+multisygdom/for+professionelle-c3--kurser+i+livsstilscafe-metoder?>

Livsstilscafeens organisering og bemanning



Fysiske rammer

Livsstilscafeen kan tilbydes på hospitaler, i kommunale sundhedscentre, på bosteder, på sociale institutioner, i psykiatrien, i en forening eller andre steder, hvor mennesker med kroniske somatiske eller psykiske sygdomme kan mødes. Hvis deltagerne findes inden for handicap- eller socialområdet vil der være gode mødesteder i det regi. Mødestedet er den fysiske ramme for Livsstilscafeen. Det centrale i Livsstilscafeen er samarbejdet på tværs af faggrænser og sektorgrenser. Målet er at danne sammenhæng og tryghed for sårbare mennesker med kronisk sygdom, der har deres gang i flere offentlige eller private tilbud samtidig.

Livsstilscafeens medarbejdere

Det er en forudsætning for Livsstilscafeen, at der deltager to eller tre gruppeledere, hver med sin specifikke faglighed. En psykiatrimedarbejder (ankerperson) deltager ved hver mødegang. En mad- og en bevægelsesfaglig sundhedsprofessionel deltager hver anden mødegang, afhængigt af dagens emne. Mindst to gruppeledere bør have pædagogisk erfaring for at kunne arbejde med gruppeforløbet om livsstil.

Ankerperson

En gennemgående person, ankerpersonen, er vigtig for deltagerne. Især deltagerne med psykisk sygdom. Ankerpersonen sikrer, at der er psykiatrifagligt blik til stede hver gang, at der er kontinuitet og at der bliver overført viden mellem hende og Livsstilscafemedarbejderne fra gang til gang. Rollen som ankerperson er udviklet og beskrevet inden for psykiatrien. Hvis målgruppen findes inden for handicap- eller socialområdet udpeges en ankerperson blandt personale med specialviden fra det pågældende område. Ankerpersonen er også bindeled mellem Livsstilscafeen og det psykiatriske personale, som har daglig kontakt til brugerne. Ankerpersonen rekrutterer til Livsstilscafeen gennem personalet og giver tilbagemeldinger om psykiatribrugeres forløb i Livsstilscafeen samt om eventuelle behov for støtte mellem undervisningsgangene.

Se desuden afsnittet *Ankerperson mellem psykiatri og Livsstilscafe* s. 25.

Livsstilscafeens forløb

Programmet i Livsstilscafeen fokuserer på ressourcer, motivation og mål for ændring af livsstil i bredeste forstand. Der arbejdes på sundhedsfremme og forebyggelse,

se, som kan være relevant for alle borgere, men under hensyntagen til deltagerens forudsætninger for forandring og de gener, den enkelte borger har fra sine kroniske sygdomme.

Livsstilscafeen forløb består af to dele:

- 1: Afklarende samtale.
- 2: Gruppeforløb i blandede grupper af mennesker med somatiske og/eller psykiske sygdomme hvor en pårørende inviteres med eller

Individuelt forløb med mulighed for deltagelse af en pårørende.

Afklarende samtale

Der gennemføres en afklarende samtale med hver enkelt deltager inden start i Livsstilscafeens forløb. Afklarende samtaler foretages af en Livsstilsmedarbejder. For at give deltageren mulighed for at vurdere rammerne og ideen i Livsstilscafeen, foregår samtalen bedst i Livsstilscafeens lokaler.

Formålet med den afklarende samtale er:

- At støtte borgeren i klarhed over egne behov.
- At starte en udviklingsproces, som kan styrke mestringsevnen hos borgeren.
- At borgeren bliver afklaret med, hvilket tilbud, der er relevant for vedkommende.
- At Livsstilscafemedarbejderen får indsigt i, hvilke spørgsmål borgeren har brug for at arbejde med.

Se desuden afsnittet *Grundværdier og menneskesyn* s. 33.

Alle, der starter i et gruppeforløb, skal have haft en afklarende samtale inden gruppestart, så man er sikker på, at deltagerne er indforståede med koncept og betingelser. Ved samtalen fortælles om aktiviteter i Livsstilscafeens gruppeforløb såvel som andre lokale tilbud, der eventuelt imødekommer deltagerens behov bedre. For at indgå i Livsstilscafeen forudsættes det, at deltageren er indstillet på at arbejde med forandring af enten mad-, bevægelses- eller rygevaner. Det er vigtige forudsætninger for god gruppedannelse og tryghed, at gruppen er stabil og at man kan tale åbent. Derfor er det forpligtende at deltage i Livsstilscafeen på en række punkter:

- Man er parat til at arbejde med forandring af sin livsstil.
- Man indstiller sig på at komme hver gang eller melder afbud, hvis man ikke kan komme.
- Man vil dele tanker og oplevelser med de andre deltagere.

Ud over den potentielle deltager ved Livsstilscafeen kan et familiemedlem, ægtefællen eller en ven deltage. Henviste fra psykiatriske organisationer tilbydes desuden, at støtte-/kontaktperson kan deltage med samme forpligtelser.

Se desuden afsnittet *Den afklarende samtale* s. 41.

Livsstilscafeens gruppeforløb

Forløbet er bygget op som 17 mødegange á tre timer. Hovedforløbet på 14 mødegange tilrettelægges over et halvt år efterfulgt af tre opfølgingsgange over et år. Hver gang arbejdes der praktisk med mad eller bevægelse og med refleksion over de udfordringer, deltagerne vælger at tage op.

Hovedforløb 14 mødegange

- De første fem mødegange undersøger deltagerne deres egen livsstil, men sætter først mål for forandring ved femte mødegang. Mødegangene afholdes hver uge.
- De følgende ni mødegange arbejder deltagerne med egne forandringsmål og udforsker mad og bevægelse yderligere. De første to mødegange af de ni afholdes fortsat ugentligt, herefter mødes gruppen hver anden uge.

Opfølgning tre mødegange

- Tre opfølgingsgange fokuserer på at støtte deltagerne i at vedligeholde deres opnåede forandringer. Opfølgingsgangene afholdes ca. to, seks og tolv måneder efter afslutningen af hovedforløbet.

Strukturer der altid bør være i Livsstilscafeen

- Gruppestørrelser max 15 deltagere.
- Det giver det bedste forløb med ca. tre psykiatribrugere pr. gruppe, så der er tid til at tage sig særligt af dem.
- Et nærtstående familiemedlem eller en ven er velkommen meddeltager.
- Alle deltagere skal være aktive og arbejde med egne forandringer – også familie og venner.
- Ved hver undervisningsgang arbejdes der både med praksis og med refleksion.

- Hver gang arbejdes med emnet "forandringer". Hvordan går det med det mål, deltageren har sat sig for sig selv? Hvordan holder man fast? Etc.

Undervisningstid: Tre timer.

Deltagerantal: 12-15 personer.

Undervisere:

Ved hver mødegang deltager en ankerperson fra psykiatrien, og skiftevis deltager en mad- og en bevægelsesfaglig Livsstilscafe-medarbejder. Ved første og sidste undervisningsgang deltager alle fagpersoner.

Indhold:

Der er skiftevis fokus på mad og bevægelse. Faste strukturer ved hver mødegang er:

- Velkomstritual.
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Opfølgning på hjemmeopgave, øvelser og aktiviteter med mad eller bevægelse samt refleksioner.
- Pause, evt. med spisning.
- Øvelser og aktiviteter med mad eller bevægelse samt refleksioner.
- Evt. ny hjemmeopgave.
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information.
- Afslutningsritual.

Lokalekrav:

Afhængigt af emnet for mødegangen er der behov for en sal til bevægelse, et skolekøkken eller et mødelokale.

Materialer:

Et komplet sæt af øvelser og overvejelser for 17 mødegange findes i Livsstilscafe materialesamling: <http://www.cfk.rm.dk/projekter/multisygdom/forebyggelse+af+multisygdom/livsstilscafe+materialesamling/materialesamlingen?>

Hvert materiale til en mødegang indeholder:

- Dagens overordnede formål.
- Forslag til fysiske rammer.
- Oplæg, øvelser og aktiviteter, eksempler på spørgsmål til refleksion.
- Didaktik. Vægtning af underviserstyring og deltagerstyring.
- Forslag til, hvad Livsstilscafemedarbejdere bør overveje under planlægning af den aktuelle mødegang.

Notesbog, som udleveres til hver deltager.

Logbog, hvori ankerpersonen efter hver mødegang noterer særlige opmærksomhedspunkter. Logbogen er tilgængelig for begge sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejdere.

Livsstilscafe kan tilbydes i to dele

Et forløb på halvandet år kan være meget at gå ind til, hvis deltageren ikke er sikker på, om det er noget for vedkommende. Omvendt er der behov for lang forbedelsestid før forandring og lang opfølgningstid efter forandring af livsstil for sårbare grupper. De første fem mødegange frem til at deltagerne sætter mål for forandring kan derfor tilbydes som Livsstilscafeens første del.

Herefter kan deltageren vælge at arbejde videre på egen hånd eller at fortsætte i Livsstilscafeens anden del, hvor der er fokus på støtte til at fastholde forandringen af livsstil.

Livsstilscafeens individuelle forløb

Deltagere, som ikke ønsker eller magter at indgå i en gruppe, kan tilbydes et individuelt forløb som forlængelse af den afklarende samtale. Der kan være tale om en forlænget afklaringsperiode med efterfølgende henvisning til gruppeaktiviteter. Et individuelt forløb kan være et afsluttet forløb af tre til fire individuelle samtaler om forandring af mad, bevægelse eller rygevaner baseret på anerkendende pædagogik og motivationsamtalens principper. Bogen beskriver ikke særskilt tilrettelæggelse af individuelle forløb, men de kan tilrettelægges ud fra principper beskrevet i afsnittet *Den afklarende samtale* s. 41.

Livsstilscafeens indhold

I sin grundstruktur følger indholdet ved Livsstilscafeen fire af fem stadier for forandring af livsstil som beskrevet i Stages of Change – på dansk kaldet forandringscirklen (1). Livsstilscafeens målgruppe er mennesker, der ønsker at ændre livsstil og sundhedsvaner. Derfor finder du ikke aktiviteter relateret til fasen før overvejelse af forandring. De fire aktuelle faser er:

1. Overvejelse, som adresserer:
 - a. det individuelt vigtigste for egen sundhed
 - b. motivation til forandring
 - c. ambivalens ved at ændre livsstil
 - d. troen på, at man kan ændre livsstil (self-efficacy)
 - e. bearbejdelse af hverdagens vaner, som støtter og hæmmer forandring af livsstil
2. Planlægning og forberedelse, som rummer:
 - a. at sætte mål for forandring
 - b. at vurdere, hvilke mål der er realistiske
 - c. at planlægge, hvordan forandring kan gennemføres i hverdagen
 - d. at vurdere, hvilke ressourcer man har til forandring
 - e. at vurdere, hvor i omgivelserne man kan hente støtte
3. Handling, som er:
 - a. at afprøve forandring
 - b. at vurdere, hvad der virker og ikke virker
 - c. at bedømme sammenhænge med omgivelser og egne ressourcer og
 - d. at tilpasse sine mål løbende (to gange i forløbet)
4. Vedligeholdelse, som er:
 - a. at se og fejre det det, som lykkes
 - b. at tilegne sig redskaber til at undgå at snuble i gamle vaner
 - c. at bearbejde forandring, der ikke lykkes og evt. sætte nye og realistiske mål
 - d. at etablere netværk i og uden for gruppen

Se desuden en uddybende forklaring af Livsstilscafeens brug af Stages of Change i afsnittet *Forandringsprocesser* s. 64-75.

Nedenstående rummer en forløbsoversigt for Livsstilscafeen (Bilag 1). Den illustrerer, hvilke processer der primært er aktuelle i de enkelte faser og hvilke undervisningsgange, der er dedikeret bearbejdning af dem. Forløbsoversigten består af seks linjer:

Forløbsoversigt linje et og to:

Forandringsproces

Forandringsprocesserne og deres indhold, som er beskrevet ovenfor.

Forløbsoversigt linje tre:

Livsstilscafeens undervisningsgange

Både forudgående kontakt og det egentlige undervisningsforløb på 17 gange indgår i forløbsoversigten.

- Overvejelse: Henvielse, afklarende samtale og de fem første undervisningsgange. Der er sat god til af til bearbejdning af nuværende vaner, motivationsafklaring og til at "pille ved de eksisterende vaner", uden at der arbejdes med egentlige mål for forandring. Det er ofte underprioriteret i sundhedsfremme- og forebyggelsestilbud og patientuddannelse at give overvejelser om forandring god bearbejdningstid. Mange mennesker med fysiske, psykiske eller sociale belastninger har ikke en klar plan for, hvad de vil ændre i deres livsstil eller hvordan de vil ændre den. Indimellem kommer deltagerne med deres læges eller pårørendes planer, og det er vanskeligt at holde fast i forandringer, man ikke selv har defineret og mener, man bør gennemføre. Overvejelser om forandring starter længe inden de første kontakter i Livsstilscafeen og bør inddrages i samtaler omkring henvendelse/henvielse og i den afklarende samtale.
- Planlægning og forberedelse: 5., 9. og 14. undervisningsgang. Først ved femte mødegang sætter deltagerne mål for forandring. Mål samt vurdering af støtte og tro på egen kraft til gennemførelse revurderes to gange senere i forløbet. Hermed inddrages det aktivt i planlægningen at forandring er en cirkulær proces. Deltagerne skal høste erfaringer med forandring, revurdere mål og bedømme, hvordan man bedst kan handle for at opnå blivende forandring. Der kan ske store forskydninger i mål over tid, og nogle mål må ændres.
- Handling: 6.-11. undervisningsgang. Deltagerne sætter handling bag deres mål. Temaer for disse

undervisningsgange er reaktioner og bearbejdning af, hvad der virker og ikke virker for deltagerne. Nogle forandringer udmøntes i mere og mere ambitiøse mål over tid, mens andre mål får uventet lav opbakning og må sættes på pause.

- Vedligeholdelse: 11.-17. undervisningsgang. Livsstilscafeen forbereder deltagerne på modstand på deres forandringer og tilbyder redskaber til at komme gennem fristelser til at vende tilbage til gammel livsstil, men også til at belønne sig selv for det, der lykkes. De tre opfølgingsgange (15., 16. og 17. undervisningsgang) støtter deltagerne i at fastholde forandring på afstand af de umiddelbare støtter i Livsstilscafeen. Fastholdelse af ny livsstil er et underprioriteret område i sundhedsfremme- og forebyggelsestiltag og i patientuddannelser. Vi har søgt at udvikle specifikke redskaber til denne forandringsfase. Bl.a. introduceres jubel-, snuble- og øvkort i arbejdet. Der arbejdes med at skabe netværk blandt café-deltagerne uden for de formelle rammer. Deltagerne opmuntres ligeledes til at finde grupper og foreninger, som kan støtte fastholdelse af livsstilsforandring.

Se desuden afsnittene *Forandringsprocesser* s. 55, *Understøt forandringsproces i bevægelsesrummet* s. 64 og *Understøt forandringsproces i køkkenet* s. 72.

Redskaber og overvejelser for alle undervisningsgange er tilgængelige i Livsstilscafe materialesamling: <http://www.cfk.rm.dk/projekter/multisygdom/forebyggelse+af+multisygdom/livsstilscafe+materialesamling/materialesamlingen?> og kan frit benyttes. Du kan tilrettelægge egentlige Livsstilscafeer med brug af hele forløbet eller plukke relevante øvelser og ideer til eget forløb med kildeangivelse og logo.

Livsstilscafeens enkelte undervisningsgange er tilrettelagt ud fra forventede spørgsmål og udfordringer, som opstår for gruppeledere:

- under forandringsprocessen med livsstil
- under den gruppeproces, som deltagerne gennemgår
- ved brug af centrale læringsmetoder, som anvendes i forløbet og
- ved fastholdelse af deltager i forløbet.

Forløbsoversigt linje fire: Gruppeproces

1. fase: etablering af gruppen

Starten er præget af usikkerhed. Deltagerne skal have mulighed for gennem aktivitet at udforske gruppen, søge fællesskabet og undersøge, hvad der er fællesnævneren for netop denne gruppe. Der kan være bekymring og usikkerhed om, hvad det er, deltageren har påbegyndt.

2. fase: arbejde og revision

Kort efter etablering af gruppen kan der opstå forsvar af position eller konflikt mellem gruppedeltagere. Nogle gange er gruppen og Livsstilscafemedarbejderen i konflikt.

Deltagerne finder deres roller i gruppen, og der er rum for at revurdere forventningerne til gruppen og til hinanden. 2. fase i gruppeprocessen kan være uden gnidninger, men den kan også være fuld af udfordringer for Livsstilscafemedarbejderne. Det kræver veltilrettelagte forløb at gribe processen, så alle føler sig set, værdsat og velkomne.

3. fase: arbejde

Her er gruppen etableret, deltagerne ved, hvad de kan forvente, og der er god mulighed for at arbejde med åben og direkte kommunikation mellem gruppelemmerne. Fase 3 er karakteriseret ved en moden gruppekultur i interaktion og med fokus på at præstere.

4. fase: afslutning

Når man nærmer sig afslutningen af Livsstilscafeen, kan der hos nogle gruppelemmer opstå usikkerhed om, hvorvidt de forandringer, man har foretaget, kan være afhængige af gruppen. Der kan opstå fornemmelse af tab ved at skulle sige farvel samt ambivalens om, hvorvidt man ønsker kontakt uden for Livsstilscafeen eller ej.

Arbejdet med gruppeprocesser har særskilte aktiviteter ved hver mødegang i Livsstilscafeen og bygger på Ken Heaps principper (2).

Se desuden afsnittet *Gruppedannelse og gruppeprocesser* s. 79.

Forløbsoversigt linje fem: Læring

Livsstilscafeens læringsprincipper er inspireret af den kognitive diamant, som er klassisk inden for kognitiv teori og metode. Se model for den kognitive model i læringssammenhæng sidst i dette afsnit (bilag 2).

Ved hver mødegang angiver vignetter, hvilke læringsprincipper der anvendes ved de enkelte øvelser.



Læring gennem erfaring

- Handlende – gøre tingene



Følelsesmæssig læring

- Følende, omfatter ligeledes selvrefleksion og selvforståelse



Kropslig læring

- Kropsligt, prøve af, sanser, mærke og erfare på egen krop



Kognitiv læring

- Refleksion, visioner, viden og planlægning



Læring foregår i et socialt rum

- Socialt samspil, hverdagsliv, rollemodeller og fællesskab

Mødegangene rummer involvering af deltagerne, eksperimentering og skabelsen af tilpas forstyrrelse, så deltagerne kan få nye tanker og etablere nye mønstre. Alle aktiviteter søges relateret til deltagerens hverdagsliv. Alle ovenstående læringsprincipper er forsøgt inddraget ved hver enkelt mødegang.

Se desuden afsnittene *Læring* s. 93, *Læring i bevægelsesrummet* s. 103 og *Læring i køkkenet* s. 109.

Forløbsoversigt linje seks: Fastholdelse

Der kan være stort frafald blandt sårbare grupper, som deltager i gruppeforløb. Mange bliver genindlagt for deres kroniske sygdom, har ikke overskuddet, mangler støtte til forandringer eller har brug for at blive husket på, hvornår næste møde er aftalt og hvad der skal ske. Livsstilscafeen arbejder med:

- Individuelle aftaler for at påminde om og støtte deltagerne ved undervisningen.
- Informationssystemer om hvad der er sket ved undervisningen til en deltager, der har været fraværende.
- Netværksdannelse, så deltagerne støtter hinanden og savner de andres tilstedeværelse, hvis de er fraværende.
- Standardbreve og postkort, som støtter fastholdelse. Brevene henvender sig til henvisende organisationer, deltagere i Livsstilscafeen og deltagerens egen læge og kan frit bruges, når man etablerer en Livsstilscafe. Brevene findes som bilag i Livsstilscafe materiale-samling.

Se desuden afsnittet *Fastholdelse i gruppeforløb* s. 115.

Henvisning til Livsstilscafeen

Hvis Livsstilscafeen etableres med faste henvisninger fra egen læge, hospitalsenheder eller andre organisationer, kan der knyttes et par ord til den pædagogiske praksis.

Menneskesyn:

- Der arbejdes med respekt for, at alle er kompetente i eget liv – deltagelse er deltagerens valg og fravalg.
- Den enkelte ved bedst selv, hvad der er rigtigt og vigtigt for ham eller hende.
- Alle har mulighed for forandring.

Livsstilscafeens tilgang til forandring:

- Alle handlinger er motiverede i det liv, den henviste har levet. Det har betydning for valg af pædagogik i Livsstilscafeen.
- Alle mødes og respekteres som dem, de er.
- Livsstilscafeen giver rum til at eksperimentere med det anderledes, uden at der er tvang om bestemte adfærdsændringer.
- Der arbejdes med handlinger snarere end med adfærd, og alle deltagere sætter selv mål for forandring.
- Deltagerne støttes i at opnå handlekompetence gennem kropslig læring, kognitiv læring, handling og følelsesmæssig læring. Alt er indrammet i socialt læringsfelt.
- Der tages udgangspunkt i deltagerens erfaringer med forandringer frem for måling af forandringerne (ingen vejning, ingen optælling).
- Der lægges vægt på det, som lykkes for deltagerne – og på at lære af de barrierer for forandring, deltagerne støder på.

Forventninger og mål i Livsstilscafeen:

- I Livsstilscafeen er det muligt at støtte deltagerne i at finde egne ressourcer.
- Små og store forandringer er lige velkomne. Målet er, at deltagerne oplever succes og at de bliver bevidste om, hvordan man tackler og accepterer udfordringer
- Deltagerne bliver klogere på mønstre og vaner, hvad der styrer deres handlinger og på, hvordan de kan ændre eller fastholde mønstre og vaner.
- Det, deltagerne arbejder med i Livsstilscafeen, søges hjulpet til realisering i deltagerens sociale hverdagsliv.
- Mål gøres realistiske, attraktive og mulige.

REFERENCER

1. Hjemmeside. *Stages of Change model/Transtheoretical Model (TTM)*. Nursing Theories. A companion to nursing theories and models. Januar 2012. http://currentnursing.com/nursing_theory/transtheoretical_model.html.
2. Heap K.: *Gruppet metode inden for social- og sundhedsområdet*. 3. reviderede udgave. Socialpædagogisk bibliotek, Hans Reitzels Forlag 2005.

Ankerperson mellem psykiatri og Livsstilscafe



Ankerperson fra socialpsykiatrien

Vi har henvist syv brugere fra vores botilbud til Livsstilscafeen. Jeg har deltaget sammen med dem som ankerperson. Mine erfaringer er:

- *Grupperne er velfungerende*
- *Vores brugere føler sig velkomne og inkluderet i gruppen*
- *Strukturen overholdes*
- *Der er et klart og tydeligt lederskab*
- *Man har en at følges med*
- *Der er plads til, at brugerne kan være nødt til at have fravær.*

Vi har haft størst succes med de forløb, hvor flere af vores deltagere har kunnet følges og indgå aftaler med hinanden. Det virker forpligtende – både med hensyn til rygestop, motion og væggtab. Mette og Camilla er gode veninder. De aftalte fx at følges ad og støtter hinanden meget i forløbet. De laver mad sammen, cykler og træner eller går ture sammen. Personalet i botilbuddet har haft den rolle at støtte og opmuntre for at Mette og Camilla har kunnet overholde aftalerne.

En ankerperson er en psykiatrimedarbejder, der også har rollen som Livsstilscafemedarbejder. Hun er godt forankret i sin psykiatriske organisation, kender brugere og medarbejdere godt og har ledelsesmæssig støtte til at arbejde selvstændigt med et ben i hver lejr. Et i psykiatrien og et i Livsstilscafeen.

Livsstilscafeen drives af sundhedsprofessionelle fra et sundhedscenter og ankerpersoner i et tæt samarbejde. Der er altid en fra hvert organisatorisk regi til stede ved gruppemøderne i Livsstilscafeen. At der er to til stede hver gang medfører, at flere, som ellers ikke ville kunne udnytte tilbuddet, kan deltage. Personalet, som henviser fra psykiatrien, ved, at der er nogle, som har kendskab til psykiatri og kan tage hånd om deres beboer, så de ikke oplever et nederlag ved at deltage.

På hjemarbejdspladsen i bostøtten, på botilbuddet, på den psykiatriske afdeling eller i aktivitetstilbuddet samarbejder ankerpersonen med støtte-kontaktpersoner om rekruttering af brugere, som har lyst og motivation til at arbejde med egen livsstil.

I rummet mellem psykiatrisk organisation og Livsstilscafe støtter ankerpersonen psykiatribrugeren:

- i at møde frem til en afklarende samtale
- i at afklare, hvad der fungerer bedst, så han/hun fastholdes i deltagelse i Livsstilscafeen, så længe brugerens situation tillader det.

Når en psykiatribruger deltager i Livsstilscafeen, er ankerpersonen bindeled mellem det, der sker med brugeren i Livsstilscafeen og hjemme. Det er ankerpersonens rolle at melde tilbage til støtte-kontaktpersonen, både om brugerens forløb i Livsstilscafeen og hvordan der kan foregå en meningsfuld opfølgning og støtte til arbejdet med sig selv og omgivelserne hjemme.

Ved den afklarende samtale og ved Livsstilscafeens individuelle forløb kan ankerpersonen eller støtte-kontaktpersonen følge brugeren til og fra stedet. Hvis der er behov for det, kan hun deltage som bisidder til samtalen med den sundhedsfaglige Livsstilsmedarbejder. Der opmuntres ved rekruttering og igen ved den afklarende samtale til, at en nærtstående, som selv har lyst til at forandre livsstil og sundhedsvaner, deltager i forløbet. Det er en ekstra fordel ved individuelle samtaleforløb, hvor deltageren ikke har den naturlige støtte fra andre gruppemedlemmer.

I Livsstilscafeens gruppeforløb deltager ankerpersonen i planlægning og gennemførelse af mødegangene. Hun holder et særligt øje med, om hver enkelt deltager i gruppen har brug for ekstra støtte og observerer både deltagere fra psykiatrien og de, der deltager på baggrund af henvisning med somatiske sygdomme.

Hvis en ankerpersonen deltager i to gruppeforløb årligt, er tidsforbruget 7½-10 timer ugentligt på ankerpersonens rolle som bindeled mellem psykiatrisk organisation og Livsstilscafe og derudover til planlægning, mødegange og opfølgning.

Hvad kræver det at være ankerperson?

Arbejdet som ankerperson kan være udfordrende, særligt i starten. Ankerpersonen får soloopgaver uden for sin arbejdsplads i psykiatrien. Aktiviteten i Livsstilscafeen skal hun bringe i spil hjemme i organisationen blandt brugere og kolleger, uden at nogen af dem til en start ved, hvad Livsstilscafeen går ud på.

En ankerperson bør være en vellidt medarbejder i psykiatrien og derudover være:

- Nysgerrig i personalegruppen - både i Livsstilscafeen og i psykiatrien.
- Opsøgende og reflekterende i arbejdet med rekruttering af deltagere, der kan få udbytte af Livsstilscafeen.
- God til at samarbejde med psykiatrirugernes kontaktpersoner, som skal have tillid til, at de trygt kan slippe brugeren, mens han/hun er i Livsstilscafeen.
- Interesseret i ændringer i livsstil, sundhedsvaner og motivation og være i stand til at se muligheden som almen menneskelig forandringsproces snarere end en behandlingsproces.
- Parat til at bringe erfaringer med rekruttering til og deltagelse i Livsstilscafeen op på personalemøder ved sin psykiatriske arbejdsplads.
- God til at formidle psykiatriens arbejdsmetoder og værdigrundlag til Livsstilscafeens medarbejdere.
- God til at indgå i Livsstilscafeens grupper og i gruppeforløbet.
- Parat til at slippe egne Livsstilscafe-deltagere og få alle i gruppen i spil.
- Konsekvent med at melde tilbage til støtte-kontaktpersoner om psykiatrirugernes forløb og hvordan der kan foregå en meningsfuld opfølgning.

Mette: Ung deltager fra socialpsykiatrien

Mette er 27 år gammel. Hun har diagnosen manio-depressiv og har boet på bostedet i ca. to år. Mette er meget overvægtig og ønsker hjælp til at tabe sig og til at have mere fokus på mad og bevægelse. Hun synes selv, hun har flere dårlige vaner mht. den mad, hun spiser. Mette har diabetes, for højt blodtryk og høj puls. Mette henvendte sig til ankerpersonen for at høre, om der var plads på et gruppeforløb i Livsstilscafeen, da hun gerne ville starte.

Som ankerperson har det været min rolle, at Mette samt personalet i dagtilbuddet og på bostedet kendte til Livsstilscafeens gruppeforløb. Derfor har jeg nogle gange på personalemøder givet en status for, hvordan det gik med Mette i gruppeforløbet.

Mette har ofte gang i flere projekter, som hun så ikke helt kan overskue at følge op på. Hun kan pludselig stoppe halvvejs inde i det, hun har gang i. Vi besluttede at følges over til Livsstilscafeen, når det overhovedet kunne lade sig gøre. Ellers mindede jeg både Mette og hendes kontaktperson om, at der var gruppemøde – ofte dagen før.

Psykiatrifaglig ankerperson i Livsstilscafeen – fordele

Der er mange fordele ved, at sundhedsfaglige og psykiatrifaglige medarbejdere indgår i tæt samarbejde om Livsstilscafeens gruppeforløb. Ankerpersonen kommer med en specialviden om de psykiatriske problemstillinger og kan hjælpe og støtte de deltagere, der har behov. Det gælder også deltagere rekrutteret uden for psykiatrien. Det øger chancen for, at sårbare deltagere føler sig mødt og accepteret som de er, og for at fastholde deltagere i gruppen.

Ankerpersonen:

- Har grundfæstet erfaring med social inklusion af psykiatrirugere.
- Har solidt værktøj til social træning, som inddrages i gruppeforløbet.
- Har blik for psykiatrirugeres forskellige reaktioner og kan sikre, at man ikke går over stregen. Det giver de sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejdere ro.
- Kan give plads til, at den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder kommer med sin synsvinkel, som er fri af psykiatrien. Omvendt profiterer deltagerne fra psykiatrien også af at blive set på med andre øjne.

Der sker herved en gensidig læring fra hinandens fag gennem praksis. Samarbejdet sikrer med andre ord integration af to tilgange i gruppeforløbet, som forøger muligheden for godt fagligt håndværk på både de sundhedsmæssige og de sociale områder.

I Livsstilscafeen arbejdes hver anden gang med mad og hver anden gang med bevægelse. Det betyder, at to sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejdere skiftes til at undervise. Sårbare grupper har brug for en gennemgående figur, og ankerpersonen binder gruppeforløbet sammen fra gang til gang. Det er en særlig funktion i forhold til Livsstilscafe-teamet at ankerpersonen kan formidle, hvilke processer der er i gang i gruppen. Ankerpersonen sørger fra gang til gang for, at der bliver justeret i aktiviteterne, hvis gruppen har behov for at uddybe særlige emner, som afviger fra planen.

Ankerpersonens rolle i gruppeforløbet

Ankerpersonen bringer sig selv i spil på mødegangene og er medansvarlig for at bringe energi og samhørighed ind i gruppen. De tre Livsstilscafemedarbejdere i gruppeforløbet aftaler, hvis ankerpersonen skal have en speciel rolle. Fx kan ankerpersonen have særlig opmærksomhed på

deltagerne, når den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder er i gang med en proces. For både Livsstilscafemedarbejderne og gruppedeltagerne er det en fordel, at rollerne og arbejdsdelingen er tydelig; det letter også ankerpersonernes mulighed for at få ejerskab til gruppeforløbet.

Den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder og ankerpersonen ringer sammen eller mødes i ugen op til gruppemødet. Her aftales det, hvad der bringes med fra sidste mødegang og hvad der ud over den planlagte aktivitet særligt skal lægges vægt på ved næste mødegang. Ankerpersonen kan fx overlevere til den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder for næste mødegang, hvem det er godt at starte med blandt deltagerne. Hun kan også overlevere, hvilke gode eller skæve processer der er opstået i gruppeforløbet, så der bliver skabt forbindelse mellem forrige og nuværende mødegang.

Der er ikke bestemte roller, man skal bestride som ankerperson, men under udviklingen af Livsstilscafeen fandt vi, at følgende arbejdsdeling fungerede:

- Den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder sikrer, at forandringsprocessen med livsstil og sundhedsvaner fungerer.
- Ankerpersonen har særligt ansvar for, at gruppen og det sociale fungerer.
- Ankerpersonen kan skabe den fælles ramme ved at åbne og afslutte mødet og derved binde mødegangen sammen. Fx ved at tage udgangspunkt i de faste programpunkter for hvert møde i Livsstilscafeen:
 - Start: "Hvad har jeg været optaget af i forhold til min forandringsproces siden sidst?"
 - Slut: "Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?"
- Ankerpersonen kan præsentere dagens program, holde oplæg til deltagerens arbejde i deres notesbog (deltagerens gennemgående arbejdsredskab) eller give praktiske oplysninger.
- Livsstilscafemedarbejderen og ankerpersonen kan have parallelle forløb, når gruppen deles til øvelser for små grupper, eller ankerpersonen kan have ansvar for bestemte øvelser.
- Ankerpersonen kan hjælpe bogligt svage til at skrive i deres notesbog.
- Den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder kan bede ankerpersonen om særlig opmærksomhed, mens hun er beskæftiget af opgaver. Det kan være opmærksomhed på reaktioner, øje for at hele gruppen

har gavn af processen, det sagte og det usagte eller antipati og sympati mellem bestemte deltagere. Ankerpersonen kan i situationen bringe reaktioner og stemninger videre til den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder, der kan reagere og ændre sin tilgang undervejs.

- Når der er brug for ekstra støtte, kan ankerpersonen gå fra med en deltager, mens den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder fortsætter.
- Ankerpersonen har særligt øje for sine psykiatribrugere. På de gode dage kan hun skubbe nænsomt til en bruger for at få vedkommende til at være fælles med de andre deltagere i gruppen, og på de dårlige dage kan hun skærme ved at være tættere på brugeren.

At gå fra med en deltager

Når en deltager trækker sig, giver det uro i gruppen. Hvis vedkommende taler med ankerpersonen og dernæst melder ud, hvad der er på spil, får han/hun anerkendelse fra gruppen, og det giver gruppen oplevelsen af, at "her er plads".

En deltager fra behandlingspsykiatrien bad om en samtale med ankerpersonen inden gruppeforløbets start. Han fortalte, hvor dårligt han havde det, men deltog med skærmning i gruppeforløbet to ud af tre timer. Han kunne fortælle de andre i gruppen, at han havde det dårligt og hvorfor han måtte gå. Manden fik stor anerkendelse for at ville de andre i gruppen så meget, at han overkom at være til stede, selv om det var svært.

Mellem mødegangene kan ankerpersonen eller den, der har den bedste kontakt til de enkelte, tage kontakt med deltagerne ved afbud. Ankerpersonen og den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder skriver et kort notat om aftenens forløb og særlige opmærksomhedspunkter til en logbog, som efterfølgende sendes til den anden sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder. Man kan bruge logbogen dynamisk og reflekterende i planlægning af gruppeforløbet.

Det er trygt for den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder, når der er en erfaren ankerperson til stede i grupper med deltagere, som har langvarig psykisk sygdom. Hun ved, at der kan tages kvalificeret over i forhold til den enkelte og

at ankerpersonen kan guide hende i reaktioner, man skal være opmærksom på hos deltagerne. Det er trygt for alle deltagere i gruppeforløbet at vide, at der er tid og plads til at få en snak. Det er trygt for psykiatribrugerer, hvis ankerpersonen er én, som man kender fra psykiatrien – det kræver ikke så mange forklaringer. Det er trygt for både gruppen og den enkelte sårbare, at mødegangen fortsætter og ikke potentielt kommer til at lide under en dårlig dag. Erfaringen er, at det sjældent bliver nødvendigt at gå fra, fordi gruppeforløbet er tilrettelagt hensyntagende og involverende.

At erstatte selvførelse med belønning

Hanne er en ung pige i 20'erne. Hun er rigtig ked af, at hun ikke kan tabe sig, og hun er flov over at møde klassekammerater nede i byen, som kender hende fra dengang hun var en sportstrænet og slank pige. Hanne har tendens til at straffe sig selv under forløbet, hvis hun ikke taber sig – det fortæller hun en af de sidste mødegange, fordi hun finder tryk og tillid i gruppen. Ankerpersonen taler med hende om, hvilke andre succeskriterier der kunne tilfredsstille hende i stedet for det store mål at tabe i vægt. Hun udarbejder selv en smiley-ordning, hvor hun tildeler sig en smiley de dage, hvor hun ikke har spist slik, men i stedet har spist lidt groft og grønt. Hanne er glad for denne ordning, og den har fjernet et pres fra hende skuldre. Vægttabet skal nok komme på længere sigt.

Ankerpersonens rolle mellem afdeling og Livsstilscafe

I behandlingspsykiatrien giver Livsstilscafetilbud god mening. Patienternes mad-, ryge-, alkohol- og motionsvaner undersøges i forbindelse med indlæggelsen. Den danske kvalitetsmodels standarder for forebyggelse og sundhedsfremme indeholder regler for, at risikofaktorer for patienternes sundhed skal vurderes. Patienter med sundhedsmæssigt behov for ændring af livsstil skal vejledes om muligheder for forebyggelse eller intervention (1). Livsstilscafeen giver mulighed for, at de ansatte i samarbejde med ankerpersonen kan henvise patienter, som er motiverede for at arbejde med deres livsstil.

Ankerpersonen har brug for entydig ledelsesmæssig opbakning for at udfolde sin rolle på og uden for afdelingen. En psykiatrimedarbejder ansat med tilknytning

til Livsstilscafeen har gode muligheder for at støtte arbejdet med sundhed inde på afdelingen. Det kan være støtte til etablering af strukturel forebyggelse, fx arbejde på, at der er gode rum og redskaber til bevægelsesaktiviteter med patienterne, at der er afsat personaletid til at deltage med patienterne, at støtte at motion bliver en del af behandlingsplanen på afdelingen eller at indgå i arbejdet med en madpolitik.

Ankerpersonen kan ligeledes indgå i arbejdet med at støtte individuelle patienter med råd og vejledning, hvis de har ønske om forandring af livsstil og sundhedsvaner, fx ved at bringe refleksionsspørgsmål fra gruppeforløbet med tilbage på afdelingen.

Nogle patienter kan være indlagt under deres forløb i Livsstilscafeen, andre kan være henvist fra ambulatoriet eller have deltaget i udskrivningsforløbet.

- En indlagt patient, som deltog i Livsstilscafeens individuelle forløb eller gruppeforløb, kan få støtte og opbakning i sit ønske om forandring og bruge Livsstilscafeen som en kærkommen aktivitet, hvor man kan være med "i det pulserende liv" uden for psykiatrien under trygge rammer.
- Patienter, der deltog i Livsstilscafeen under udskrivningsforløbet, kan bruge deltagelsen som en buffer til psykiatrien gennem kontakt til ankerpersonen.
- Ambulante patienter kan få støtte og kontakt gennem ankerpersonen på samme måde.

Behandlingspsykiatrien

Refleksioner fra en ankerperson:

En ankerperson giver først og fremmest tryk for en person, der både er tilknyttet afdelingen og Livsstilscafeen. Trykeden er grundlag for, at diskussionen kan udfolde sig så åbent og personligt som muligt, men inden for rimelige grænser. Netop grænser og mindreværds-komplekser er noget, psykisk sårbare ofte slås med. Jo bedre ankerpersonen kender personen, des bedre bliver hun til at spotte situationer, der evt. kan få mødet til at køre af sporet, og give samtalen en drejning, så alle kan være med. Mange gange kan fysisk tilkendegivelse i form af fx let berøring eller et forstående blik med budskabet "jeg er her også og jeg skal nok hjælpe dig, så tag det helt roligt" være nok til at fastholde en person i gruppeforløbet.

Nogle gange kan det være svært at tage sig sammen til at komme op af sofaen og af sted til Livsstilscafeen. Her kan ankerpersonen i bogstavelig forstand tage patienten under armen og følge ham/hende til mødet. Det kan også være i form af en sms, hvor man lige får en lille besked om, at den sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejder og ankerpersonen glæder sig til at se ham/hende til gruppemødet. Det at man ved, at der er nogen, der regner med en og kærer sig, betyder noget.

Ankerpersonen kan også fungere som igangsætter for deltageren – både i Livsstilscafeen og på afdelingen. Ankerpersonen kender hans/hendes stærke sider og kan bevidst appellere til dem.

Refleksion af gruppemødet tilbage på afdelingen kan for nogle være et vigtigt element i den selvudvikling, der ofte følger under og efter Livsstilscafeforløbet.

Kvindelig deltager fra behandlingspsykiatrien:

Helle er i begyndelsen af 50'erne og ønsker at arbejde med forandring af mad og bevægelse. Hun bliver derfor henvist fra behandlingspsykiatrien til Livsstilscafeen. Helle fortæller:

For mig betød det noget, at ankerpersonen var med hele vejen igennem forløbet.

Hvis man en enkelt gang ikke har kunnet komme til gruppeforløbet, har der været mulighed for at få et referat af ankerpersonen på afdelingen. Nogle gange har der været opgaver, som skulle laves til næste mødegang, og jeg har det personligt bedst med at være forberedt.

For Helle blev mødet med Livsstilscafeen et springbræt til et hold på en Livsstilshøjskole, som hun gennemførte. Livsstilscafeen blev også en øvelse i det at være i et socialt forum sammen med andre Livsstilscafedeltagere. Helle følte sig ligeværdig og respekteret som menneske og fik udviklet sine sociale kompetencer.

Socialpsykiatrien

Det kan være et stort arbejde at rekruttere og fastholde psykiatribrugere fra både socialpsykiatri og behandlingspsykiatri til Livsstilscafeen, selv om motivationen er høj. Det kan ske uforudsete begivenheder i en brugers

liv, som gør, at det ikke er lige nu, man kan deltage, og man er nødt til at stoppe efter et par mødegange. Her er en vigtig opgave for ankerpersonen i samarbejde med støtte- kontaktpersonen at vende tilbage, når der er ro på og signalere, at man altid er velkommen i Livsstilscafeen igen. Der kan vises fleksible veje til at være med, fx at fortsætte i et individuelt forløb, som senere kan glide over i et nyt gruppeforløb. Det er ankerpersonens opgave at søge succesoplevelser og ikke nederlag, når et Livsstilscafe-forløb ikke forløber, som deltageren ønsker.

Tina: Ung deltager fra socialpsykiatrien

Tina er sidst i 20'erne, og bor på et socialpsykiatrisk bosted. Hun er svært selvskadende og selvdestruktiv med diagnosen skizofreni. Hun har et stort ønske om at ændre sit liv, bl.a. ved at tabe sig og undgå selvskadende adfærd, så hun kan få lov til at træne og bruge sin krop fysisk.

Ankerpersonens rolle i forhold til Tina har været at introducere til tilbuddet fra Livsstilscafeen samt at fortælle om muligheder og rammer ved at deltage i et gruppeforløb. Tina havde, som de øvrige deltagere i Livsstilscafeen, mulighed for at invitere en ledsager med i gruppeforløbet, og hun valgte, at hendes kontaktperson fra bostedet skulle være hendes ledsager. Kontaktpersonen var motiveret for at indgå i forløbet og havde selv et ønske om at ændre livsstil, så der blev en mulighed for at skabe en speciel relation mellem de to.

I gennem gruppeforløbet, som varede mere end 15 måneder, var det ankerpersonens opgave at opmuntre og motivere Tina til at fastholde deltagelse i forløbet, også under meget svingende mental tilstand. Tina har undervejs haft flere afbud på grund af indlæggelser, og ankerpersonens rolle har været at viderebringe informationer og opgaver fra såvel mødegangen som gruppen og at holde Tina inkluderet i gruppen, samtidig med, at tavshedspligten blev respekteret i forhold til de øvrige deltagere i gruppen.

De enkelte forandringsmål, som Tina satte sig, havde hun arbejdet med sammen med sin ledsager/kontaktperson. Ankerperson koordinerede i forhold til gruppen i Livsstilscafeen og søgte at skabe struktur og kontinuitet for Tina.

Ankerpersonen havde en rolle i planlægningen og udførelsen af de enkelte mødegange sammen med Livsstilscafeens medarbejdere. Både det generelle forløb og de specifikke forhold for psykiatrideltagerne. Her var det været vigtigt at udveksle viden om Tinas sårbarhed og de aktuelle behov og belastninger, som viste sig i forhold til gruppeforløbets indhold. Fx kan det være svært at arbejde med opgaver i køkkenet, hvis man har spiseforstyrrelser, ligesom det kan være svært at arbejde med bevægelse og tætte fælles øvelser i bevægelsesrummet, hvis man har været udsat for overgreb eller har svært ved at mærke egne grænser.

Ankerpersonens rolle som bindeled mellem bostedet og Livsstilscafeen var at videregive vigtige informationer og observationer fra gruppeforløbet til bostedet og at fastholde aftaler, og på den måde hjælpe både bosted og beboer med at skabe struktur og overblik.

Supervision og sparring

Der er meget på spil for deltagerne i gruppeforløbet, og der er meget at holde øje med for både sundhedsfaglige Livsstilscafemedarbejdere og ankerpersoner. Det er Livsstilscafeens erfaring, at det styrker sammenholdet at dele spørgsmål om underviserroller, reaktioner mellem deltagere og deltagere og Livsstilscafemedarbejdere, dilemmaer for ankerpersoner om deltagere med mere under supervision eller sparring. Det er vigtigt for deltagerne, at de professionelle, som de møder i Livsstilscafeen, støtter dem i deres forandringsproces på den bedste måde og er enige om spillereglerne under gruppeforløbet.

REFERENCER

1. IKAS: *Akkrediteringsstandarder for sygehuse. 2. version.* IKAS. Institut for Kvalitet og Akkreditering i Sundhedsvæsenet august 2012.

Grundværdier og menneskesyn



I dette afsnit beskrives det værdigrundlag, menneskesyn og teoretiske fundament, som danner grundlag for mødet, dialogen og samtaleprincipperne i Livsstilscafeen.

Mennesker er kompetente i deres egne liv

Livsstilscafeen bygger på den grundholdning, at mennesker er kompetente i deres egne liv. Det betyder med andre ord, at det enkelte menneske bedst ved, hvad der giver mening og hvad der er vigtigt for ham/hende. Den enkelte ved dybest set, hvad der er rigtigt at gøre i en given situation og har iboende kræfter til at finde løsninger for sig selv. Ethvert menneske har krav på at blive taget alvorligt og respekteret som det menneske, han/hun er med de oplevelser og opfattelser af livet, han/hun har.

Det er borgeren og dennes liv, der er i centrum i Livsstilscafeen. Borgeren kommer med noget, som i en eller anden grad er problemfyldt og som han/hun ønsker hjælp til. Opgaven for fagpersonen er at støtte borgeren til at se egne motiver, sammenhænge, kompetencer og mulige løsninger. Fagpersonens rolle er at facilitere borgerens lærings- og udviklingsproces og ikke at pege på det der er rigtigt, vigtigt eller bedst for den anden at gøre. Opgaven er, med respekt for den enkeltes værdier og selvbestemmelsesret, at støtte iboende kræfter og muligheder i den enkeltes liv. Det betyder ikke, at fagligheden og de gode råd er forbudt, det indebærer blot, at fagpersonen stiller sin faglighed til rådighed, når denne er efterspurgt af deltageren. Har fagpersonen en viden, som findes fagligt relevant for borgeren, afklares det med borgeren, om han/hun ønsker informationen, inden den gives (1).

Det grundlæggende filosofiske grundlag i Livsstilscafeen er fænomenologisk og eksistentielt.

Fænomenologien handler om *'det, der viser sig'*, som det fremtræder, gør indtryk eller kommer til syne for den enkelte og hvilken mening og betydning, det har. Det er det, der ligger i erfaringen, og det er kun den enkelte selv, som kan definere, hvad der har betydning og giver mening. Fænomenologien tager sigte på at forstå meningen af de menneskelige livserfaringer, som kommer til syne, dvs. måden den enkelte oplever verden på (2).

Det eksistentielle handler om menneskets *'væren i verden'* og forsøger at indfange det, som er væsentligst i menneskets virkelighed, fx den eksistentielle angst, meningen med tilværelsen, frihed til personlige og etiske valg og fravalg samt ansvar for valg og fravalg.

Det er den menneskelige måde at eksistere på, som er udgangspunktet. Man anser de subjektive følelser og menneskets oplevede forhold til sig selv og sine omgivelser som centrale (2). Oplevelser kan ikke gøres rigtige eller forkerte. De er, som de er for den enkelte. Hvilket også omtales som den andens *'point of view'*, dvs. *det blik, et menneske lægger på virkeligheden ud fra den rationelle og følelsesmæssige baggrund, som intet menneske kan ryste sig helt fri af*. Det er baggrunden for hans version af virkeligheden (3).

Samtaleformen, som anvendes, er en konsekvens af grundværdier og menneskesyn og et resultat af mange års erfaringer med den afklarende samtale i Livsstilscafeen.

I det følgende uddybes det filosofiske og teoretiske fundament, som danner grundlag for mødet, dialogen og samtaleprincipperne i Livsstilscafeen.

Mødet med et andet menneske

Når en fagperson møder et menneske, som søger hjælp, handler mødet først og fremmest om, at to mennesker mødes. Det er i forholdet mellem de to, at udveksling, dialog, erkendelse og udvikling finder sted. Det er to mennesker med forskellige roller, erfaringsbaggrund og viden, som mødes med grundlæggende lige værdighed.

I Pædagogiske Grundfortællinger (4) beskrives Martin Bubers forståelse af Jeg-Du-mødet mellem mennesker sådan:

Der er tale om et forhold mellem to væsener, som står over for hverandre som principielt ligeværdige. Den ene bør aldrig anse den anden som et 'objekt', der på den mest effektive måde må underkastes en behandling, bestemt ud fra et eller andet formål. I stedet for at konstatere objektiv lovmæssighed forsøger man at forstå den andens egenart. Og i stedet for bearbejdelse træ-

der samvær, samtale, gensidig påvirkning og udvikling igennem 'mødet' ind som en mulighed.[...] i dialogen vokser erkendelsen frem.

Forholdet mellem mennesker beskrives som to måder at forholde sig til hinanden og omverdenen på. De to grundholdninger beskrives ved to ordpar: Jeg-Du og Jeg-Det.

Holdningen Jeg-Du er 'forholdsskabende' (subjekt/subjekt-forhold). Den er fuldt nærværende og leves altid i nuet. Det ene væsen opdager det andet, det enestående ved den anden og den konkrete virkelighed på en umiddelbar, intuitiv og indlevende måde, som det er beskrevet i citatet ovenfor. Den er en bekræftelse af den anden og af jeget på en og samme tid.

Holdningen Jeg-Det er 'genstandsskabende' (subjekt/objekt-forhold). Den ene er betragtnende og iagttagende overfor den anden og er tilbøjelig til at distancere sig fra den anden. Den undersøger, vurderer og analyserer og forsøger at skabe en årsagssammenhængende erfaring.

Disse holdninger beskrives som to forskellige indre værenstilstande eller eksistensmåder i et menneske – som 'to poler', som ikke eksisterer som et enten-eller, men som et både-og i en vekselvirkning. Forholdemåderne skifter i mødet mellem mennesker og intet menneske er rent det ene eller det andet, men man kan være forholdsmæssigt mere i den ene holdning.

"Der findes ikke to slags mennesker, men der findes to poler i det at være menneske" (4).

Også Løgstrup taler om den gensidige afhængighed og påvirkning, der opstår i mødet mellem mennesker, og han pointerer den etiske (ud)fordring, der ligger i et møde med et andet menneske:

Den enkelte har aldrig med et andet menneskes liv at gøre uden at han holder noget af dette menneskes liv i sin hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne eller som man vækker, en lede man uddyber eller hæver. Men det kan også være så forfærdende meget, så det simpelt-

hen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej (5).

Løgstrup påpeger vigtigheden af de såkaldte suveræne livsytringer: tillid, åbenhed, oprigtighed, medfølelse og barmhjertighed, og sætter dem i forbindelse med blandt andet åbningen for muligheder i tilværelsen:

[...] tillid, oprigtighed, barmhjertighed avler nye muligheder, for den anden og for én selv. De holder liv i tilværelsens karakter af mulighed (4).

Bevidstheden om med hvilken holdning, vi møder et andet menneske, er særlig betydningsfuld, når der i mødet er en asymmetri, fx når et menneske, der ønsker hjælp og støtte til at forandre egne sundhedsvaner, møder en fagprofessionel.

I Livsstilscafeen tilstræbes en menneskelig indlevelse i den anden, et indgående forsøg på at sætte sig i den andens sted – i den andens 'væren i verden'. Det drejer sig først og fremmest om at være til stede for den anden og derudfra med et autentisk engagement og oprigtig interesse at søge, hvad der med faglig og pædagogisk ansvarlighed kan være vigtigt at gøre.

Den fænomenologiske samtale

Bo Jacobsen har, med reference til Ernesto Spinelli, givet et bud på, hvordan fagprofessionelle gennem Den fænomenologiske samtale bedst hjælper et andet menneske (6).

Den fænomenologiske samtale bygger på tre hovedprincipper:

1. Parentesreglen: Sæt egne ideer og forforståelser i parentes.

Tag ikke noget for givet. Forsøg at reducere egen forudindtaget og egne forforståelser, antagelser og forventninger mest muligt. Etabler i stedet en åbenhed over for det, der viser sig – sådan som den anden har det og oplever tingene. Forsøg at fokusere på og holde dig til fænomenerne, som de kommer frem, og forsøg at forholde dig undersøgende til dem uden at tage noget for givet.

2. Beskrivelsesreglen: Beskriv – forklar ikke.

Fokuser på de umiddelbare og konkrete indtryk og få personen til at beskrive sine sanseoplevelser og sin øvri-

ge verden så konkret, detaljeret og levende som muligt. Forsøg at holde din trang til at forklare, fortolke og analysere i tømme.

3. Ligeværdighedsreglen: Behandl alt der siges, som lige vigtigt og betydningsfuldt i starten.

Det sagte får lejlighed til at blive udfoldet konkret og detaljeret, så det kommer frem, hvad personen selv lægger i ordene og hvordan han/hun ser på det.

Den fænomenologisk orienterede samtale med en konkret fremstilling af personens livsoplevelser vil oftest få personen til at føle sig forstået. Den giver ham/hende lejlighed til at fortælle om det vigtige og at komme til stede sådan, som han/hun er. Hvis en sådan samtale med den anden skal lykkes, kræver det, at man som fagprofessionel kan være nærværende og til stede. Bo Jacobsen fremhæver at:

...det er et menneskes være-kvalitet, der gør ham værdifuld for andre mennesker – snarere end et menneskes gøre-kvalitet. At være til stede vil sige at være fysisk til stede, samt at være psykisk nærværende på en ikke-krævende måde, dvs. på en måde, der lader den anden i fred, lader den anden være. En sådan tilstedeværelse har ofte en utrolig stor lindrende og styrkende virkning [...] at være til stede indebærer bl.a. at acceptere den andens selvopfattelse og verdensopfattelse et langt stykke vej [...] at afstå fra at få den syge til at tænke og føle anderledes, end han/hun gør [...] På denne måde sættes den andens eksistens i centrum (6, s.83).

Den anerkendende samtale

Livsstilscafeen tager afsæt i de ændringer, den enkelte selv ønsker for sin sundhed under omstændigheder af et liv med en kronisk sygdom og eventuelle andre belastninger. Der vil naturligt være vanskeligheder, problemområder og forhold, som er svære at håndtere, og disse må naturligvis tages alvorligt og kommes i møde.

I Livsstilscafeen fokuseres der bevidst på ressourcer og muligheder, styrker og potentialer. Flere års erfaringer med samtaler med mennesker om forandring af sundhedsvaner viser, at der kan være god læring og udvikling i dette bevidste fokus. Når man i samtalen lægger vægt på det, der lykkes og går godt – det, den enkelte rent faktisk kan, gør og tidligere har gjort – så støttes bevidstheden om og opfattelsen af, at der er noget jeg kan, der er noget, jeg finder ud af at håndtere og at jeg

har muligheder og ikke kun begrænsninger. Det kan være med til at understøtte håb og mod på tilværelsen, at støtte oplevelsen af at være og af at være nogen.

Når man finder erfaringer frem fra tidligere, fx vanskelige perioder i livet, som man har klaret, kan man blive klar over egne strategier og handlemåder, hvilket kan være en hjælp i forandringsprocessen. Konkrete beskrivelser af, hvad man gjorde i de konkrete situationer, er i reglen med til at synliggøre handlemåder og ressourcer. Forskellige livsomstændigheder kan betyde, at tilværelsen kan synes umulig, men i stort set alle situationer findes også muligheder: Under de givne omstændigheder, hvilke muligheder har jeg så for at ændre på forhold, som jeg finder vigtige?

Begrebet den anerkendende tilgang eller den anerkendende samtale stammer fra Appreciative Inquiry (Cooperrider & Srivastra, 1987), her oversat ved Borgmann & Ørbech (7):

... her forstås "appreciative" som det at få øje på og værdsætte det bedste i mennesker og verden omkring os. Det handler om at få øje på og hjælpe med at fremhæve og anerkende de ofte ubevidste ressourcer, muligheder og brugbare erfaringer, som giver liv og er i ethvert individ... uanset om de anerkendes eller ej. "Inquiry" betyder at undersøge eller at udforske. Det betyder i praksis at spørge ind til. Deri ligger også metoden i den anerkendende tilgang: systematisk at have fokus på at spørge nysgerrigt og åbent ind til det, der virker, det, der vækker liv, lys og håb (7, s.43).

Essensen i den anerkendende teori bygger på det heliotropiske princip, der referer til, at mennesker ligesom blomster strækker sig mod lyset og udvikles i de retninger, der fokuseres på. *Det, vi giver opmærksomhed, giver vi liv (7, s. 43).*

Sproget er et andet centralt omdrejningspunkt i den anerkendende tilgang. Sproget og måden, vi bruger det på, er til enhver tid skabende for vores oplevelse af virkeligheden. *Sproget skaber verden (7, s. 43).*

Vores fokus og sprog er med andre ord styrende for, hvordan vi oplever og opfatter livet.

Den anerkendende tilgang er ikke det samme som at være positiv eller at tænke positivt og skal ikke forstås sådan, at der ikke kan og skal tales om det, som den en-

kelte oplever som vanskelig eller problemfyldt. Både det, der lykkes og det, som er svært, må anerkendes, så den enkelte føler sig hørt, mødt og taget alvorligt med det, der nu er som det er.

En af antagelserne i den anerkendende tilgang er, at bag ethvert problem gemmer sig en frustreret drøm. Ved at undersøge og gå på jagt efter denne drøm kan der ofte skabes mere håb og liv end ved at blive for længe ved problemet.

Der er dog en naturlig rækkefølge, som bør respekteres. Vi har brug for at føle os set, hørt og anerkendt i det, vi oplever, og først derefter er vi følelsesmæssigt klar til at se fremad og arbejde konstruktivt med drømmen om noget andet eller bedre. Det er umuligt at nyde solnedgangen, hvis man er ved at drukne (7. s. 52).

Bent Falk, cand.theol. og psykoterapeut beskriver med reference til psykiateren og gestaltterapeuten Arnold Beisser (1971) den paradoksale teori om forandring:

*... et menneske forandrer sig - **ikke**, når det forsøger at blive dét, som det ikke er – men når det bliver dét, som det **er** (8, s.30).*

Han argumenterer for, at en grundlæggende accept er en forudsætning for forandring og vækst. Det gælder såvel på det ydre plan (omgivelsernes accept af én som menneske) som på det indre plan (accept af sig selv som person).

Det er derfor også centralt, at den enkelte føler sig hørt, mødt, respekteret og anerkendt som det menneske, han/hun er. Det er en forudsætning for at kunne foretage forandringer og gå efter drømmen om et sundere liv.

Motivationssamtalen

Ved den afklarende samtale undersøger borger og Livsstilscafemedarbejder, om han/hun har lyst til og mulighed for at arbejde med sine vaner og i givet fald, om Livsstilscafetilbuddet er det rigtige for vedkommende. I den forbindelse bliver det centralt at forholde sig til motivation. Man kan anskue motivation som "en tilstand af parathed til forandring" (9, s.11). I den afklarende samtale og i Livsstilscafeens gruppeforløb anvendes stages of change til at identificere, hvor den enkelte er i sin forandringsproces, stages of change er beskrevet i afsnittet om forandringsprocesser (s. 55).

Derudover tager samtalen om sundhed, sundhedsvaner og evt. ønsker til forandring afsæt i nogle af de centrale principper i Miller & Rollnicks Motivationssamtalen (10).

Motivationssamtalen defineres som *en klientcenteret, styrende metode til at fremme indre motivation for forandring ved at udforske og afklare ambivalens* (10, s. 9) Dermed er ambivalens placeret centralt, når der er tale om ønskede – eller måske ønskede – forandringer. I enhver forandring er der indbygget en ambivalens forstået som samtidige overvejelser om 'jeg vil' og 'jeg vil ikke'. Dette er ikke udtryk for manglende motivation, men derimod forandringens dilemma.

En væsentlig opgave i den afklarende samtale er at udforske ambivalensen mellem den aktuelle virkelighed og ønskerne for fremtiden. Det er i uoverensstemmelsen mellem opfattelsen af virkelighed og fremtidsønsker at ambivalensen opstår. Det at gøre eventuelle uoverensstemmelser tydelige kan vise den enkelte sin egen vej for forandring. Det er så at sige ambivalensen, der gør forandring mulig. Forandring opstår, når den er i personens egen interesse og er relevant for personens egne værdier og ønsker.

Når adfærden kommer i konflikt med dybtliggende værdier, er det som regel adfærden, der ændrer sig (10).

Derfor er det meget centralt at få de grundlæggende værdier i tale som de viser sig i den betydning, en bestemt handling eller adfærd har for den enkelte. Hvilken betydning har det for eksempel for en person at ryge? At have tid hjemme hos familien i forhold til at gå en tur?

Som nedenstående citat afspejler, er der mere end rationelle overvejelser og forhold på spil, når et ønske om forandring opstår. Det er af afgørende betydning for Livsstilscafemedarbejderens mulighed for at støtte den enkeltes forandring, at alle aspekter vedrørende en mulig forandring italesættes og respekteres. Det gælder også respekt for de valg, den enkelte måtte komme frem til.

...hvorfra fik alle vismændene den ide, at en mands ønsker skal være normale og rosværdige? Hvorfor forestillede de sig, at han uundgåeligt må efterstræbe det, der er fornuftigt og gunstigt? (10).

I udforskningen af ambivalens bruges et balanceskema som redskab til at uddybe beslutningsbalancen (se Bilag4). Den enkelte udforsker fordele og ulemper ved samt betydning af den nuværende situation samt fordele og ulemper ved samt betydning af den ønskede forandring. En uddybning af ambivalensen er med til at fremme den indre motivation og at tydeliggøre, hvad deltageren har motivation til på et givet tidspunkt.

En grundlæggende forståelse for motivationssamtalen er, at det er muligt at kommunikere på en måde, som fremkalder naturlig forandring og forandringsudsagn ved at fremkalde personens egne grunde til og fordele ved forandring – ikke rådgiverens! Hvad du selv ville gøre i en tilsvarende situation er uden interesse. Det løser ikke personens problem (9). Generelt er det vigtigt at spørge sig selv som fagprofessionel: Hvem har den grundlæggende ambition om forandring – borgeren eller mig som fagprofessionel på borgerens vegne? Nogle gange er svaret ligetil, andre gange er det mere uklart. I begge tilfælde gælder det om som fagprofessionel at modstå ordne-refleksen, selv om der set fra en faglig vinkel kunne være mange gode grunde til en borgers forandring (10).

Motivation består af mindst tre afgørende elementer:

1. Villighed, som er vigtigheden af en forandring
2. Evne, som er en persons tro på succes
3. Parathed, som er et spørgsmål om prioritering.

Disse tre forhold må indeholdes i en samtale, når den handler om en persons konkrete ønsker om forandring. (10).

Afrunding

Væsentligt for alle teorier og metoder som anvendes i Livsstilscafeen er, at de lægger op til stor deltagerinvolvering. Den enkelte er aktiv i egen forandringsproces og omdrejningspunktet er det, som er vigtigt og betydningsfuldt for den enkelte. Den pædagogiske tilgang tilpasses, så den enkelte støttes i forhold til sine forudsætninger og særlige behov. I samtalen møder vi borgeren med en anerkendende tilgang, hvor der er plads til det, som er svært og med et blik for ressourcer og muligheder. Der lyttes med en særlig interesse for fortællingen, mønstre, værdier, vilkår, identitet, følelser, sociale relationer, drivkraft, det sagte og det usagte, det som frem-

mer og det som står i vejen, alt det som har betydning for den enkeltes situation og forandringsproces. Det er centralt, at den enkelte føler sig hørt, mødt, respekteret og anerkendt som det menneske, han/hun er. Det er en forudsætning for at kunne foretage forandringer.

Det betyder, at Livsstilscafemedarbejderen må kunne rumme, at mennesker er forskellige og træffer valg, som kan være svære at forstå. Ikke desto mindre er det vigtigt at møde den anden uden at dømme og vurdere, og i stedet blot acceptere, at det er sådan, det er for den anden.

I det følgende afsnit uddybes den afklarende samtale, dens opbygning og struktur. Der gives konkrete eksempler på, hvordan teorien og samtaleprincipperne kan omsættes i praksis.

REFERENCER

1. Jensen T.K. og Johnsen T.J.: *Sundhedsfremme i teori og praksis*. Forlaget Philosophia. København 2004.
2. Hiim H. og Hippe E.: *Læring gennem oplevelse, forståelse og handling*. Nordisk Forlag A/S, København 2007.
3. Bruun G.: *Storytelling i terapi og supervision*. Dansk Psykologisk Forlag 2009.
4. Reinsholm N. og Pedersen H. S.: *Pædagogiske grundfortællinger*. KvaN 2005.
5. Løgstrup K. E.: *Den etiske fordring*. Gyldendal 1958.
6. Jacobsen B.: *Eksistensens Psykologi. En introduktion*. Hans Reitzels Forlag 1998.
7. Borgman L. og Ørbech M. S.: *Livgivende samtaler og relationer. Håndbog i systemisk anerkendende samtaletræning*. Hans Reitzels Forlag 2010
8. Falk B.: *At være – der, hvor du er. Opmærksomhed, grænser og kontakt i den hjælpende samtale*. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck 2010.
9. Mabeck C. E., Kallerup H. og Maunsbach, M.: *Den motiverende samtale. I: Dansk Selskab for almen medicin* 1999.
10. Miller W. R. og Rollnick S.: *Motivationsamtalen*. Hans Reitzels Forlag 2009.

Den afklarende samtale



Formål, struktur og metode i den afklarende samtale er genstand for dette afsnit. Med afsæt i Livsstilscafeens værdigrundlag og menneskesyn indeholder afsnittet vigtige overvejelser om, hvordan det første møde og den afklarende samtale gennemføres i praksis. Samtalen anskues som et pædagogisk redskab, der kan støtte borgeren i dennes lærings- og forandringsproces.

I den afklarende samtale er det Livsstilscafemedarbejderens rolle at skabe trygge rammer, at lytte og at stille spørgsmål, der fremmer refleksion og forandring. Der gives eksempler på konkrete spørgsmål, som kan anvendes i de forskellige faser af samtalen. Afsnittet afsluttes med en kort gennemgang af teorien bag det at lytte aktivt og Karl Tomms teori om forskellige spørgsmålstyper.

De samtaleprincipper, som beskrives i dette afsnit, anvendes også i Livsstilscafeens gruppeforløb.

Formålet med den indledende afklarende samtale

Der gennemføres en afklarende samtale med hver enkelt deltager inden start i Livsstilscafeens forløb. Der gennemføres både individuelle samtaler og samtaler med par. Afklarende samtaler foretages af en Livsstilscafemedarbejder. For at give borgeren mulighed for at vurdere rammerne og ideen i Livsstilscafeen, foregår samtalen i Livsstilscafeens lokaler.

Formålet med den afklarende samtale er:

- At støtte borgerens klarhed over egne behov.
- At starte en udviklingsproces, som kan styrke mestringsevnen hos borgeren.
- At borgeren bliver afklaret med hvilket tilbud, der er relevant for vedkommende.
- At Livsstilsmedarbejderen får indsigt i, hvilke spørgsmål den enkelte har brug for at arbejde med.

Formålet med den afklarende samtale er overordnet at borgeren støttes til at forholde sig til sin sundhed og at der er rum og tid til at få talt om det gode og sunde liv i et bredt perspektiv. Bredt i den forstand, at der tales om mere end mad, rygning, alkohol og motion. Der tales også om trivsel, søvn, netværk, hobbyer – alt det, som gør personen glad og det, som personen selv definerer som sundhed. Formålet er at finde eller genfinde, hvad

et meningsfuldt, sundt og godt liv er for personen og hvilke ønsker og drømme han/hun har for sig selv i forhold til sundhed. At få hverdagslivet og de handlinger og valg, der hele tiden sker i hverdagen, til at blive begribelige og meningsfulde. Den enkelte gives mulighed for at se på sine mønstre, forskelle, muligheder og begrænsninger, som støtter eller står i vejen for sundheden. Alt dette for at stimulere deltageren til at finde nye perspektiver og nye muligheder for at få et sundere liv.

Samtalen skal støtte den enkelte i at finde den indre motivation for forandring og styrke troen på egne evner og ressourcer til at kunne forandre. Dette skal gøre forandringerne håndterbare og i sidste ende føre til øget handlekompetence og et sundere liv.

Et væsentligt formål med den afklarende samtale er også at finde ud af, om Livsstilscafeen er det rette tilbud for borgeren og at afklare, om borgeren har fysisk, psykiske og/eller sociale problemstillinger og særlige behov med betydning for deltagelsen.

Rammer for samtalen

De fysiske rammer er vigtige for, at den gode samtale kan lykkes. Der skal være et samtalerum til rådighed, hvor det føles rart at være for begge parter. Blomster og lys på bordet og evt. kaffe og te er en god begyndelse. Det er vigtigt at være parat, når borgeren kommer, således at borgeren oplever at være ventet. Samtalen skal foregå i et rum, hvor der er fred og ro og hvor andre ikke kan overhøre samtalen eller hvor samtalen bliver forstyrret af telefoner eller andet. Rummet, omgivelserne og den situation, man er i, er med til at stemme sindet til en bestemt form for væren og lytten (1).

Der afsættes 1 time til samtalen og 1½ time til par-samtaler. Det er vigtigt at afsætte tid mellem samtalerne, da Livsstilscafemedarbejderen har brug for tid til at reflektere over samtalen og lave notater. Det giver mulighed for, at der kan overleveres relevante informationer til kollegaer, at Livsstilscafemedarbejderen kan udvikle sine samtalekompetencer og at der er tid til at forberede sig på næste samtale.

Ikke alle borgere finder det lige let at fortælle om sin sundhed. Det er Livsstilsmedarbejderens opgave at støtte den enkelte gennem spørgsmål, tålmodighed eller ved at tilpasse rammerne. For eksempel vil det for nogle deltagere være lettere at samtale under en gåtur end siddende ved et bord. Det kan eventuelt skyldes et

lavt arousal-niveau, som kan stimuleres gennem bevægelse eller at det opleves mindre intimt at gå ved siden af hinanden.

Samtalens struktur

Nedenstående model beskriver de forskellige faser i den afklarende samtale fra samtalestart til afslutning. Modellen er udviklet i Livsstilscafeen og er et resultat af flere års erfaringer med samtaler om forandringer af sundhedsvaner.

Modellen er et bud på, hvordan en deltagerinvolverende sundhedssamtale kan se ud og fungere i praksis. En samtale vil overordnet følge strukturen fra start mod slut, men i praksis vil samtalen ofte være mere dynamisk og springe frem og tilbage mellem de enkelte faser. Processen kan gå begge veje, hvilket er illustreret med de lodrette pile.

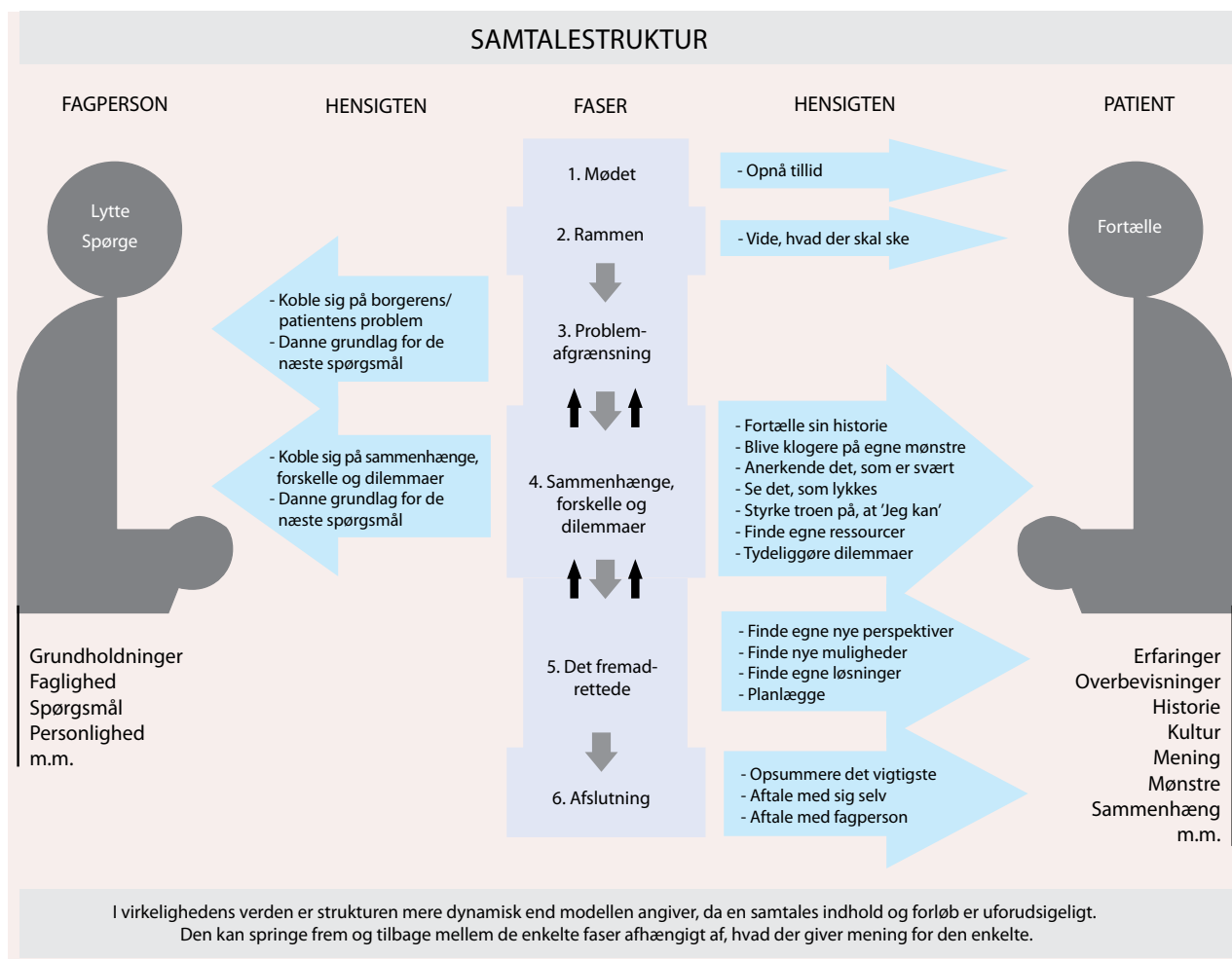
I det følgende beskrives Livsstilscafemedarbejderens rolle og de forskellige faser i samtalen. Med baggrund i Karl Tomms teori om forskellige spørgsmålstyper beskrives antagelser og hensigten med spørgsmålene i de forskellige faser (3). Der gives konkrete eksempler på lineære, strategiske, cirkulære og refleksive spørgsmål. Karl Tomms teori om spørgsmålstyper uddybes senere i dette afsnit på s. 51-53.

Livsstilscafemedarbejderens rolle

I den afklarende samtale bliver det Livsstilscafemedarbejderens rolle at skabe trygge rammer, at lytte og stille spørgsmål, der fremmer refleksion og forandring. Spørgsmål der inviterer til, at den enkelte forholder sig til egen sundhed, belyser sin problemstilling eller udfordring ved at fortælle sin historie, se på egne mønstre, dilemmaer og sammenhæng og selv definerer evt. forandringsforslag.

Figur 3: Samtalestruktur.

Kilde: Midt Liv, 2008-1. Social ulighed i sundhed (2).



For at kunne stille kvalificerede spørgsmål må Livsstilscafemedarbejderen være lyttende og imødekommende på en nærværende og oprigtig nysgerrig måde med øre for ord og sætninger, som er meningsbærende, nøgleord og forandringsudsagn, som er betydningsfulde i den andens fortælling. Det vil sige, at Livsstilscafemedarbejderens rolle også bliver at lytte sig til det næste spørgsmål, som får den enkeltes fortælling til at flyde og blive nuanceret og detaljeret. At den fortællende "maler et sansemæssigt billede frem for ens indre blik", således at fortællingen kan understøttes med spørgsmål, der fremmer en endnu dybere forståelse af egen situation (4). Det handler også om at være lyttende på en måde, som får det andet menneske til at føle sig set og hørt i selskabet med Livsstilscafemedarbejderen. Teorien bag det at lytte aktivt beskrives senere i dette afsnit på side 50-51.

Mødet med borgeren

Erfaringsmæssigt er mødet mellem borgeren og Livsstilscafemedarbejderen afgørende for, hvordan samtalen forløber og om der skabes en gensidig kontakt, som skal være bærende for, at den enkelte opnår en begyndende tillid til Livsstilscafemedarbejderen, der gør det muligt at fortælle om og forholde sig til sin egen sundhed. Ofte er der en del, som den enkelte er træt af, fløv over eller måske endda skammer sig over i forhold til sin sundhed, og for at kunne tale om dette er tilliden vigtig. Som Tom Andersen skriver:

Enhver, jeg møder, lægger stor vægt på at bevare sin integritet under mødet. Hvad jeg siger og gør, bestemmer om han er åben over for en samtale eller lukker i [...] han iagttager for at vurdere, hvem jeg er, så han ved, hvor langt han kan vove at engagere sig i samtalen og alligevel opretholde sin integritet (4).

Når vi spørger borgerne, hvad der skal til i et godt møde, svarer mange: "at jeg føler mig velkommen". For at opnå dette er borgernes eget bud: "det er godt at starte med lidt smalltalk", "et godt fast håndtryk er vigtigt for mig", "det er vigtigt at blive modtaget i lyse, venlige lokaler". Det vil sige, at et godt møde kan være et, hvor man taler sig ind på hinanden, hvor Livsstilscafemedarbejderen byder velkommen i venlige lokaler og i et tempo, hvor den anden kan komme til stede. Den første del af samtalen kan med fordel startes med en snak om vind og vejr, hvor borgeren bor, hvordan transporten til Livsstilscafeen er foregået osv. Alt i alt hverdagsamtaler, som starter den begyndende kontakt.

Efter lidt smalltalk er det tid til at sætte scenen for den afklarende samtale. At fortælle den overordnede ramme for det, der skal foregå.

Rammesætning

Når Livsstilscafemedarbejderen fornemmer, at der er etableret et møde, er det relevant at tage fat i rammen for den afklarende samtale. At få gjort det klart for borgeren, hvad er hensigten med samtalen. Hvad skal der foregå, hvordan og hvilke tidsmæssige rammer er der for samtalen? Tydelige rammer kan være med til at skabe tryk og at den enkelte ikke bruger energi på at spekulere over, hvad han eller hun skal udsættes for eller tale om. Det gør det også mere legalt for Livsstilscafemedarbejderen at styre samtalen tilbage til det oprindelige formål, såfremt samtalen har bevæget sig væk derfra. At holde strukturen og tidsrammen er Livsstilscafemedarbejderens opgave.

En klar og tydelig tidsramme er en hjælp til begge parter i samtalen. Borgeren ved, hvor lang tid han/hun har rådighed, hvilket kan have betydning for dennes nærvær og lyst til at tage fat på svære emner. For Livsstilscafemedarbejderen kan en tidsramme være en hjælp til at afslutte samtalen inden for den aftalte tidsramme, også selvom man er midt i noget følelsesladet og svært. Det vil skabe større afstand at lade som om, man er nærværende i det svære, hvis man i virkeligheden allerede er i gang med at tænke på at skulle gå. Livsstilscafemedarbejderen vil altid kunne aftale, hvad der er brug for lige nu og her for at kunne slutte og hvornår man vil kunne tage emnet op igen. *Grænser giver kontakt (5).*

Et andet vigtigt element i den indledende rammesætning er at få den enkeltes forventninger til samtalen frem. Svarer det skitserede indhold og formål til borgernes forventninger?

Det er også her i rammesætningen, at Livsstilscafemedarbejderen præsenterer *Du bestemmer*-skemaet (Bilag 4) (6), hvordan det skal udfyldes og hvordan det efterfølgende vil blive brugt i samtalen. Borgeren får udleveret skemaet og sidder for sig selv i ca. 10 minutter. Skemaet udfyldes med stikord eller korte sætninger. Borgeren opfordres til at skrive i forhold til sin hverdag, sin livsstil og sine vaner, hvad han/hun gør og tænker samt hvordan vedkommende har det med sin sundhed. Både det som er meget godt, godt, mindre godt og dårligt. Nogle borgere kan ikke skrive, og de tilbydes hjælp til at udfylde skemaet. Andre vælger at tegne symboler for

deres tanker eller blot at bruge spørgsmålene som en tankeguide.

Problemafgrænsning

Problemafgrænsningen handler om at finde ud af, hvad der i første omgang har bragt borgeren til Livsstilscafeen. Hvad vil den enkelte gerne have støtte til at få belyst og blive afklaret med? En typisk start vil være at spørge til:

- Hvad har fået dig til at komme her i dag?
- Hvad vil du gerne tale om i dag i forhold til sin sundhed?
- Hvor vigtigt er det for dig?
- Hvad håber du at få ud af samtalen?

Antagelsen er lineær og hensigten er orienterende, så Livsstilscafemedarbejderen bliver sporet ind på problemstillingen. Spørgsmålene vil typisk begynde med hvad, hvornår, hvor, hvem, hvad skete der osv. Vigtige spørgsmål som, hvis de bliver stillet på en imødekomende, ikke-fordømmende måde, kan danne grundlag for den videre samtale.

Sammenhænge, forskelle og dilemmaer

I denne del af samtalen ændres antagelsen til cirkulær, og hensigten med spørgsmålene bliver orienterende og påvirkende. Formålet er, at den enkelte får mulighed for at fortælle om sin sundhed som den fremstår nu og at komme frem til nye perspektiver. At borgeren får mulighed for med egne ord at fortælle, hvad der gør, at sundhedsvanerne bliver, som de gør: hvilke motiver og værdier der ligger bag, forskelle og sammenhænge, hvilke erfaringer han/hun har med forandringer fra tidligere og hvilke dilemmaer der er i forhold til at ændre på vanerne. Det giver mulighed for at fortælle om sin sundhed på en mere nuanceret måde end i den fortælling, der normalt fortælleres af borgeren.

Du bestemmer-skemaet bruges løbende gennem denne del af samtalen som den røde tråd, der kan begynde fra og vendes tilbage til. Styrken ved skemaet er, at der tales om det, som borgeren finder vigtigt i forhold til sin situation, både det som virker og det som ikke virker. Refleksionerne på skemaet er med til, at den enkelte får belyst sit hverdagsliv og sine vaner. Det har en betydning at skrive sine refleksioner ned, idet de synes stærkere og mere effektive, når de står på et stykke papir. Det er med til at fastholde de oprindelige tanker, deltageren har om sin egen situation.

Der er stor forskel på, hvordan borgerne griber *Du bestemmer*-skemaet an. Nogle anvender kun få stikord og andre skriver meget detaljeret. Nogle er gode til at reflektere og andre finder det svært.

Det sker, at borgeren meget hurtigt kommer i gang med at fortælle sin hverdagshistorie eller bliver følelsesladet. Det vil her virke forstyrrende eller upassende at insistere på at bruge *Du bestemmer*-skemaet. Livsstilscafemedarbejderens opgave bliver her at sikre, at samtalen kommer til at rumme både det, som virker og det, som ikke virker for den enkelte i forhold til sundheden.

Eksempler på spørgsmål til skemaet:

- Hvad vil du gerne starte med at fortælle ud fra det, du har skrevet på dit skema?
- Hvad er det, du finder godt/dårligt ved det?
- Hvordan kan det være?
- Hvilken betydning har det for det, du gerne vil opnå?
- Er det nogle gange anderledes? Hvordan?

Livsstilscafemedarbejderen ønsker her at støtte borgeren til at beskrive hans eller hendes sundhed i hverdagen nuanceret, både det, der virker og det, der ikke virker samt tankerne omkring det. Det handler også om at lede efter de styrker og ressourcer, som personen besidder. Det er hensigten, at den enkelte igennem denne proces skal blive klogere på egne styrker, mønstre, dilemmaer og sammenhænge. Det er også her, Livsstilscafemedarbejderen hjælper den enkelte til at søge nye perspektiver og se efter muligheder og barrierer. Barrierer kan være mange ting, de kan være af fysisk, psykisk og social karakter, og de kan bestå af overbevisninger og vaner. En af grundholdningerne er, at handlinger er motiveret, at der er en grund til, at den enkelte gør, som han gør. Nogle gange er denne grund forældet, den har på et tidspunkt givet god mening og været meningsfuld i en bestemt tid og kontekst. Ved at få nye perspektiver på sine vaner og sin sundhed bliver det muligt at udskifte en gammel overbevisning med en ny. Ved at lede efter ting, der lykkes, styrkes den enkeltes self-efficacy og tro på egne evner og jeg kan-følelsen vokser. Spørgsmål vil typisk være:

- Lykkes det nogle gange?
- Hvordan kan det være?
- Hvad hænger det sammen med?
- Hvad var det, du kunne, der gjorde, at det lykkedes?
- Kender du det fra andet?
- Hvor henter du dine kræfter?
- Hvordan kan du trække på dem nu?

Spørgsmålene handler om at støtte den enkelte til at beskrive og fortælle om egne ressourcer og styrker. Det er vigtigt i denne del af samtalen, at spørgsmålene stilles med oprigtig interesse og uden at vurdere og bedømme det, som kommer. At borgeren mødes med respekt for det liv, han/hun lever og de valg, han/hun træffer. Undgå også at have for travlt med at finde en retning, lad alt være lige vigtig som en start. Det vil igennem samtalen blive tydeligt, hvad der er det vigtige og centrale i borgerens fortælling. Skulle det ikke komme frem af sig selv, kan man altid spørge til det (7).

- Af det vi har talt om nu, hvad er så det vigtige?
- Af det vi har talt om nu, hvad vil du gerne, at vi tager fat i?

Det er ofte i denne del af samtalen, at dilemmaerne bliver tydelige, at ambivalensen udspilles mere eller mindre bevidst. Her er ambivalensskemaet (Figur 7 s. 65) fra motivations samtalen et relevant redskab, der kan trækkes på for at støtte den enkelte i at blive afklaret i sin ambivalens og finde sin motivation, enten for en ændring eller for status quo.

- Hvad er det, der er godt ved at ryge?
- Hvad er det, du er træt af ved at ryge?
- Hvad vil det gode være ved et rygestop?
- Hvad vil prisen være ved et rygestop?
- Af det vi har talt om nu i forhold til din rygning, hvad betyder mest, og hvad betyder det i forhold til at fortsætte med at ryge eller at stoppe?

Et spørgsmåls svar vil typisk blive fulgt af to-tre opfølgende spørgsmål fra Livsstilscafemedarbejderen, som derved støtter borgeren i at komme dybere ind i en forståelse og afklaring af egen ambivalens. For yderligere uddybning om motivations samtalen og ambivalens, se afsnit om grundværdier og menneskesyn s. 33 og afsnit om forandringsprocesser s. 55.

Ambivalensen er ikke altid tydelig for borgeren selv. Livsstilscafemedarbejderen vil kunne høre den ubevidste ambivalens i samtalen, når borgeren for eksempel siger:

- Jeg vil rigtig gerne tabe mig, men alle i min familie er jo overvægtige.
- Jeg vil gerne i gang med..., men jeg har ikke tid.
- Jeg burde gå hver dag, men jeg kan ikke lide regnvejre.

Ambivalensen kommer ikke altid til udtryk i den samme sætning som i eksemplerne her, nogle gange bliver den først tydelig gennem samtalen. Her kan det være hensigtsmæssigt med en konfronterende tilgang eller en spejling, som handler om at tydeliggøre ambivalensen. Det anbefales, at konfrontationen sker på en kærlig og venlig måde, således at det uden at avle modstand hos den enkelte bliver synligt for denne, at der er et dilemma.

- Du vil gerne tabe dig og tror ikke det er muligt?
- Du synes, det er vigtigt at komme i gang og du kan ikke finde tiden?
- På den ene side vil du gerne ud og på den anden side kan du ikke lide det danske vejr?

Lad spejlingen af dilemmaet være et spørgsmål til videre refleksion og ikke en konstaterende sandhed.

Til at anerkende og understøtte en tankerække er der forskellige virkemidler. Livsstilscafemedarbejderen kan bruge spejling, resume eller stilhed med bekræftende tegn. Dette ved at gentage dele af det, borgeren har sagt, på en indlevende og spørgende måde.

- Du vil gerne tabe dig?
- Du finder det svært at lade kagen stå, når din svigermor byder?
- Længere sammendrag, som afsluttes med spørgsmålet: Er det rigtigt forstået?
- Bekræftende tegn som hmm, ja eller små nik.

Undervejs i denne del af samtalen lytter Livsstilscafemedarbejderen hele tiden opmærksomt efter nøgleord, forandringsudsagn og styrken af disse, troen på egne evner, muligheder og barrierer og lader borgeren få lov til at uddybe og fortælle om det væsentlige.

- Jeg kunne godt tænke mig at være sundere.
 - Kunne godt? ... pause
 - Sundere? ... pause
- Jeg er træt af at være overvægtig.
 - Træt af? ...pause

Andre virkemidler i denne del af samtalen er metaforer. Metaforens kraft er, at en karakteristik ved personen flyttes til et andet objekt. Den eksternaliseres og flyttes væk fra personen, hvilket kan tage intensiteten væk fra personen.

- Jeg har en rygsøjle som en regnorm.
- Jeg føler mig som en sæk kartofler.
- En gang stod jeg midt på gulvet, nu kravler jeg langs gulvlisterne.

Livsstiletscafemedarbejderen kan blive i metaforerne og spørge ind til dem:

- Hvordan har regnormen det i dag?
- Lad os se, hvilke kartofler der er i sækken.
- Er der nogle, du kan tage ud, så sækken ikke er så tung?
- Når du står der ved gulvlisten, hvad får du så øje på inde på midten? Hvad længes du efter inde midt på gulvet?

Spørgsmålene i denne del har hovedsageligt til hensigt at den enkelte skal blive klogere på sin egen situation. Hensigten er også, at Livsstilscafemedarbejderen, når sammenhænge og dilemmaer er belyst, kvalificeret kan stille spørgsmål, som har til hensigt at støtte deltagerens forandringsproces gennem mere fremadrettede spørgsmål, som vokser ud af denne del af samtalen.

På et hvilket som helst tidspunkt i samtalen kan den tage en anden drejning og bevæge sig væk fra det, som i starten blev aftalt, at der skulle tales om. Det er Livsstilscafemedarbejderens opgave at bringe samtalen tilbage på rette spor. Det er også Livsstilscafemedarbejderens opgave at afklare, om drejningen skyldes, at der undervejs i samtalen er opstået et nyt behov, og at det er noget andet, som egentlig er det vigtige og som først blev tydeligt undervejs.

- Det vi taler om nu, hvordan hænger det sammen med...?
- Lige før sagde du... lad os vende tilbage til det.
- Det lyder til, at dette også er vigtigt for dig?
- Hvad er vigtigst, at vi får talt om i dag?

Der er fælder, som Livsstilscafemedarbejderen skal være opmærksom på. Forsøg at undgå at argumentere for forandring, idet argumentationen vil ofte avle modargumentation. Undgå også at påtage dig ekspertrollen, at gøre dig til ekspert i den andens liv. Borgeren vil sandsynligvis blot opleve dig som bedrevidende og meget lidt anerkendende. Husk at den enkelte selv ved, hvad der er rigtigt og vigtigt i dennes liv. Undgå skrækbilleder og skrækhistorier – selv om angst kan være motiverende for nogle, er det ikke den stærkeste motivation og heller ikke en etisk farbar vej. Undgå at have for travlt på den andens vegne. Hvis du synes, at det går for

langsomt, så sæt farten ned. Det er ofte et udtryk for, at du ikke følger borgeren tempo og at du har for travlt på den andens vegne.

Spørger vi borgerne, hvad der er vigtigt i denne del af samtalen, svarer nogle:

- "Det er vigtigt, at Livsstilscafemedarbejderen lytter til det, der bliver sagt".
- "At Livsstilscafemedarbejderen modtager det, der kommer frem".
- "Viser respekt for den man er, uanset hvordan man er".

Det fremadrettede

Det er en naturlig udvikling i samtalen at kigge fremad. Derfor er antagelsen cirkulær og hensigten med spørgsmålene især påvirkende og fremadrettede. Hensigten med spørgsmålene til borgeren bliver nu at støtte til udvikling af nye perspektiver og muligheder. Livsstilscafemedarbejderen påtager sig at guide den anden til selv at finde nye løsninger på sine udfordringer, bl.a. ved spørgsmål, som kalder på løsningsrefleksion. Spørgsmål vil typisk være:

- Ud fra det, vi har talt om i dag, er der så noget i forhold til din sundhed, du kunne tænke dig anderledes? Hvad?
- Hvordan kunne du godt tænke dig, det skulle være?
- Hvad skal der til, for at det bliver sådan?
- Hvad vil det kræve af dig?
- Hvad/hvem kunne være en hjælp?

Forskellige livsomstændigheder kan betyde, at tilværelsen kan synes ret umulig, men i stort set alle situationer findes muligheder.

- Under de givne omstændigheder, hvilke muligheder har du for at gøre noget af det, du gerne vil? For at ændre på forhold, som du finder vigtige?

Brug gerne spørgsmål, som stimulerer en ny tankegang, borgeren får ingen ny læring af at tænke sig frem til gamle løsninger. Der er spørgsmålstyper, som stimulerer kreativiteten og får den enkelte ud af en begrænsende virkelighedsopfattelse (8). Det kan være mirakel- eller drømmespørgsmål og visualisering.

- Det sunder liv, som du drømmer om, hvordan ser det ud?
- Forestil dig, at du er vågnet op til dit nye sunde liv. Hvordan vil det være?
- Prøv at beskrive vejen derhen, hvad gjorde du for at komme dertil?

- Hvad er de første skridt, du tog for at nå dertil?
- Forestil dig, at du nu er på vej ud af døren, du skal ud på din gåtur. Beskriv hvad du gør, lydene, duftene, tankerne, det du ser, det du møder på din vej.

At finde på nye løsninger skal ikke forstås sådan, at erfaringer fra tidligere ikke kan bruges i forandringsprocessen. Tag det bedste med fra fortiden. Brug de gode erfaringer og undlad det, som ikke virkede og det, som den enkelte ikke ønsker at gøre brug af.

- Hvad har du tidligere haft gode erfaringer med, når du laver forandringer?
- Hvad lærte du om dig selv, som har betydning nu?
- Hvad gjorde, at det virkede?
- Hvad kan du bruge fra de erfaringer denne gang?
- Er der noget, du denne gang skal undlade at gøre?

Spørgsmålene bygger på det grundsyn, at borgeren ved, hvad der vil være den rette vej at gå og på hvilken måde. Ved at vise ansvar og tillid styrker vi den enkeltes tro på, at det vil lykkes og tilskynder til ansvarlighed for egen forandring (8).

Ofte vil forandringer i et vist omfang også påvirke de nære relationer i deltag borgerens hverdagsliv. Det kan derfor være relevant at spørge til, hvorvidt de forandringer, den enkelte ønsker for sig selv accepteres af de nærmeste relationer. Det kan være svært at fastholde en forandring, som avler modstand hos en partner, en nær pårørende, kollegaer osv. Det er ofte relevant at undersøge og udforske, hvordan relationerne kan blive medspillere (9).

- Hvilke erfaringer har du med, at andre bakker op om dine forandringer?
- Hvordan vil det være hjemme hos dig, hvis du laver denne forandring?
- Hvilken betydning har det for dit valg af forandring?
- Hvordan bliver det muligt hjemme hos dig?
- Hvordan kan du få de andre til at støtte op om din forandring?

Hvis borgeren finder et mål og får defineret de første skridt imod en forandring, vil det være en støtte at blive guidet til at blive konkret i forhold til hvad, hvordan, hvornår osv.:

- Hvad ønsker du helt præcist at opnå, og hvad er de første skridt?

- Hvordan vil du gøre det helt præcist?
- Hvor ofte? Hvor langt? Hvor længe? Alene eller sammen med nogen? Osv.
- Hvor realistisk er det?
- Hvordan bliver det realistisk?
- Hvordan ved du, at du har nået dit mål?

Erfaringsmæssigt har vi set, at den enkelte har lettere ved at komme i gang og fastholde nye tiltag, hvis det nye er koblet på noget, der allerede sker rutinemæssigt i hverdagen. At borgeren sætter det nye fast med et anker.

Eksempler på et anker fra deltagere i Livsstilscafeen:

- Den nye gåtur ligger lige efter arbejde hver dag (anker).
- Den nye morgenmad spises lige efter den faste gåtur med hunden (anker).
- Frokost skrives i kalenderen (anker), da jeg ved, at jeg gør det, jeg skriver ned i min kalender.
- Jeg spiser morgenmad, når jeg tager min morgenmedicin (anker).

Spørger vi borgerne, hvad der er vigtigt i denne del af samtalen, svarer nogle:

- "At Livsstilscafemedarbejderen tror på mig".
- "At jeg ikke føler mig under pres".
- "At der ikke er nogen formaninger".
- "Ingen løftet pegefinger".

Afslutning

En samtale skal afrundes og afsluttes. Ligesom det er vigtigt med en god begyndelse på samtalen, er det også vigtigt med en god afslutning. En god afslutning har betydning for, hvordan man kommer i gang med det næste. Dette gælder både borgeren og Livsstilscafemedarbejderen.

Livsstilscafemedarbejderen kan afrunde samtalen ved gøre opmærksom på, at tiden er ved at være gået og spørge til, om der er spørgsmål, som ønskes afklaret eller andet, der er vigtigt at få frem, inden samtalen slutter. Livsstilscafemedarbejderen kan opsummere kernepunkterne i samtalen, som denne har hørt dem, for at give borgeren mulighed for at høre sin egen fortælling og proces i samtalen. Efterfølgende afklares det med borgeren, om det væsentlige er med, om noget mangler, eller om noget skal nedtones.

Information

Inden samtalen afsluttes, er det tid til at informere om forløbet i Livsstilscafeen og afklare, om borgeren ønsker at deltage. Informationen omfatter formål og indhold, det praktiske i forhold til at skulle lave mad og bevægelse, den pædagogiske metode og en gensidig forventningsafstemning i forhold til deltagelse, fremmøde og afbud. Det er også her, der spørges ind til, om borgeren har sygdomme, fx hjerte-kar-sygdomme, diabetes eller andre fysiske, psykiske eller sociale problemstillinger med betydning for deltagelse i et gruppeforløb.

Har borgeren brug for hjælpemidler, fx kørestol eller problemstillinger som fx social angst, er det væsentligt at få talt om, hvilken støtte der eventuelt er brug for. Dette kan føre til, at der laves individuelle aftaler. Se desuden afsnittet om fastholdelse i gruppeforløb s. 116.

- Har du nogle sygdomme eller problemstillinger, som det er vigtigt, vi har kendskab til, når du skal være med til at lave mad og bevægelse?
- Tager du medicin?
- Hvilke erfaringer har du med at deltage i grupper?
- Har du brug for støtte for at kunne fuldføre forløbet?
 - Fra dig selv?
 - Fra livsstilscafeen?

Ønsker borgeren efter samtalen ikke at starte på et forløb i Livsstilscafeen, kan der eventuelt henvises til andre tilbud i kommunalt eller privat regi, fx diabeteskole, lokale idrætsforeninger, aftenskolehold og lignende.

I forbindelse med afrunding af samtalen planlægges sammen med deltageren, hvad der skal ske fremover. Dette gælder både borgerens eventuelle aftaler med sig selv og/eller nye aftaler med Livsstilscafemedarbejderen.

Til allersidst får den enkelte mulighed for at forholde sig til, hvad der har været vigtigst i samtalen og hvad der er vigtigt at tage med. En metakommunikation om samtalen. Det giver borgeren mulighed for læring i forhold til sin egen deltagelse i samtalen. Det giver ligeledes Livsstilscafemedarbejderen et indblik i, hvad der har været betydningsfuldt og hvad dette skyldes, således at denne erfaring kan bringes ind i fremtidige samtaler.

Spørgsmålene kan eksempelvis lyde:

- Hvad har været vigtigt for dig i denne samtale?
- Hvad vil være vigtigt for dig at tage med fra denne

samtale, som du kan bruge i andre samtaler?

- Hvad tænker du kan være vigtigt, at jeg tager med til mine fremtidige samtaler, som har virket i dag?

Når pårørende er med til afklarende samtale

Borgerne opfordres til at have deres partner eller en anden nær pårørende med til den afklarende samtale og til gruppeforløb i Livsstilscafeen. En nær pårørende er en person, den enkelte er fortrolig med og som vil være en støtte. Partneren eller den nære pårørende skal have lyst og motivation til at arbejde med egen sundhed. Den bedste støtte for borgeren er, at den pårørende på lige fod med borgeren er aktivt engageret og deltagende i egen sundhedsforandring. I gruppesammenhæng har det ligeledes en stor betydning om de pårørende er aktive eller passive deltagere. Det kan have en negativ indflydelse på gruppens arbejdsmoral i forandringsprocessen, hvis nogle af gruppe-medlemmerne ikke har behov for at ændre på noget og kun deltager som passive tilskuere eller som den dårlige samvittighed. Derfor skal Livsstilscafemedarbejderen være parat til at afvise pårørende, som ikke ønsker forandringer i deres egen sundhed, da det er et krav, at man vil arbejde med sundhedsforandringer.

Samtalen med et par følger den samme struktur som den individuelle samtale. Opstarten af samtalen og afslutningen med informationen er fælles. Begge skal udfylde et *Du bestemmer*-skema (se bilag 4). Den del af samtalen, som tager afsæt i du bestemmer-skemaet og som vedrører problemafgrænsning, sammenhæng og dilemmaer, afholdes først med den ene part (borgeren). Den anden part (den pårørende) lytter på og må ikke kommentere eller forklare, mens borgeren fortæller sin historie og arbejder med sine ønsker, drømme og mål. Det kan være en fordel at placere sig, så det kropsligt er tydeligt, hvem samtalen foregår med. Når borgeren er ved at være færdig med sin samtale, opfordres denne til at sige lidt om eventuelle ønsker til den pårørende. Eksempler på spørgsmål:

- I forhold til det, vi har talt om nu og det, du ønsker for dig selv, hvad vil så være en hjælp fra din pårørende?
- Hvordan kunne du ønske, at din pårørende støtter dig i dette?
- Hvad kunne helt konkret være en hjælp?
- Er der noget, som du tænker, at din pårørende ikke skal gøre?

Når samtalen med borgeren er afsluttet, får den pårørende mulighed for at fortælle, hvilken betydning det har haft at lytte til samtalen og hvilke tanker, overvejelser og reaktioner vedkommende havde undervejs i samtalen. Ofte er der i samtalen kommet ting frem, som har overrasket den pårørende.

- Er der noget, du undrer dig over?
- Er der noget, der er nyt for dig?
- Hvad skete der med dig, mens du lyttede?
- Af det du har hørt, hvad har så betydning for dig?

Derefter starter samtalen med den pårørende, som foregår på samme vilkår som med borgeren. Også her vil samtalen til sidst åbne for, at den part, der har lyttet, kan fortælle om sine tanker og refleksioner på baggrund af det, denne har hørt. Dette giver ofte anledning til en samtale om, hvordan de to i fællesskab kan støtte hinanden.

Strukturen kan være en hjælp til at holde fokus på én ad gangen. Vi har erfaring for, at det kan være vældig svært for mennesker, der lever sammen, at afholde sig fra at blande sig i partnerens samtale og undlade at svare for hinanden. Det betyder, at Livsstilscafemedarbejderen i særdeleshed må have fokus på rammen og strukturen.

Efter den afklarende samtale

Det er vigtigt, at alle relevante informationer kommer videre til de andre undervisere på holdet. Det kan være informationer om fysiske, psykiske og sociale behov, der skal tages hensyn til og eventuelle individuelle aftaler, der er indgået i forbindelse med samtalen.

At være en god samtaler

At være en god samtalepartner kræver, at man er parat til at lytte og samtale med borgeren, at man er fri for tanker om kommende opgaver osv. Det kræver også, at man løbende udvikler og forholder sig til sine samtalekompetencer. Det kan ske ved at have særlige opmærksomhedspunkter såsom:

- Hvordan lyttede jeg i dag?
- Hvad lyttede jeg efter?
- Hvordan lykkedes jeg med at være nærværende?
- Hvordan lykkedes jeg med at anerkende og rumme deltageren?
- Hvad vil jeg gøre mere af næste gang og mindre af? Hvordan vil jeg sikre mig, at det er det, jeg gør?

Det er vigtigt, at Livsstilscafemedarbejderen kan rumme den enkeltes følelser og reaktioner. Denne kan bryde ud i gråd, blive rørt, mærke sorg, mærke hjælpeløshed, modløshed og andre følelser. Livsstilscafemedarbejderen skal kunne rumme følelsen og reaktionen uden at bedømme, ignorere eller overreagere. Dette fordrer, at Livsstilscafemedarbejderen har et godt kendskab til egne grundfølelser og reaktioner. I mødet med mennesker, som er sårbare, bliver vi konfronteret med vores egen sårbarhed og utilstrækkelighed. Sider af os selv, som vi kan være mere eller mindre bevidste om og mere eller mindre afklarede med.

Hvor bevidste og afklarede vi er, har betydning for, hvordan vi kan møde og rumme dette menneske og håndtere situationen uden at vores egen sårbarhed og begrænsninger kommer til at stå i vejen for, at vi kan give borgeren hvad denne har behov for.

Det kan derfor være nødvendigt aktivt at arbejde med at udvikle sine egne personlige forudsætninger, så man fx ikke reagerer uhensigtsmæssigt i forhold til at kunne hjælpe den anden videre i hans eller hendes forandringsproces. Livsstilscafemedarbejderen må kunne reflektere over egen rolle i samspillet og fx arbejde sig ud af sin egen forudindtagethed. En sådan refleksion kan foregå sammen med kolleger eller ved egentlig supervision.

At lytte

At opleve at blive hørt forudsætter, at der er én, der lytter aktivt og nærværende. Det kan være svært at forklare og få greb om, hvad aktiv lytning er. Det er at lytte med mere end ørerne, og det er af Clarence Crafoord blevet beskrevet som at lytte på syv niveauer (10, s. 51):

1. At lytte til den fremsagte tekst

Den fremsagte tekst er de konkrete ord, formuleringer og billeder, som den anden bruger i sin fortælling. Det er indholdet og de konkrete benævnelser af det omtalte.

2. At lytte empatisk

Det kan beskrives som en lytten, hvor vi parallelt med at høre på den andens ord også lytter os ind i hans eller hendes følelser eller *lytter til den talendes følelsesmæssige akkompagnement til sit sprog* (10, s 51). Man kan måske sige at lytte med hjertet.

Der kan være hindringer for den empatiske lytten af forskellige, ofte personlige, grunde, og dette område bør gives stor opmærksomhed.

3. At lytte til underteksten

Det er at lytte til den skjulte, forskudte undertekst, som er gemt i ordvalg og formuleringer. Der kan være manglende overensstemmelse mellem form og indhold, at det sagte ikke hænger sammen med måden, det siges på. Det kræver en afslappet og lidt adspredt lytten, at man lytter med 'frit svævende opmærksomhed', som får formen i det sagte til at træde tydeligere frem end indholdet.

4. At lytte på tiltalen

Hvem er det, den anden taler til? Det er som oftest lytteren, men ikke altid. Til tider kan ordene være adresseret til en anden. Formen på tiltalen kan give informationer om, hvordan den anden ser på dig, som lytter. Det kan fx være med en mistillid, der kommer fra tidligere erfaringer, og som det er vigtigt at få italesat for at skabe god kontakt og dialog.

5. At lytte til modsigelser

At lytte med alle sanser åbne – først og fremmest med ørerne og med øjnene. Der kan i en fortælling opstå modsigelser eller modsatrettede budskaber. Det kan vise sig ved, at der er forskel mellem det, der siges og det, der aftegner sig i det, vi ser. Der kan opstå dobbelte budskaber, hvor budskabet i det der siges, står i modsætning til kroppens udtryk eller tonen i det sagte. Der kan være mange grunde til sådanne dobbelte budskaber, og de skal ses som en del af fortællingen, som kræver, at man lytter ekstra opmærksomt. De kan forstyrre kontakten i samtalen, og det kan være befriende for begge parter, hvis dobbeltheden italesættes.

6. At lytte til egne følelser

De følelser, der vækkes hos en selv under samtalen, kan være væsentlige for, om samtalen lykkes og må have opmærksomhed. Det kan være stærke følelser, som kan forstyrre og stå i vejen for kontakten, og hvis de ignoreres, vil det sandsynligvis forværre situationen. Det er afgørende for empatien, at man som lytter mærker sig selv og den betydning og virkning, samtalen har på én. Følelserne kan opstå af forskellige grunde, og Livsstilscafemedarbejderen kan hente læring og indsigt i sådanne situationer ved fx supervision eller faglig sparring med kolleger. Det bliver ikke beskrevet yderligere her.

7. Den ubevidste lytten – strømmene

At lytte i en tilstand, som skaber en modtagelighed over for de mere ubevidste strømme mellem de to, der taler sammen. Man mærker noget, som er svært at sætte ord på, måske umuligt, selv ud fra en stærk bevidsthed om de øvrige lyttemåder. Det kan både forstærke og forhindre budskaberne. Det forudsætter *en situation, hvor der er tilstrækkelig kontemplativ rummelighed, hvad angår tid, rum og psykologisk sindstilstand hos den lyttende* (10, s. 62).

Elliptisk dialog

Tom Andersen har beskrevet betydningen af at lytte som en samtidighed mellem at lytte udad og at lytte indad (4). Han har beskrevet dialogen mellem to mennesker som en elliptisk dialog. I ellipsen findes to centre – ét i hver ende. Det skal sætte fokus på, at der i en dialog foregår tre parallelle samtaler på samme tid. Den ydre samtale mellem de to personer, og en indre dialog, som hver person hele tiden har med sig selv, fx hvordan samtalen giver mening for ham/hende. Tom Andersen påpeger betydningen af de indre samtaler og at man i professionelle samtaler bør spørge sig selv: Er denne samtale tilstrækkelig langsom til, at den anden og jeg har tid nok til vores 'indre' samtaler?

At lytte er en forudsætning for, at en god, lærerig og frugtbar samtale kan finde sted. Det er at lytte efter bl.a. ord, billeder i sproget, pauser, betoning, kropsudtryk, stemning, det underliggende og uudsagte. Det at lytte med hele sit nærvær, med alle sanserne åbne, med hjerte, empati og rummelighed i en både indadrettet og udadrettet aktivitet, er en udfordring, som stiller både faglige og personfaglige krav til Livsstilscafemedarbejderen.

Teorien bag valg af spørgsmål

Den, der spørger, har stor betydning for samtalen og hvor den bevæger sig hen. Ved at Livsstilscafemedarbejderen stiller spørgsmål frem for at komme med udsagn øges sandsynligheden for, at samtalen bliver centreret om borgeren.

Med forskellige spørgsmålstyper kan man drage den enkeltes erfaringer, oplevelser, reaktioner, mål, planer osv. ind i samtalen. Ved at besvare svar med nye spørgsmål støttes udviklingen i samtalen, så den enkelte kommer dybere ind i en forståelse af egen læreproces. Ved at deltageren reflekterer over årsager og sammenhænge, kan han/hun blive klogere på sin adfærd og situation.

Dette hjælper den enkelte til selv at finde meningsfulde svar på problemstillinger.

Karl Tomm introducerede i 1994 (3) fire hovedgrupper af spørgsmålstyper, som var baseret på mange års terapeutisk arbejde og på Batesons arbejde med bevidsthedens natur. Han gjorde opmærksom på, at valg af spørgsmålstyper har betydning for samtalen.

Karl Tomm beskriver betydningen af den fagprofessionelles antagelser om mentale fænomeners natur og forandringsprocesser og hensigten bag valg af spørgsmål. Ethvert spørgsmål kan siges at rumme en vis hensigt, Livsstilscafemedarbejderen har et formål med sine spørgsmål (3). Hensigten kan gå fra at have et orienterende til at have et påvirkende formål.

Det orienterende formål kan handle om, at Livsstilscafemedarbejderen ønsker at finde ud af noget om borgeren og blive delagtiggjort i den enkeltes forhold til hans eller hendes sundhed samt de tanker, værdier med mere, der har betydning for sundhed. Det handler også om, at livsstilscafemedarbejderen kan koble sig til borgeren gennem sproget, der bliver anvendt samt at flytte efter forskelle og sammenhænge i fortællingen (3).

Det påvirkende formål udspringer derimod ud fra en hensigt om, at samtalen og spørgsmålene skal føre til en forandring hos den enkelte gennem ændringer i synspunkter og derefter ændring i adfærd (3).

Det orienterende og påvirkende hensigt løber over et kontinuum, og begge hensigter har sin berettigelse i samtalen sat i forhold til samtalens udvikling og kontekst. Typisk vil det give god mening at starte ud med hensigten at blive orienteret og koble sig på borgeren for derefter at gå videre til de mere påvirkende spørgsmålstyper, når Livsstilscafemedarbejderen og borgeren er klar.

Lineære og cirkulære antagelser løber ligeledes på et kontinuum. Lineære antagelser udspringer fra simple årsagssammenhænge, en tænkning som ofte bygger på ønsket om, at hvis jeg (Livsstilscafemedarbejderen) finder problemet hos dig (borgeren), så kan jeg hjælpe dig på den rette måde og løse problemet. Den cirkulære antagelse udspringer fra en systemisk tankegang: at der er flere årsager til en tilstand med mange gensidigt forbundne årsags-virkningsforhold baseret på den enkeltes oplevede virkelighed og forståelser. Livsstilsca-

femedarbejderens opgave bliver at interagere med borgeren og se, hvordan samspillet imellem dem kan påvirke borgeren.

Også her er de to antagelser komplementære og berettede i samtalen. Krydset mellem de to hensigter og de to antagelser giver fire kvadranter, som synliggør de fire spørgsmålstyper (3):

Lineære spørgsmål

Formål: Problemafklarende, problemdefinerende, undersøgende hensigt, så spørgeren får et billede af den andens problemstilling. Kobler sig på. Problemafgrænsende.

Spørgeren er på detektivarbejde for at undersøge den andens situation.

Spørgsmålene starter typisk med hvem, hvad, hvor, hvornår, hvorfor, hvad skete der, hvad tænkte du, hvad følte du, hvad gjorde du osv.

Styrke: Opklarende.

Svagthed: Kan virke dømmende.

Cirkulære spørgsmål

Formål: Udforskende spørgsmål om forskelle, sammenhæng og samspil, spørgsmål om adfærd. Kan føre til nye perspektiver.

Spørgeren er nu på opdagelsesrejse ind i den andens problemstilling, hvilke mønstre er der i handlinger, følelser og tanker, er der sammenhæng, er der dilemmaer osv. Karakteriseret ved almindelig nysgerrighed.

Spørgsmålene starter typisk med hvordan kan det være?, kender du det fra andet?, hvordan hænger det sammen med? osv.

Styrke: Ser problemstilling fra flere vinkler.

Svagthed: Kan komme til at gå lidt for meget i ring.

Strategiske spørgsmål

Formål: Ledende, korrigerende og konfronterende. Spørgeren tager nu rollen som den, der ved, hvad det handler om og har svarene, spørgeren har lavet en konklusion på den andens vegne.

Spørgsmål starter typisk med: Hvorfor gør du ikke?, kan du se hvad det gør?, hvad ville der ske hvis du?, på den ene side siger du og på den anden side...

Styrke: Kan få noget fastlåst til at ændre sig, kan konfrontere modsigelser, kan føre til erkendelse og accept af dilemmaer.

Svagthed: Kan være manipulerende og støde den, man interviewer og derved begrænse den enkeltes proces.

Refleksive spørgsmål

Formål: Ændringsfremmende, finde nye perspektiver, fremadrettet, indbyde til nye synspunkter til overvejelse. Udviklende virkning.

Spørgerens rolle bliver at guide den anden til selv at problemløse sit problem.

Spørgsmål er typisk: hvis du nu... hvordan ville det så være?, hvis du skulle ... hvordan kunne du så ...?, hvis du ville.. hvem/hvad kunne så være en hjælp?

Styrke: Bygger på, at den anden har ressourcer og bedst selv kan finde en løsning, som passer den enkelte. Ska-ber forvirring, som forløser.

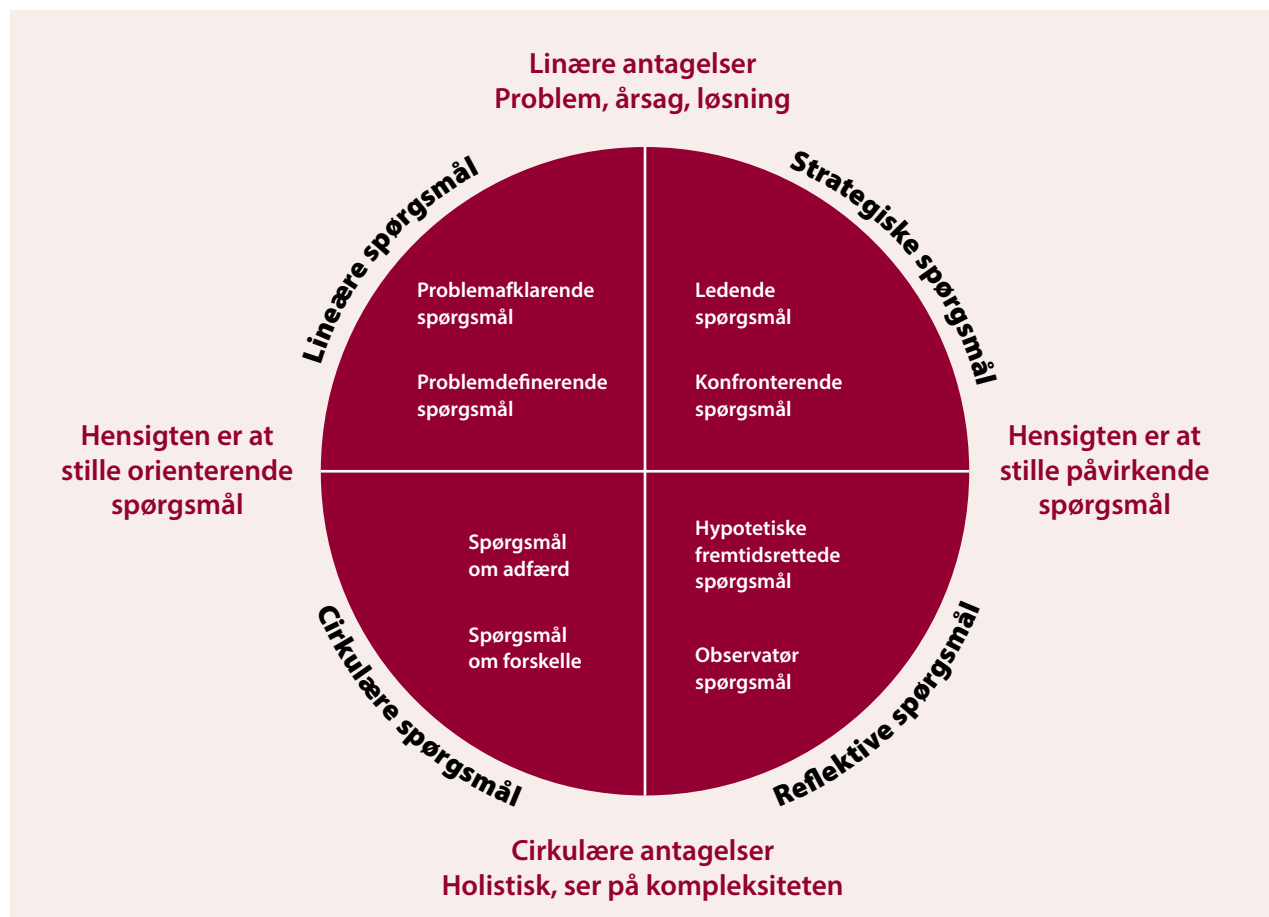
Svaghed: Hvis spørgeren har skjulte hensigter, har fået gode ideer på deltagerens vegne, som spørgsmålene leder hen imod. Ved at åbne for mange muligheder kan det skabe forvirring, som bremser.

Alle spørgsmålstyper har værdi. Det er vigtigt at gøre hensigten klar og antagelsen bevidst. Spørgsmålenes virkning på borgeren er styret af mange ting: toneleje, kropssprog, hensigter, deltagerens egne erfaringer med bestemte spørgsmålstyper osv. At stille spørgsmål, der gør en forskel, kræver opmærksomhed, træning og bevidsthed om egne antagelser og hensigter i samtalen.

I det følgende afsnit beskrives, hvorledes samtalen, den individuelle afklarende samtale og samtalen i grupper inddrages i arbejdet med forandringsprocesser.

Figur 4: Forskellige spørgsmålstyper.

Kilde: Forum 4/92, Tomm, K.: Er hensigten at stille lineære, cirkulære, strategiske eller refleksive spørgsmål? s. 6.



REFERENCER

1. Hansen F.T.: *At stå i det åbne*. Hans Reitzels Forlag, København 2008.
2. Schrøder G. E. I.: Social ulighed i sundhed. *Udsatte borgere tilbydes deltagerinvolverende samtale i Livsstilscafeen*. Midt Liv, 2008-1.
3. Tomm K.: *Er hensigten at stille lineære, cirkulære, strategiske eller refleksive spørgsmål?* Forum 4/92.
4. Andersen T.: *Reflekterende processer. Samtaler og samtaler om samtaler*. Dansk Psykologisk Forlag 2007.
5. Falk B.: *At være – der, hvor du er*. Nyt Nordisk Forlag. Arnold Busck 2010.
6. Dalsgaard L., Jensen B., Kristensen I.H., Thastrup B. og Ziebell B.: *Du bestemmer*. Københavns Kommune, Region Midtjylland og Roskilde Kommune 2007.
7. Jacobsen B.: *Livets dilemma*. Hans Reitzels Forlag. 2009).
8. Borgmann L. og Ørbech M.S.: *Livgivende samtaler og relationer*. Hans Reitzels forlag 2010.
9. Illeris K., Jarvis P. et al.: *Læringsteorier – seks aktuelle forståelser*. Roskilde Universitetsforlag 2009.
10. Crafoord C.: *Mennesket er en fortælling. Tanker om kunsten at samtale*. Hans Reitzels Forlag 1996.

Forandringsprocesser



Forandringer er komplekse, og en række teorier bidrager med hver sin vinkel til, hvad der bevæger mennesker til sunder vaner. Livsstilscafeen har fået inspiration fra flere teorier for at imødekomme kompleksiteten. Vi har valgt at beskrive teorierne og hvordan vi omsætter dem til praksis i gruppeforløbet i to afsnit. Et om forandringsprocesser med udgangspunkt i socialpsykologiske teorier og et om læring med udgangspunkt i pædagogik og didaktiske overvejelser. I afsnittene bruges de begreber, de respektive fagområder anvender. Inden for socialpsykologien bruges begrebet adfærd og inden for sociologien bruges begrebet handlinger. Begge begreber anvendes som en af komponenterne for begrebet vaner, som vi definerer som både bevidste handlinger, bevidst adfærd og ubevidste rutiner.

For at kunne støtte menneskers ønske om ændring af livsstil, må man kende til og forstå mekanismerne bag forandringsprocesser. Første del belyser den teori, som ligger til grund for Livsstilscafeens faseopdeling, og herefter beskrives, hvordan Livsstilscafeen understøtter deltagerens forandringsproces i henholdsvis bevægelsesrummet og i køkkenet.

Stages of Change

Der findes flere hundrede teorier om adfærdsændring hos mennesker på områder, der spænder fra psykoterapi til socialpsykologi. Psykologen James Prochaska mente, der måtte være et antal kernelementer, som gik igen imellem de mange teorier. Han gennemtrævede alle teorierne for at identificere, hvad det kunne være. Arbejdet mandede ud i formuleringen af ni grundlæggende mekanismer for menneskelig forandring af adfærd, som han beskrev i Transteoretisk model for adfærdsændring (1).

Nogle teorier bag de ni mekanismer for forandring anser vi for vigtigere end andre og baserer arbejdet i Livsstilscafeen på dem. Vi arbejder ikke lige dybt med de ni mekanismer. Fx arbejder vi ikke med straf, men med at undgå, at deltagerne straffer sig selv. Vi arbejder heller ikke med negative følelser som bevæggrund til forandring, men kan åbne for deltagerens tidligere oplevelser af positiv og negativ motivation til forandring. De principper, som er i fokus i Livsstilscafeens gruppeforløb, bliver eksemplificeret i dette afsnit og i afsnittet om læringsprincipper i Livsstilscafeen.

Tabel 4: Ni mekanismer i Transteoretisk model for forandring – udledt af kendte teorier om forandringsmekanismer ved James Prochaska. (1) (egen oversættelse).

Mekanisme 1: Bevidstgørelse	<ul style="list-style-type: none"> • Blive opmærksom på sammenhænge mellem adfærd og sundhed • Det ubevidste gøres bevidst • Se sammenhæng mellem årsag og virkning for sundhed
Mekanisme 2: Negativ følelsesmæssig tændthed	<ul style="list-style-type: none"> • Pludselig følelsesmæssig oplevelse i forbindelse med et problem. Det kan være sygdom i familien eller egen sygdom
Mekanisme 3: Evaluering af miljø og omgivelser	<ul style="list-style-type: none"> • Skabe frie rammer til valg • Undersøge opgivelsernes støtte til forandring • Bygge organisationer og netværk, der kan hjælpe
Mekanisme 4: Se sig selv – bedømme	<ul style="list-style-type: none"> • Se på egen adfærd. Kombinere tanker og følelser. Vurdere om adfærd er i konflikt med personlige værdier eller selvbillede • Se sig selv, som det er nu • Se sig selv med ny adfærd
Mekanisme 5: Forpligtelse	<ul style="list-style-type: none"> • Vælge at ændre adfærd • Beslutte mål med sig selv • Deklarere mål over for andre
Mekanisme 6: Belønning eller straf	<ul style="list-style-type: none"> • Værdsætte eller straffe sig selv • Anerkendelse eller straf fra andre
Mekanisme 7: Hjælp fra andre	<ul style="list-style-type: none"> • Social støtte til forandring • Verbal, praktisk, lytte, omsorg, forståelse og accept af ubalance i forbindelse med forandring af adfærd
Mekanisme 8: Gøre anderledes	<ul style="list-style-type: none"> • Forebygge uønsket adfærd • Etablere nye vaner i situationer forbundet med gammel adfærd
Mekanisme 9: Kontrol over stimuli	<ul style="list-style-type: none"> • Overblik over genstande, der er forbundet med gamle adfærd eller som stimulerer nye adfærd. Fx Fjerne askebægre fra hjemmet Fjerne kager fra køleskabet Sætte kondiskoene i gangen

Gennem undersøgelse af mennesker, som havde succes med rygestop først i 80'erne, fandt James Prochaska og Carlo DiClemente frem til, at mekanismerne var aktive i forskellige faser af forandring. De skabte modellen Stages of Change med seks faser og argumenterede statistisk for, at de ni forandringsmekanismer havde været aktive på forskellige stadier af rygestop blandt tidligere rygere (2). Mekanismerne er nævnt i den rækkefølge, de er mest aktive igennem forandringsforløbet ifølge forfatterne. Fx mener forfatterne, at mekanisme 1-3 vedrørende erkendelse og første søgning af hjælp er mest aktiv i forandringen mellem før-overvejelse og overvejselsfasen. Mekanisme 4, som er at se sig selv og bedømme sig selv med den gamle og den nye adfærd, er mest aktiv i overvejselsfasen, og mekanisme 5, forpligtelse, er aktiv i beslutnings/planlægningsfasen. De resterende mekanismer er mest aktive under vedligeholdelsesfasen (se tabel 5).

Prochaska og DiClemente har defineret stadierne som det ses i tabel 2.

Stages of Change er ofte afbildet som en cirkel eller en opadgående spiral. Mennesker, der gennemfører en vedvarende forandring, bevæger sig ofte frem og tilbage mellem forskellige faser i en længere periode, indtil den endelige forandring bliver vedligeholdt. Arbejder et menneske med større forandringer sammensat af flere delforandringer, kan det blive komplekst. Personen kan befinde sig i flere faser med hver sin delforandring på samme tid. Man kan for eksempel være i vedligehold med sin morgenmad og i gang med at planlægge et større indtag af frugt og grønt samt rygestop. Det er almindeligt, at man skal igennem forandringsspiralen flere gange, før en forandring lykkes helt.

Prochaska og DiClementes hævder, at man ved tilbagefald til den gamle adfærd kun tilsyneladende er tilbage, hvor man kom fra. Udgangspunktet er et andet. Man har gjort sig nogle erfaringer, kender egne reaktioner under

et ændringsforsøg og man har lært af det, der er sket omkring én under forsøget. Man kan med andre ord øve sig i at ændre adfærd og efterhånden blive bedre til det.

Man kan kritisere Stages of Change for at fokusere på, hvad der får mennesker til at lykkes med deres forandringer, for så at overføre dette til alle, herunder også de, som ikke er lykkedes med deres forandringsforsøg. Grunden til, at vi i Livsstilscafeen alligevel har valgt at holde fast i Stages of Change og at planlægge indhold og metoder herefter er, at vores deltagere genkender og finder sig i modellens nævnte faser. Modellen står på ingen måde alene, men bliver brugt som den overordnede ramme. Hver fase bliver underbygget og støttet af flere sundhedspædagogiske metoder. Stages of Change kan beskrive alle typer af menneskelig bevidst forandring, også forandring af en række støttefunktioner til sundhedsadfærd samt forandring inden for et bredere sundhedsbegreb, som omfatter trivsel, velvære, accept og sociale funktioner. Vi bruger begrebet livsstil om det højere mål, som omfatter mere end den specifikke sundhedsadfærd eller vane.

Forandringsfaser i Livsstilscafeen

Livsstilscafeens forløb baserer sig på de seks faser for menneskelig målrettet og bevidst forandring af livsstil i Stages of Change. Mennesker starter kun i gruppeforløbet, hvis de er motiverede til forandring og har overvejet en eller flere livsstilsforandringer.

Før-overvejelse eller ikke-overvejelse

Dette er fasen, hvor et menneske ikke har overvejelser om forandringer. Her en man tilfreds med måden, man handler på i forhold til sin sundhed. Man har det godt med det, man gør og tænker om sig selv. Man er ikke i overvejelse. Andre kan godt have en anden mening, men det påvirker ikke. Som Livsstilscafemedarbejder vil man komme galt af sted i denne fase, hvis man forsøger at sætte mål for forandringer med eller for personen.

Tabel 5: Stages of Change. Seks stadier i naturligt rygestopforløb defineret af Prochaska og DiClemente (2).

Før-overvejelse	Ingen planer om ændring af adfærd
Overvejelse	Planer om ændring af adfærd inden for et halvt år
Beslutning/planlægning	Planer om ændring af adfærd inden for næste måned
Handling	Ændring af adfærd gennem første halv år (opdelt i tidlig og forlænget handling)
Vedligeholdelse	Ændring af vane for mellem et halvt til fem år siden
Tilbagefald	Gå tilbage til gammel adfærd og et af de tidligere stadier (opdelt i små tilbagefald og fuldstændigt tilbagefald til gammel adfærd)

Personen ser ingen grund til forandring, og for meget pres vil højst sandsynligt skabe modstand og konflikt. Vi finder det mere korrekt at kalde det ikke-overvejelse. Det er ikke givet, at personen nogensinde får lyst og motivation til at ændre det, andre synes er vigtigt. Livsstilscafemedarbejderen kan måske komme af sted med at spørge til den næste fase i forandringsprocessen:

- Om han/hun har overvejet, at det kunne være anderledes?
- Hvad der skulle til, for at han/hun ville overveje det?

Man kan måske så en spire til overvejelse. Derudover gælder kun at respektere det sted, den anden står og selvbestemmelsesretten til at være lige der. Lad det være tydeligt, at personen er velkommen, hvis overvejelser og lyst til forandring opstår.

Mennesker, som selv har valgt at komme i Livsstilscafeen, er allerede i gang med at overveje, hvorvidt de vil i gang med forandringer, så fasen ikke-overvejelse vil man møde i forhold til nogle forandringer, men ikke alle. At tage i Livsstilscafeen er i sig selv en handling, som er knyttet til overvejelse og forberedelse. Derfor indgår første fase ifølge Prochaska og DiClemente ikke i Livsstilscafeen.

I Livsstilscafeen arbejdes der med faserne for forandring i følgende tidsinterval (se også forløbsoversigt i bilag 1). Faserne ses i tabel 6:

Deltagere i Livsstilscafeen har været i overvejelserfasen et godt stykke tid, før de møder i gruppeforløbet. Derfor arbejdes der kun med overvejelserfasen i perioden fra den afklarende samtale og de første fire uger i Livsstilscafeen. Nogle livsstilsforandringer ligger lige for, mens andre ligger lidt længere ude i fremtiden. Der arbejdes med, at deltagerne kan være forskellige steder i forandringsprocessen med forskellige mål. Forløbet er mere sammenpresset end i den naturlige forandringsproces beskrevet af Prochaska og DiClemente.

Der arbejdes ganske kort tid med selve planlægningen og forberedelsen af forandret livsstil. Deltagerne sætter et mål og nogle delmål på 5. mødegang, som kan forfines på efterfølgende møde- eller bevægelsesgang. Men deltagerne vender tilbage til fornyet planlægning og nye delmål eller mål, når de har nået det, de først satte sig for, har fået erfaringer med det, som er let eller svært at fastholde eller har ændret fokus for forandring. Det sker tre gange i forløbet.

Handlingsfasen forløber over ca. tre måneder. I løbet af denne periode – efter 7. mødegang – bliver deltagerne overladt mere til egne aktiviteter hjemme, idet mødegangene ændres fra en gang ugentligt til en gang hver 14. dag.

Der bruges forholdsvis lang tid på vedligeholdelsesfasen i Livsstilscafeen. Målgruppen er mennesker, for

Tabel 6: Livsstilscafeens arbejde med faser i forandring fra start til slutning af gruppeforløb.

Fase	Tidsforbrug i Livsstilscafe	Mål for arbejdet på mødegangene
Overvejelse	Planer om ændring af nogle vaner inden for næste halvår. Andre vaner inden for kortere tid. Der arbejdes med overvejelse ved afklarende samtale og i de første fem uger af Livsstilscafeen	Definere egen sundhed Motivation og ambivalens Se på vaner, der støtter eller hæmmer forandring Arbejde med troen på egne evner
Planlægning/forberedelse	Planlægning og målsætning inden for få uger	Sætte realistiske mål Relatere til hverdagsliv Undersøge egne og andres ressourcer
Handling	Ændring af vaner gennem de første tre måneder af forandring, herefter arbejdes med handling parallelt med vedligeholdelse	Prøve af Hvad fungerer og hvad fungerer ikke? Tilpasse mål
Vedligeholdelse	Fastholde forandring og handling. Fokus på vedligeholdelse tre måneder efter at deltagerne har ændret livsstil. Arbejdet fastholdes gennem et år. Livsstilscafeen anser ikke tilbagefald som en fase, men arbejder med snublefasen og accept af reelle tilbagefald løbende i vedligeholdelsesfasen	Holde fast og fejre succes Håndtere risikosituationer Håndtere tilbagefald Netværksdannelse

hvem det ikke ved egen drift er lykkedes at forandre livsstil. Mange har negative forventninger til deres evner til at gennemføre forandring. For at den enkelte skal opleve at have lært noget, som ved eventuelt tilbagefald til gamle vaner kan styrke næste forsøg på forandring, fordrer det, at den enkelte og gruppen støttes til at trække konstruktiv og positiv læring ud af det enkelte forsøg. Hvis der ikke trækkes læring ud af fejlslagne forsøg på forandring, er der risiko for, at deltageren udelukkende bekræftes i, at han/hun ikke kan finde ud af at ændre sin situation. Hvis den bekræftelse er den eneste læring efter Livsstilscafeen, vil deltageren stå et svagere sted med endnu mindre tillid til egne evner end da han/hun gik i gang med forandringen. I så fald har vi gjort mere skade end gavn.

Overvejelse

Deltageren begynder i denne fase at overveje en forandring. Denne overvejelse kan enten skyldes egne eller udefra kommende forhold, som får ham/hende til at stille spørgsmål ved tilfredsheden med sin sundhed. Vedkommende begynder at overveje, om der skal ske ændringer i handlinger og overbevisninger, som har med sundheden at gøre. Det er typisk en lidt kaotisk fase, hvor der er en del ambivalente følelser.

- Skal jeg forandre mine vaner eller skal jeg ikke?
- Kan jeg eller kan jeg ikke? Hvor vigtigt er det?
- Hvad får jeg og hvad mister jeg ved at ændre vaner?
- Hvad er forandringens pris, og er jeg villig til at betale?
- Hvem er jeg, når jeg har ændret mig?
- Hvem skal bestemme, er det mig eller andre?
- Hvad er jeg værd?
- Hvad er sundhed egentligt for mig, hvor sund ønsker jeg at være?

Livsstilscafemedarbejderens rolle er at støtte deltageren i at blive afklaret i sin ambivalens, finde egen indre motivation, støtte troen på egne evner og ressourcer og støtte deltageren i at afklare meningen med at ændre den pågældende vane. Der er mange væsentlige emner på spil i overvejelsesfasen, som hver især kræver tid og opmærksomhed. Det er grunden til, at der er afsat 4½ mødegang til at arbejde med afklaring af overvejelsesfasen, inden planlægning og fastsættelse af forandringsmål overhovedet påbegyndes. Det er afgørende, at deltagerne får tid og plads til at blive ordentligt afklarede med, hvorvidt de ønsker en forandring samt hvilken forandring de eventuelt ønsker. Det er vigtigt at

vide hvorfor, hvorhen og om man vil og kan rejse, inden man planlægger og køber billetten.

Accept

Et af de første skridt i overvejelsesfasen er at acceptere, hvor man er i forhold til sin sundhed. Gestaltterapeut Arnold Beisser skriver om forandringens paradoks:

..et menneske forandrer sig – ikke, når det forsøger at blive det, som det ikke er, men når det bliver det, det er. (3)

Man er nødt til at acceptere, hvor man er for at kunne flytte sig (3). Gruppeledernes, altså Livsstilscafemedarbejderens og ankerpersonens opgave er at hjælpe den enkelte til at acceptere og se, hvor han eller hun er lige nu i forhold til sin sundhed samt hvilke værdier, meninger, handlinger og følelser, der ligger bag. Det er også vigtigt, at gruppelederne og andre i gruppen accepterer, hvor den anden står uden at dømme eller forsøge at tvinge den anden til en forandring, som vedkommende ikke er parat til. Accept af den man er giver mulighed for vækst.

Når accepten er der fra en selv og fra andre, giver det plads til at se hen mod forandringer. Når man kan være den, man er uden at kæmpe, kan man bruge sine kræfter på at ændre det, man ønsker anderledes.

Motivationssamtalen

I Livsstilscafeen har vi brugt motivationssamtalen som et redskab til at støtte den enkelte i at blive klogere på egen ambivalens og derigennem styrke motivationen. Motivationssamtalen er en motivationsfremmende samtaleform, som er udviklet af Miller og Rollnick i deres arbejde med alkoholbehandling (4,5). Gennem deres arbejde opstod der en undren over, hvorfor ydre motivation ikke virkede motivationsfremmende. Derfor valgte de at se kritisk på egen praksis, og dette ledte til en ny måde at gribe forandringssamtaler an på. De begyndte at lægge mere vægt på at støtte personen til at finde sin egen motivation og blive afklaret i sin ambivalens i forhold til forandringen.

I livsstilscafeen er der lagt vægt på, at der er god tid for den enkelte i gruppen. Der er afsat tid til at udforske og til selv at definere, hvad et godt og sundt liv er, hvor vigtigt det er samt hvad et sundere liv vil betyde for deltageren. Deltagerne ser på, hvilke fordele og ulemper der er ved nuværende adfærd og hvilke fordele og ulemper

der vil være ved en ny adfærd. Ligeledes er der tid til at komme ind på, hvilken viden vedkommende mangler for at kunne blive afklaret og hvorvidt personen er motiveret for en forandring. Albert Bandura kalder den type af forventninger for outcome-forventninger (6). Motivations samtalen er uddybet i afsnittet om Den afklarende samtale.

En ting er, at deltageren forventer, der vil komme noget godt ud af at ændre adfærd, noget andet er om deltageren har tillid til, at han eller hun vil kunne gennemføre at ændre denne adfærd. Nedenstående figur illustrerer Albert Banduras skelnen mellem forventninger til outcome og forventninger til egne evner til at ændre adfærd (6).

Der arbejdes særskilt med de to forventningsdele i Livsstilscafeen.

Mange deltagere har lav tro på, at de vil kunne gennemføre og fastholde bestemte forandringer på egen hånd og har brug for at opbygge self-efficacy over for forandring af den ønskede forandring. Self-efficacy opbygges gennem:

- Færdighedstræning
- Social støtte
- Modeldannelse.

Disse er vigtige elementer gennem hele Livsstilscafeens gruppeforløb. Færdigheder trænes både fysisk gennem bevægelse og madlavning samt mentalt og socialt gennem øvelser. Social støtte understøttes af gruppeledere og de øvrige deltagere i gruppeforløbet og efterspørges gennem inddragelse af deltagernes venner og familie hjemme samt gennem refleksion over den støtte, de kan få. Modeldannelse aktiveres ved, at deltagere

spejler sig i hinandens gode og dårlige erfaringer og trækker det ud, de selv kan bruge. Nogle deltagere har derudover generelt lav selvværd og har brug for, at andre og de selv tror på, at de er værdifulde mennesker.

Man kan både være motiveret og have evnerne, men er det vigtigt nok? Er man parat? Hverdagslivet kan rumme mange andre temaer, som der også skal tages hånd om. Måske er der andet, som fylder mere lige nu og her, og som er vigtigere. Det udforskes ligeledes under overvejelssfasen.

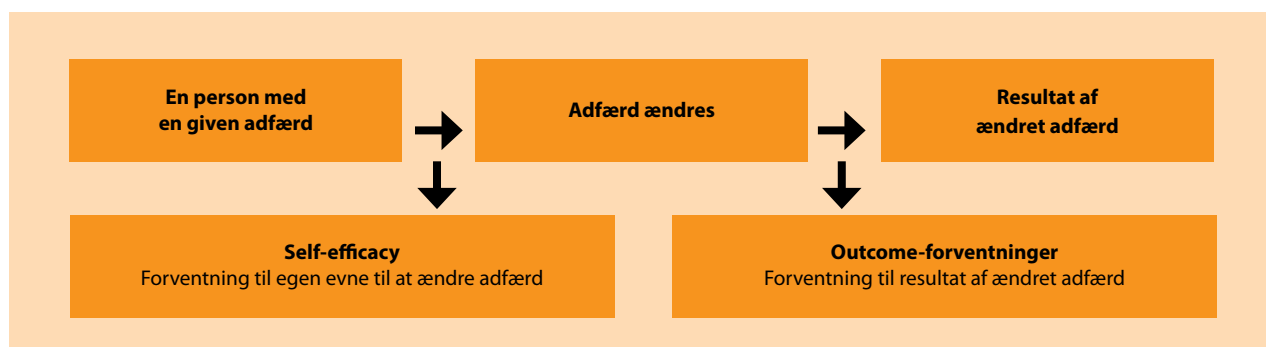
At forstyrre en vane

Forandring af livsstil rummer to udfordringer for mange deltagere. Det er en udfordring at ændre vanen i sig selv, og det er en udfordring at sige farvel til fx sin sodavand eller cigaret hver dag. Mens der i tankerne arbejdes med ambivalens og tro på egne evner til forandring i overvejelssfasen, udforskes egne vaner i deltagernes dagligdags praksis. Det kan gøre forandring nemmere på længere sigt. At foretage de samme handlinger på samme måde mange gange forstærker en vane. Omvendt vil det at ændre på mønstrene i handlingen svække vanens kraft. Det er en fordel, at deltagere bruger tid på at identificere egne mønstre. Udforskningen af egne vaner kan føre til, at mønstre, som kan forstyrres, træder frem i deltagernes bevidsthed.

Hvis en deltager kan fortælle, at han/hun altid tænder en cigaret, når han/hun taler i telefon, har vedkommende fundet et mønster. Det mønster kan forstyrres ved, at vedkommende gør noget andet, når han/hun taler i telefon og ryger på andre tidspunkter.

Derfor arbejder Livsstilscafeen i overvejelssfasen med første del: At finde en vane og forstyrre den, men stadig foretage den samme adfærd – bare på en anden måde.

Figur 5: Outcome-forventninger og self-efficacy-forventninger til forandring af adfærd efter Albert Bandura (6).



Først i handlingsfasen ændrer deltageren på selve vennen. Deltagerne får på den måde lejlighed til at vænne sig til forandringen i to trin.

Planlægning/ forberedelse

Deltagerne forbereder sig på, at forandringen skal ske. Fx ved at skaffe oplysninger og viden, bestemme sig for det tidspunkt, forandringen skal starte og planlægge at afprøve i det små. Det er også her, man med fordel kan se på tidligere erfaringer med forandringer.

- Hvad har virket tidligere, som kan bruges denne gang?
- Hvad har andre gjort, som jeg mener vil virke for mig?

Livsstiletscafemedarbejderens rolle er i denne fase at støtte refleksioner over tidligere erfaringer. Der skal også gives støtte til afklaring af, hvad der er brug for fra personen selv og eventuelt fra andre. Deltagerne støttes til at arbejde med, hvad det er, de gerne vil opnå og hvordan de vil gøre det. Det kan både være planlægning af de første skridt, den mindste forandring med den største betydning, de næste skridt eller det mere langsigtede mål.

Målsætning

Vi har fundet inspiration i arbejdet med målsætninger af flere forfattere. Bl.a. Irene H. Oesterich cand.psych. ph.d., specialist i psykoterapi, Sofia Manning, coach og i Antonowskys begreber om håndterbarhed, begribelighed og meningsfuldhed, som er beskrevet tidligere (7,8,9).

En stor del i planlægningen er at arbejde med mål. Målene skal være motiverede og meningsfulde for deltageren og skal tage udgangspunkt i hans/hendes drømme og ønsker for sig selv. De skal være klare og præcise, så deltageren ikke er i tvivl om, hvad det er, vedkommende arbejder hen mod. De skal være realistiske i forhold til egne og andres ressourcer, som man støtter sig op ad, og de skal være tilpas udfordrende og realistiske, så belastningsbalancen hverken overskrides eller understimuleres. Hvis målene sættes for lavt eller for højt, øges risikoen for, at forandringen mislykkes. Målene skal have en startdato, en opfølgingsdato og være mulige i hverdagslivet. Det vil sige, at deltageren tydeligt ved, hvornår han/hun vil starte og hvornår han/hun vil evaluere opnåelsen af sine delmål og se mod næste delmål. Det vil også sige, at målene passer til det miljø, han/hun lever i og til de sociale relationer, han/hun er i. Relationer, som deltageren er mere eller mindre afhængig af. Derfor stilles en række spørgsmål under arbejdet med målsætning:

- Det, som jeg sætter mig for, vil det blive accepteret af mine nærmeste?
- Vil de bakke op om det, jeg arbejder med?

Hvis deltageren sætter sig mål, som vil blive accepteret i de nære relationer, vil det stille forandringen stærkere end hvis deltageren sætter mål, som vil møde modstand fra mennesker, man holder af. Hvis der forventes modstand fra deltagerens nærmeste, må han/hun arbejde med, hvordan opbakning så kan opnås.

- Det, du ønsker for dig selv, hvordan vil det være muligt hjemme hos dig?
- Hvad vil det kræve for at du kan få opbakning? (10).

Handling

I handlingsfasen gennemføres forandringen, og der arbejdes med at tilpasse det nye til dagligdagen. Her afprøver deltageren, hvad der virker og hvad der ikke virker. Selv om den enkelte grundigt har gennemarbejdet både hvad der skal ændres, hvilke mål han/hun skal sætte og hvordan det skal gennemføres, kan den valgte strategi vise sig at være forkert, når den møder hverdagens udfordringer. Den gode løsning, deltageren er nået frem til i samarbejde med Livsstilscafemedarbejderen og resten af gruppen, kan være for vanskelig at udføre hjemme. De ressourcer, man troede man havde, mærkes måske anderledes, den støtte, man håbede at få fra pårørende, kommer måske ikke, og lysten kan være anderledes hjemme end når man sidder sammen med gruppen. Livsstilscafemedarbejderen kan arbejde med spørgsmål, som støtter at det bliver muligt at tilpasse sine mål til egne ressourcer og vilkår undervejs, samt at få øje på det, som virker:

- Hvad vil jeg gøre mere af eller mindre af for at nå mine mål?
- Er der nogle gange, det lykkes helt eller delvist?
- Hvad hænger det sammen med, når tingene lykkes for mig?
- Hvad hænger det sammen med, når tingene ikke lykkes for mig?
- Hvordan kan jeg bruge det i min videre proces?

Handlingsfasen er en træning i at finde de rette strategier i de rette mængder og med tilpas vigtighed for deltageren. Det kræver en del kræfter, både styrke- og udholdenhedsmæssigt. Livsstilscafemedarbejderens andre opgaver er at understøtte den enkeltes forandringsproces gennem refleksion i gruppen samt at yde vikarierende

håb eller støtte til dette i gruppen. At yde vikarierende håb betyder, at andre end deltageren selv viser, at de tror på ham/hende. Det sker gennem at fortælle, at man tror på, at vedkommende kan klare det. Konkret udtrykker man, hvorfor man tror det ved at spejle ham/hende:

- Jeg tror på, at det vil lykkes for dig, fordi jeg har set ...

Deltageren kan også hente vikarierende læring ved at se, hvad der lykkes for andre, som ligner deltageren selv:

- Når han kan, så tror jeg også, at det kan lykkes for mig.

Det er vigtigt at skabe en samværsform i gruppen, hvor der kan udveksles erfaringer og udvikles nye løsninger i en tryk atmosfære, hvor det er muligt at tale om både det som er svært og det som lykkes.

Vedligeholdelse

I denne fase er det nye indarbejdet i hverdagen, og man kan betegne det som en ny adfærd, vane eller livsstil. Deltageren bruger ikke kræfter på at planlægge og huske, men gør automatisk det, vedkommende har arbejdet imod. Selv i pressede perioder i livet lykkes det at gøre det nye. En ny sundhedsadfærd er forankret, og målet er nået. Når det er sagt, kan det være en periode, som opleves meget forskelligt af deltagerne. Nogle bliver frustrerede, da de ikke længere mærker deres egen indsats, de skal ikke længere arbejde så hårdt. Denne lethed eller mangel på arbejdsindsats bliver nogle gange af nogle deltagere tolket som at fejle. Følelsen af at 'jeg gør jo ikke noget' er lig med 'jeg kan ikke finde ud af det', og et tilbagefald er pludselig snublende nær. Livsstilscafemedarbejderens rolle er her at støtte deltagere til at se og mærke egen succes og til at fastholde eller genfinde egen motivation.

For nogle deltagere kan det være relevant at arbejde med at håndtere succes. Ikke alle er bekendt med at være succesfulde, og det kan for nogle være svært at holde ud. Andre vil være i risiko for at blive bragt tilbage til gammel adfærd, hvis livet pludselig byder på situationer, der kraftigt kalder på gamle vaner for at kunne håndteres. Hvis man hele sit liv har håndteret stærke følelser ved at spise chokolade, kan en voldsom følelsesmæssig og stresset situation sætte dette gamle mønster i gang igen på trods af, at man i flere måneder eller måske år har gjort noget andet. Sundhedskonsulentens opgave er derfor i vedligeholdelsesfasen også at itale-

sætte, at der kan opstå højrisikosituationer, også selv om det går rigtig godt lige nu. I vedligeholdelsesfasen arbejder deltagerne med at forberede sig på at håndtere situationer, som øger risikoen for tilbagefald og på at håndtere et egentligt tilbagefald. Deltagerne kan let udpege situationer, som har givet dem udfordringer eller ført til tilbagefald ved tidligere forandringsforsøg.

Snuble

Det sker, at deltagerne snubler undervejs i deres forandringsproces. At de en enkelt gang gør noget, som de ikke længere ønsker at gøre eller ikke får holdt fast i det, de har sat sig for. Så længe deltagerne relativt let vender tilbage til det, de har sat sig for, er det ikke et tilbagefald. Den gamle adfærd har været med dem længe og er tæt forbundet med håndtering af situationer og følelser. Det vil ske for de fleste, at de kommer til at snuble nogle få gange i uopmærksomme øjeblikke. Sker det derimod, at man snubler ofte, kan det være et tegn på et begyndende tilbagefald, og det er relevant at rette opmærksomheden på, hvordan det står til med motivationen og udholdenheden. Livsstilscafemedarbejderens opgave er at støtte deltagerne i at blive klar over, om det, som sker for dem, er en helt naturlig del af forandringsarbejdet eller om det er et udtryk for, at de er på vej mod et tilbagefald.

Tilbagefald

Man kan helt eller delvist vende tilbage til gamle vaner og må så tage turen igennem forandringsprocessen igen, evt. flere gange, før den vedvarende forandring er lykkedes. Procheska og Diclementes fandt i deres undersøgelse af rygere, der arbejder med at opnå et rygestop, typisk går igennem processen 3-8 gange (2). De konkluderede derfor, at det er naturligt, at der må flere forsøg til for at opnå en endelig forandring. Det kan for den enkelte opleves voldsomt frustrerende at skulle igennem processen flere gange, da det ofte giver oplevelsen af at fejle – igen. Livsstilscafemedarbejderens opgave er her at støtte til accept af, at tilbagefald er en del af processen. Når det sker, er den vigtigste opgave at trække positiv læring ud af tilbagefaldet:

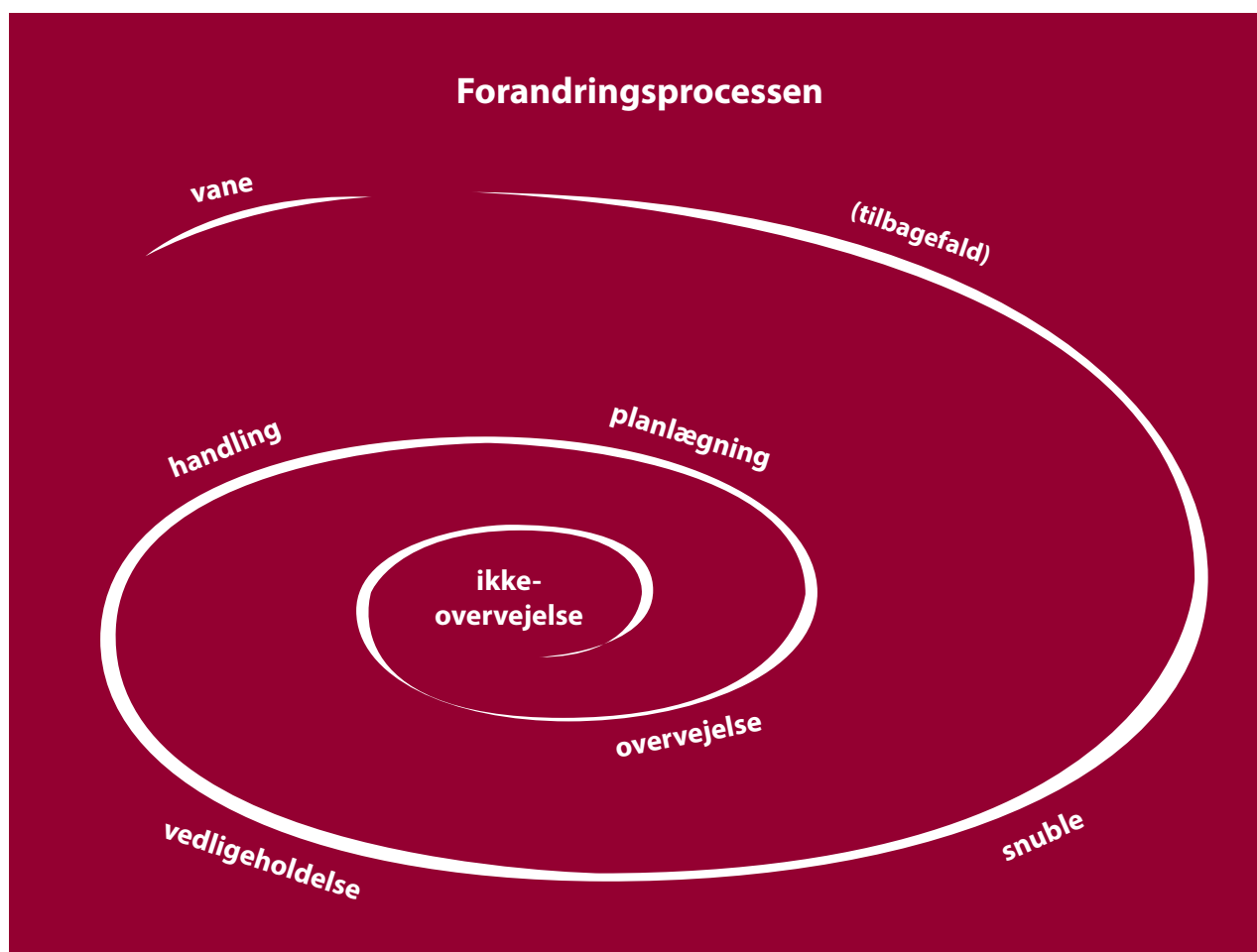
- Hvad lærte du om dig selv, som du kan tage med i din videre forandringsproces?
- Hvad skal du gøre mere eller mindre af næste gang du vil ændre dette?

Det kan også være nødvendigt at vende tilbage og se på ambivalensen i forhold til målet. Måske kom deltageren

ikke langt nok i sin afklaring af det, som taler for og imod forandring første gang, eller der kan være noget, som har ændret sig. Outcome-forventningerne skal afstemmes. Troen på egne evner kan også være et tema at tage op igen, da nogle bliver bekræftet i, at de ikke kan magte at ændre livsstil og at det alene er deres egen skyld. Self-efficacy til at man kan gennemføre den bestemte forandring kan altså mindskes ved tilbagefald. Her er det vigtigt at finde det som lykkes og at finde årsager i omstændighederne ved forandring, som kan forberedes bedre næste gang. Det kan være vigtigt for troen på sig selv, at deltagerne placerer den rette del af forklaringen på et fejlslagent forsøg uden for dem selv.

- Var der noget, du lykkedes med helt eller delvist?
- Er der dele af det, du arbejdede med, som du stadig har fat i?
- Kan du pege på noget i din situation eller omgivelserne, som skal være anderledes, hvis du skal lykkes med forandring næste gang? (2).

Figur 6: Stages of Change-model tilføjet snublefasen fra Livsstilscafeen.



Understøt forandringsproces i bevægelsesrummet

I det følgende afsnit beskrives, hvordan vi i bevægelsesrummet har givet teorierne, som understøtter deltagerens forandringsproces, liv. Hvordan forandringsprocessens mange faser understøttes ved at sætte aktiviteter i gang, som stimulerer til kropslige erfaringer og oplevelser, refleksioner, lytten til følelser samt ved at gøre brug af gruppens ressourcer på en måde, som er tilpasset den enkelte deltagers behov. Der gives praktiske eksempler fra Livsstilscafe materialesamling på, hvordan øvelser kan se ud i forhold til teorien.

I overvejselsesfasen



Bevægelsesrummet introducerer to omdrejningspunkter for sundhed i overvejselsesfasen. Det ene er sundhed i et bredt perspektiv. Det som opfattes som det gode og sunde liv for den enkelte. Her kan sundhed være meget mere end kun kost, rygning, alkohol og motion. Sundhed er også at kunne læse en bog, drikke et glas vin, at rejse, at kunne arbejde, at have venner og familie, at kunne bestemme selv osv..

Det andet omdrejningspunkt er bevægelsens betydning for den enkelte, for eksempel hvor vigtigt det er at få sig rørt, hvad man kan lide og hvorfor. Her arbejdes med, hvordan sundheden og bevægelsen fylder hos hver af deltagerne og de ambivalente følelser og holdninger, den enkelte kan opleve i forhold til dette. At man på den ene side ønsker en forandring og på den anden side godt kan lide det, man gør nu.

Desuden lægges der stor vægt på, at gruppen finder sammen som en gruppe med et fællesskab, hvor hver enkelt kan se værdien af at komme i gruppen for at arbejde med sine sundhedsforandringer og se, hvordan denne også selv kan bidrage til gruppen med erfaringer, viden m.m.. Yderligere uddybning af dette findes i afsnittet *Gruppedannelse og gruppeprocesser* s. 79.

Praksis der understøtter overvejselsesfasen

Arbejdet med at understøtte overvejselsesfasen i bevægelsesrummet sker ved hjælp af bevægelse, refleksion, billeder, samtale, erfaringsudveksling, spejling, bevægelseshistorie m.m.. Deltagerne ser sig selv som de er nu, og der arbejdes med viden og informationer om sundhed, for derved at støtte den enkelte til at komme i kontakt med egen sundhed og tættere på, hvad sundhed er for ham/hende.

I en øvelse ved 1. mødegang maler deltagerne et billede af deres gode og sunde liv. De opfordres til at bruge fantasien og det understreges, at det er den enkelte, som suverænt bestemmer, hvordan billedet bedst udtrykker oplevelsen af og forestillingen om deltagerens gode og sunde liv. Det sætter tanker, følelser, værdier i gang om, hvad det gode og sunde liv er for den enkelte. Når der skal tages stilling til, hvad det gode og sunde liv er, og hvor man er i forhold til det, arbejder deltageren også med accepten af, hvor han eller hun er nu i forhold til ønsket om et sundere liv. I fortællingen til hinanden i gruppen begynder sprogliggørelsen og forandringen mod det sunde og gode liv. Fortællingen vækker følelser og kropsfornemmelser, når ønsker, håb og savn folder sig ud (11).

Hukommelsesspor bliver fundet og nye skabt, når den enkelte deltager støttes til at fortælle sin historie på en ny måde ved at tage afsæt i et billede. Denne udfoldelse af sundhedens betydning kan efterfølgende støttes med spørgsmål, der stimulerer en dybere refleksion. Man kan arbejde med spørgsmål som:

- Hvad betyder sundhed for dig?
- Hvad længes du efter i forhold til et sundt og godt liv?
- Hvilke værdier ligger bag de drømme?
- Hvorfor er det vigtigt, at sundhed får en plads i din hverdag?

Disse spørgsmål opstår både i gruppesamtaler og selvrefleksioner, men også gennem kropslige oplevelser efterfulgt af refleksioner. Når Livsstilscafeen arbejder med kroppen i denne fase lægges vægten på at komme til stede som sig selv med de andre. Blandt andet ved at den enkelte i gruppen igennem kropslige aktiviteter mærker sig selv, sine grænser og sine drivkræfter. Der arbejdes også på at relatere til fortid, nutid og fremtid i forhold til den enkeltes ønsker for forandringer.

- Hvad var din drivkraft for bevægelse, da du var ung?
- Hvad er den i dag?
- Hvor vil du fremover hente drivkraft til at bevæge dig mere?

Vi bruger også de kropslige aktiviteter til at skabe kontakt og fællesskab, som bygger på, at deltagerne som individer er forskellige, men at de har fællesnævner. Den helt centrale fællesnævner er, at deltagerne er fælles om at ville forandre deres sundhed og sundhedsadfærd (12). En anden er, at de har prøvet at ændre livsstil før og at de har haft succeser og nederlag. Ud over det, deltagerne er fælles om, er der også meget, som er forskelligt. Dette er også vigtigt at udforske. Denne forskellighed er en af gruppens styrker og er med til, at deltagerne kan inspirere og lære fra hinanden gennem modeldannelse. Ved at tillægge forskellighederne positiv opmærksomhed giver det deltagerne mulighed for at lade sig inspirere af hinandens måder at gøre ting på. Det gør det også muligt at opleve, at det er i orden at være den, man er.

Deltagerne ser på sig selv og deres fysiske aktivitet ved 3. mødegang. Hvad betyder bevægelse i deltagerens

liv? Der ses bagud på faktorer, som har betydning for, at den enkelte vælger at bevæge sig, som han/hun gør i hverdagen og hvad det betyder noget for valg og fravalg. Der ses også på muligheder for mere bevægelse i deltagerens hverdag. Det giver mulighed for at udpege det, deltageren ønsker at arbejde med, og hvad der bestemmer, at det kan lade sig gøre i hverdagen.

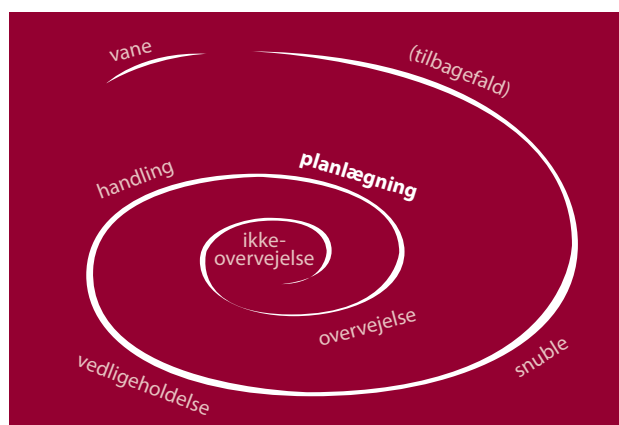
Ambivalens er et oplagt tema i bevægelsesrummet, da man kan sætte kroppen i spil (se øvelse ved 5. mødegang). Ambivalensskemaet, illustreret ved figur 7 fra motivationsamtalen, lægges på gulvet, og deltagerne bevæger sig igennem de forskellige rum et af gangen. Deltagerne kan med fordel stå i skemaet sammen to og to og udveksle, hvad der taler for forandring og hvad der taler for den gamle adfærd. At være ambivalent og forsøge at forholde sig til det hele på en gang kan ofte opleves lidt kaotisk. Når deltageren står i et rum, der udelukkende handler om, hvad fordelene er ved for eksempel at ryge, bliver det nemmere og legalt at forholde sig til dette uden at skulle forsvare eller forklare. Det giver ro til efterfølgende at tale om ulemperne ved at ryge. Med andre ord hjælper det at stå i et ambivalensrum til at tænke og mærke sig til, hvad der er betydningsfuldt i denne del af ambivalensen. Det gør en endelig afklaring lettere. Det ellers kaotiske kommer i kasser og bliver nemmere at overskue og lettere at veje og måle mod hinanden. Dette fører ofte til, at deltageren velovervejede kan beslutte sig for, om han/hun skal kaste sig ud i forandringer, eller fortsætte med det han/hun gør og finde en anden og mere motiveret forandring i stedet. Livsstilscafemedarbejderen guider gruppen igennem, og ankerpersonen støtter deltagerne, som har brug for ekstra hjælp. Læs mere om ambivalens i afsnittet *Den afklarende samtale* s. 41.

Figur 7: Fire rum til afklaring af ambivalens og beslutningsbalance. Inspireret af beslutningsbalance fra motivationsamtalen.



I overvejelserfasen kan der være brug for ro til at tænke og til at samle sig. Dette kan stimuleres af afspændingsøvelser og øvelser, som lægger vægt på centrering. I forhold til gruppedannelsen kan det modsat være hensigtsmæssigt at lave aktiviteter, som stimulerer til energi og glæde eller til at komme i fysisk kontakt med hinanden i gruppen. Aktiviteter med konkurrencemomenter og kontakt kan støtte dette. Der introduceres en vifte af forskellige måder at bringe sig selv i kropslig tilstand af afslapning, bevægelse og kontakt. Se konkrete forslag til aktiviteter i Livsstilscafe materialesamling.

I planlægningsfasen



Når deltagerne er afklarede med, om de ønsker at gå i gang med en ændring af deres sundhedsvaner, arbejdes der med forberedelse, planlægning og beslutninger som støtte til selve forandringen. Dette sker med en coachende tilgang og ved kropslige aktiviteter i bevægelsesrummet, som støtter planlægning gennem fokus på fysisk og mental styrke til forandring. Deltagerne får brug for fysisk og mental styrke til at komme i gang, tage vare på sig selv og til at indstille sig på at gennemføre det, de har sat sig for i samspil med krav fra hverdagen.

Praksis der understøtter planlægning

For at planlægningen bliver meningsfuld, håndterbar, begribelig, realistisk og konkret, sættes der god tid af til at arbejde med, hvad den enkelte vil opnå på lang sigt, undervejs og med det samme, samt hvordan dette skal komme til at ske.

Det er vigtigt at arbejde med de umiddelbare forandrings succeser, som deltageren med det samme vil kunne mærke er anderledes. Deltageren vil derigennem blive opmærksom på gevinsten ved de små skridt og ikke kun

vente på det store mål, som måske ligger langt ude i fremtiden. De små succeser er ofte dem, der giver mod og kraft til mere og til at blive ved. De er med til at holde motivationen. Deltageren støttes også til at sætte sig mål, som han/hun vil kunne se sig selv overholde i lang tid, måske endda altid. Det er ikke en kortvarig kur/ændring, men en livsstilsforandring, og det skal målene gerne afspejle. De langsigtede mål er også vigtige at forholde sig til, da de angiver retningen, der skal arbejdes hen mod.

Deltageren skal finde ud af, hvor han/hun vil hen, men det er lige så vigtigt at vide, hvordan han/hun kan komme derhen. Derfor må deltageren forholde sig grundigt til, hvordan han/hun vil nå sine mål nu, undervejs og på længere sigt. Deltageren må vide, hvad det vil kræve, så målene afstemmes med de kræfter, den enkelte har. Det betyder også, at der må tales om, at de kræfter, deltageren har, kan være forskellige i forskellige faser af vedkommendes liv og sygdom. Der må tales om, hvordan målene og kravene til sig selv i perioder kan være anderledes og må reguleres. Man kan kun gøre sit bedste, og ens bedste vil forandre sig i de perioder, hvor man er syg. Ved at forholde sig til dette kan man undgå eller i det mindste mindske selvbekymrelse, selvkritik og risikoen for at give op.

De mål, deltageren sætter for sig selv, skal være meningsfulde. De skal være motiverede, vigtige og deltageren skal være parat til at gå i gang med forandringerne. Derfor kan man ved 5. mødegang arbejde med, hvad de første skridt skal være inden man udfylder et tomt trappeskema (5. mødegang, bilag 4).

- Hvad vil være vigtigt at starte med?
- Hvad vil være den mindste forandring med den største forskel?
- Hvad er du parat og villig til at ændre?
- Hvad vil være muligt?

Hele tiden skal de mål, man sætter og måden, man vil nå dem på, relateres til det levede hverdagsliv:

- De forandringer, jeg tænker at indføre, hvordan passer de ind i mit liv?
- Hvordan vil de blive modtaget af personer, som er vigtige for mig?
- Hvordan passer de med det liv, jeg fører?
- Er der noget, der må ændres på eller prioriteres anderledes?
- Hvad vil det kræve af mig?

Når målet er sat og trappeskemaet udfyldt, bliver en anden vigtig del af planlægningen, at deltageren støttes til at blive tydelig og konkret i sit mål og hvordan han/hun vil nå det. Helt ned i detaljer om hvad deltageren helt præcist vil opnå og hvordan. Hvis en deltager for eksempel ønsker at gå mere, støttes han/hun til at overveje og konkretisere:

- Hvor ofte vil du gå?
- Hvilke dage?
- Hvor langt?
- Hvornår på dagen?
- Hvor skal gåturen foregå?
- Alene eller sammen med nogen?

Tanker om planlægningen og den endelige konkrete planlægning skrives i deltagerens trappeskema og/eller i deltagerens notesbog som støtte til, at forandringen kommer i gang og fastholdes.

I beskrivelsen af 5. mødegang foreslås individuelle overvejelser med fremlæggelse for hele gruppen. Det kræver, at Livsstilscafemedarbejderen er tydelig i opgaven, enten ved at have forberedt små kort med spørgsmål eller ved at skrive spørgsmålene op på en tavle.

Mange af disse refleksioner kan sagtens og med fordel foregå deltagerne imellem parvis eller i små grupper.

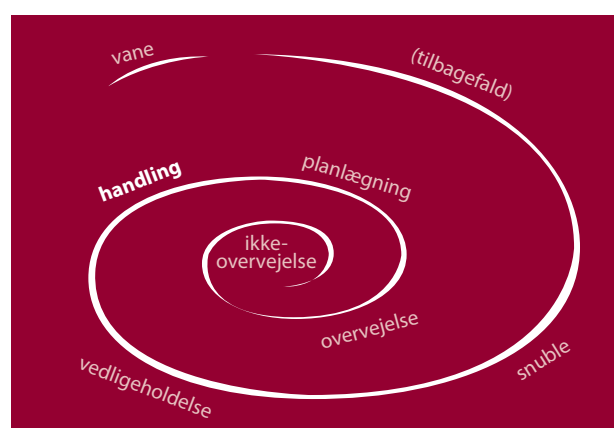
At gå i gang med forandringer kræver mod og styrke, både mentalt og fysisk. Kendskab til sin egen styrke og behov for styrke i hverdagen og til forandringer udforskes gennem aktiviteter med styrke i bevægelsesrummet. Øvelserne i bevægelsesrummet kan i handlingsfasen med fordel være kraftfulde, hvor deltagerne skal finde og bruge deres styrke. De kæmper med og mod hinanden to og to eller flere i en gruppe. De skubber og skubbes til. De trækker i hinanden og forsøger selv at undgå at blive flyttet med og meget andet. De sveder og griner og bliver ofte ved i længere tid, end de havde forestillet sig. Efterfølgende kobles de kropslige, følelsesmæssige og sociale erfaringer, deltagerne har gjort sig undervejs, med deres egen opfattelse af, hvad styrke er for dem og hvilken betydning, den har i hverdagen.

- Hvornår brugte du dine kræfter i dag?
- Hvordan var det?
- Hvad får dig til at blive ved eller holde op?
- Presser du dig selv? Hvornår?
- Genkender du det fra din hverdag?

- Hvornår har du brug for styrke i din hverdag?
- Hvad betyder det for dig at være stærk?
- Hvornår er du stærk?
- Hvor henter du din styrke?

Ligeledes kobles erfaringerne med, hvad styrke har af betydning i forhold til at skulle planlægge og snart gå i gang med at indføre forandringer i livsstilen.

I handlingsfasen



Når der skal handles, får deltagerne brug for både styrke og udholdenhed. Fysisk, psykisk og mentalt. Det kan ofte være en fysisk og psykisk hård fase for deltagerne. Hård, fordi vaner ændres, og der skal bruges en del energi på, hvordan det nye skal gøres. Der skal bruges styrke til at gå i gang og udholdenhed til at blive ved. Ligeledes skal der bruges styrke til at tage fat igen, hvis det, man har sat sig for, viser sig at være svært at føre ud i livet. Der arbejdes i bevægelsesrummet med styrke til at fejle og styrke til at sejre, og med at afprøve målene og tilpasse dem.

Praksis der understøtter handling

Ved 3. mødegang undersøger deltagerne, hvordan de bevæger sig i hverdagen. Hvad er deres drivkraft for overhovedet at bevæge sig? For at hente styrke og inspiration i handlingsfasen er det oplagt at søge de tidligere erfaringer og at bringe kroppens erindringer i spil. Ved 7. mødegang prøver deltagerne deres historiske bevægelser igen i bevægelsesrummet ved at lade kroppen huske og mærke de forskellige bevægelsesformer, der kan have været gennem livet. Bevægelsen i barndommen, i ungdommen, i voksenlivet og nu. Lad fortællingen om bevægelsen gennem tiden få et kropsligt udtryk inden ordene kommer på. Stimuler den kropslige

erindring. Bed deltagerne finde eksempler på, hvordan de fx bevægede sig i barndommen:

- Hvordan var der bevægelse i din barndom?
- Tænk på gode og sjove minder, hvor du fik dig rørt.
- Udfør bevægelserne nu her i dette rum.

Dernæst kan deltagerne opfordres til at reflektere over sammenfald og forskelle på bevægelsen, dens betydning og drivkraften ved de forskellige tidspunkter af livet. Livsstilscafemedarbejderens rolle er at støtte gruppen og den enkelte til at forholde sig til selve oplevelsen af sin egen bevægelseshistorie. Hjælpe den enkelte til at notere sig drivkræfterne, glæden, ubehaget, gensynet, længslerne osv. for at bruge dem mere fremadrettet i en fornemmelse af, hvordan vedkommendes bevægelseshistorie skal se ud i fremtiden.

- Hvordan føles bevægelserne?
- Hvordan har bevægelse haft betydning for dig i dit liv?
- Hvordan var det tidligere?
- Hvordan er det nu?
- Hvordan har bevægelse været en del af dit liv fra du var ung og til nu?
- Har det været forskelligt gennem tiderne?
- Hvilken betydning har det i forhold til, hvordan du bevæger dig i dag?
- Hvad kan du trække på fra din bevægelseshistorie i forhold til dit arbejde med forandringer?

I bevægelsesrummet bliver det også muligt at afprøve, hvor drivkraften til at få mere bevægelse i hverdagen ligger. Dette sker ved, at deltagerne prøver mange forskellige typer af bevægelse, som ud over styrke og udholdenhed også omfatter elementer af konkurrence, samarbejde, sanseoplevelser, temposkift, og meget mere. Oplevelserne i bevægelsesrummet bruges aktivt af Livsstilscafemedarbejderens til at støtte refleksionen over, hvor drivkraften er gennem at undersøge, hvilken slags bevægelse deltagerne hver især tænder på. Er det konkurrence, er det glæde ved at bevæge sig, er det fællesskab, er det indtryk i naturen og den friske luft eller noget helt femte? Livsstilscafemedarbejderens støtter efterfølgende deltagerne i at lede efter muligheder for bevægelse i hverdagen, som indeholder de kvaliteter, som stimulerer drivkraften.

Imellem mødegangene prøver deltagerne deres mål af i hverdagslivet. Det er i hverdagslivet, de store slag

for forandring tages og erfaringer bliver gjort. På mødegangene i bevægelsesrummet følges erfaringerne. Deltagerne støttes i at reflektere over og handle på de oplevelser, som de får med egne forandringer. Deltagerne får også mulighed for at dele erfaringer og støtte hinanden i det, som virker og det, som er svært. Der er ofte stor lydhørhed over for ideer, som andre har prøvet af og som virker. *Hvis han kan, så kan jeg også.* Når deltagerne fortæller om egne erfaringer og lytter til hinanden, inspirerer de hinanden til at tænke og prøve noget andet end det, de selv ville være kommet på. Hvis Livsstilscafemedarbejderen kommer ind på ideer til forandring, sker det gennem historier om andre eller gennem egne erfaringer, som det står deltagerne frit for at bruge. Der opstår modeldannelse, og de andres succeser kan blive et vikarierende håb for en deltager, som selv mangler troen på, at han eller hun kan klare det, vedkommende har sat sig for. Det er en styrke, hvis Livsstilscafemedarbejderen sætter en proces i gang, der, ud over at følge op på, hvordan det er gået for hver enkelt, også støtter til refleksioner om, hvordan alt det, der er sagt af deltagerne i rummet, kan bruges af gruppen og hver enkelt deltager i deres forandringsproces.

- Det, du har hørt nu om de andres erfaringer, hvad får det dig til at tænke på i forhold til dine egne forandringer?

Ved at skabe et anerkendende rum bliver det muligt at tale om det, som er svært og det, som deltageren ikke er så stolt af, samtidig med at andre taler om det, som virker. At skabe et anerkendende samvær kræver ofte social træning af gruppen og deltagerne, som omhandler, hvordan man opfører sig respektfuld i forhold til hinandens forskelligheder og forskellige ressourcer samt hvordan man kan kommunikere på en anerkendende måde. Livsstilscafemedarbejderen og ankerpersonen er her både rollemodeller, iscenesættere og sociale trænere (2).

- Hvad har virket og hvad har ikke?
- Hvad vil du gøre mere af eller mindre af?
- Hvad har de andre oplevet?
- Er der noget af det, du får lyst til at prøve?
- Hvis det var dig, hvad ville du have gjort?
- Hvordan kan I tale samme om dette på en måde, hvor alle vil opleve sig respektfuldt mødt og lyttet til?

En del af arbejdet i handlingsfasen er at tilpasse målene, således at den enkelte arbejder med det, som er

meningsfuldt, begribeligt og håndterbart. Denne individuelle genforhandling foretages både i handlings- og i vedligeholdelsesfasen.

Revurdering af mål – fornyet planlægning



På 9., 14. og 17. mødegang vender deltagerne tilbage til egne mål og strategier til at nå dem. Det kan gøres ved at evaluere, hvordan forandringsforløbet har været indtil nu. Deltagerne forholder sig til, hvad de gør anderledes, hvordan de tænker anderledes og om de har det anderledes i forhold til, da de startede i Livsstilscafeen. Forandringer sker ikke kun i handlinger, de sker også i vores tanker om os selv, i vores værdier og i vores krop. Derfor evalueres på alle tre aspekter af forandring, så deltagerne også bliver opmærksomme på forandringer i tankegange og mental og fysisk tilstand.

Deltagerne forholder sig hver især til deres forandringer og fortæller det, de finder frem til, til resten af gruppen. De fortæller både om forandringer, der er sket og hvad der skal ske fremover. Ved denne evaluering af forandringsforløbet er det vigtigt at omtale, at deltagerne er forskellige, har forskellige liv og højst sandsynligt er forskellige steder i deres forandringsproces. Derfor vil det, de har opnået, også være forskelligt. Det handler om at være vidne til hinandens forandringer, at styrke den enkelte og gruppens oplevelse af, at de er på vej og undgå, at det bliver en konkurrence om, hvem der har klaret sig bedst. Ofte er det en meget energifyldt mødegang, når alt, hvad deltagerne hver især og i fællesskab har nået, står på tavlen.

- *Hold da op, hvor har jeg lavet meget om! Meget mere end jeg troede.*
- *Hvor er det dejligt at høre fra jer alle sammen.*

Det er en opgave for Livsstilscafemedarbejderen at støtte deltagerne til at finde det, som er lykkedes og undgå at fortabe sig i det, som ikke er sket. Mange deltagere har så meget fokus på det, som de ikke er lykkedes med, at de har svært ved at se egne succeser.

- *Da jeg kom i dag, syntes jeg overhovedet ikke, at jeg havde fat i nået som helst, fordi jeg ikke var kommet i gang med mine gåture. Nu kan jeg se, at jeg både spiser meget sundere, jeg kommer jo også til fitness tre gange i ugen, og jeg er blevet meget bedre til at sige fra på arbejdet. Jeg får også tilberedt ekstra mad til at have i fryseren til de dage, hvor der er travlt. Og jeg kan også bedre lide mig selv og jeg er mere frisk og glad.*

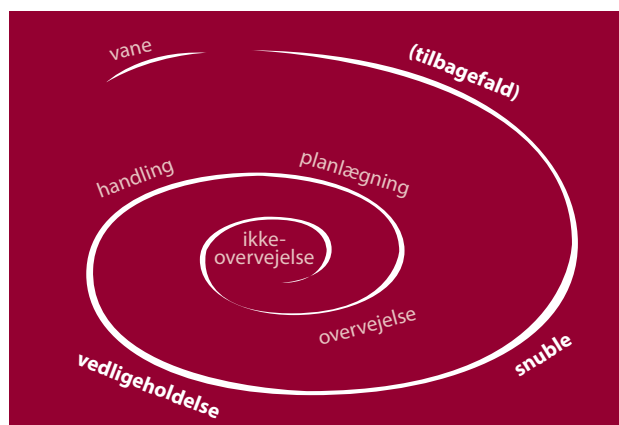
At flytte fokus til succeserne styrker både motivationen og troen på at kunne i modsætning til kun at se det, man ikke kan. Ikke alle deltagere har lige let ved at se egne forandringer, og man må bede om hjælp fra andre deltagere og deres observationer.

- *Har I andre lagt mærke til forandringer ved Peter siden I mødte ham første gang?*

Typisk vil nogle af deltagerne have bud på forandringer. Livsstilscafemedarbejderen har sikkert også nogle bud. Disse bud kan gives til deltagere, der finder det svært at se egne succeser. Når man hører, at de andre syntes, at man ser mere frisk ud og virker mere glad, fører det for det meste til, at man kommer i tanke om forandringer eller tillader sig at tillægge dem betydning. Man synes måske også selv, at man er blevet mere frisk og man kan pludselig se, at det hænger sammen med, at man faktisk også kommer mere ud at gå.

Genforhandlingen af egne mål støtter deltagerne til at finde ud af, hvad tiden er til nu. Skal der bygges ovenpå det, som er forandret med nye mål, eller skal der måske reduceres i målsætningen, hvis det er for meget lige nu? Er det, man arbejder med, en tilpas udfordring? Deltagerne opfordres til at lytte til hinanden og være vidner til de nye tiltag.

I vedligeholdelsesfasen



Stille og roligt bliver deltagernes nye sundhedsadfærd til nye vaner. De skal ikke længere tænke så meget over deres nye adfærd, de gør det automatisk. Undervisningen bevæger sig derfor naturligt over i vedligeholdelsesfasen. Deltagerne bliver mere optaget af, hvordan de skal holde fast i deres nye vaner, end af at forsøge sig med nye forandringer. Mange har tidligere ændret på sundhedsvaner, men rigtig mange deltagere har også erfaringer med tilbagefald. Derfor tages der fat i både vedligeholdelse, snublesituationer samt forebyggelse og håndtering af tilbagefald. I bevægelsesrummet arbejdes der især med udholdenheden. Det der får os til at blive ved.

Praksis der understøtter vedligeholdelse

Der er fokus på at snuble og på at forebygge/håndtere tilbagefald til gamle vaner. Det kan gøres på flere måder. I bevægelsesrummet arbejdes fysisk med udholdenhed, at kunne blive ved i lang tid. Der arbejdes også med ryggen, fodfæstet og balancen. Rigtig tit bruger deltagere metaforer i deres forklaring om, hvorfor de snubler eller har et tilbagefald.

- *Jeg har en rygrad som en regnorm*
- *Jeg mistede balancen*
- *Jeg faldt i*

Metaforerne bruges i undervisningen, og der arbejdes kropsligt og reflektorisk med opmærksomhed på at have rygrad og balance og betydningen af dette, når man vil fastholde en forandring. Metoder hertil uddybes under afsnittet om *Læring*.

Deltagerne udfylder juble-, snuble- og øvkort ved 13. mødegang samt ved 1. opfølgning (se 13. mødegang,

bilag 2). Kortene er grønne, gule og røde kartonkort, som udfyldes med deltagerens eget bud på, hvordan han eller hun i vedligeholdelsesfasen vil genkende og håndtere egen succes, situationer som frister og situationer og vilkår, som kan føre til tilbagefald. Hvis man på forhånd har en idé om, hvordan man vil klare en udfordring, bliver den lettere for deltageren at håndtere, når den kommer.

En måde at arbejde med dette er at visualisere situationer, som handler om at have succes, at snuble eller at have tilbagefald. Først forholder deltageren sig til, hvordan det ser ud og hvordan det kan håndteres. Alle deltagere har erfaringer fra tidligere. Deltagerne kan forestille sig, hvordan succes ser ud eller hvad der kan være en risikosituation. Når situationen visualiseres, bliver den nærværende på en ufarlig måde, og det gør det muligt at finde forskellige måder, den enkelte vil kunne håndtere en given situation på, hvis den opstår. Deltageren vælger en situation, som er potent for ham/hende, og opfører sammen med andre deltagere et situationsspil for derigennem at finde en løsning. Situationsspillet og mekanismerne bag bliver uddybet i afsnittet om *Læring*.

Vær opmærksom på, at nogle deltagere i vedligeholdelsesfasen forveksler det at de ikke længere skal anstrenge sig for at holde fast i en ny adfærd med, at de har et tilbagefald. I sådan en situation er det vigtigt, at Livsstilscafemedarbejderen og gruppen anerkender og fortæller, at det er i orden ikke at skulle anstrenge sig så meget i denne del af forandringsprocessen. De kan hjælpe deltageren til at få øje på de forandringer, der er sket. Fx ved tilbageblik på, hvordan det var, da vedkommende startede i gruppen, eller ved at tage fat i deltagerens mål og vise, at han/hun faktisk gør det eller dele af det, som han/hun har sat sig for. Hjælp med at gennemføre et realitetstjek.

Det kan også være godt at se længere ud i fremtiden i forhold til nye mål, især for at holde fast i det der er forandret. Også her kan man benytte sig af visualisering, men man kan også bruge ønskekort fra Sundhedsstyrelsen (13).

- Hvor er du med dine forandringer om et år?
Tænk på, du er der nu.
- Hvordan er du kommet dertil?
- Hvordan ved du, at du stadig har fat i dine forandringer?
- Hvad var du nødt til at gøre for at komme dertil?

Mødegangene om vedligeholdelse ligger med længere og længere mellemrum, fordi den egentlige forandring skal ske i deltagerens hverdagsliv, ikke kun sammen med gruppen. De to sidste opfølgingsgange sker efter hhv. fire måneders og et halvt års pause. Det opleves forskelligt at deltagerne. Nogle ønsker mere tid i gruppen og andre er parat til at klare sig selv. Derfor bliver

det nødvendigt at tænke i netværk for gruppens eller dele af gruppens videre liv sammen eller at tænke i, at deltagerne søger netværk i lokalområdet, som kan være støttende for vedligeholdelsen af forandringerne. Læs mere om netværk i afsnittene *Gruppedannelse og gruppeprocesser* s. 79 og *Fastholdelse i gruppeforløb* s. 115.

Understøt forandringsproces i køkkenet

Forandring sker i gennem handling, bearbejdning af erfaringer og følelser, refleksion og med social støtte. I dette afsnit beskrives, hvordan forandringsprocessens faser understøttes i køkkenet i Livsstilscafeen. Der gives eksempler fra Livsstilscafe materialesamling på, hvordan de konkrete øvelser kan se ud i forhold til faser i forandring af sundhedsvaner.

I overvejelserfasen



Det, der startes i bevægelsesrummet, arbejdes der videre med i køkkenet og omvendt. Når deltagerne møder i køkkenet ved anden mødegang, har temaet *Hvad er sundhed for mig?*, fra første møde nået at bundfælde sig. Her vendes de tanker, som deltagerne har gjort sig i den mellemliggende uge. Deltagerne føler sig forhåbentlig fri til at træde et skridt tilbage fra arbejdet med tegninger og vurdere, hvad de synes er vigtigt for at have et sundt og godt liv. Det bliver vendt endnu en gang hvilken slags sundhed i bredeste forstand, de vil arbejde sig hen imod. Ved de to første mødegange definerer deltagerne således deres syn på sundhed og de får et bredere grundlag for at pege på konkrete forandring er, der er rigtige for deltageren, og bringer ham/hende tættere på sit sunde og gode liv. Det skal give mening (9).

Det kan være en stor lettelse for deltagerne at blive frisat fra omverdenens definition af, hvilke adfærdændringer som vil være gode for deres sundhed. Deltageres ønsker ligger ofte ikke langt derfra, men det er af største vigtighed for, om de vil opleve succes, hvem

der definerer det *rigtige*. Der er en del hjemmeopgaver i overvejelserfasen, som støtter deltagerens afklarethed af, hvor de er lige nu i forhold til egen sundhed. Deltagerne udforsker, hvad de gør, hvor, hvornår og hvorfor. Denne udforskning skal gerne føre til at mening, behov og værdier i forhold til en given sundhedsadfærd bliver tydeligere for deltageren.

Praksis der understøtter overvejelserfasen

I køkkenet og på mødegangene omkring mad arbejder deltagerne med at finde frem til, hvad de gerne vil ændre i forhold til den mad og de måltider, de spiser. Dermed støttes deltagerne i at finde frem til ændringer, som giver mening i forhold til deres opfattelse af sundhed og som samtidig passer ind i deres hverdag (9). Når der er tilstrækkelig diskrepans mellem deltagerens ideal og nuværende tilstand, kan motivation for forandring opstå. For eksempel kan en øvelse være, at deltageren ud fra skala vurderer, hvor vigtig en given forandring er for ham/hende.

I køkkenet bruger vi også tid på at undersøge, hvad deltagerne er tilfredse med i forhold til deres nuværende madvaner for at støtte en positiv tilgang til livsstil og vaner og ikke bare finde fejl i den nuværende livsstil. Deltagerne har en nyttig personlig erfaring og viden som baggrund for at arbejde med nye områder af deres mad- og måltidsvaner.

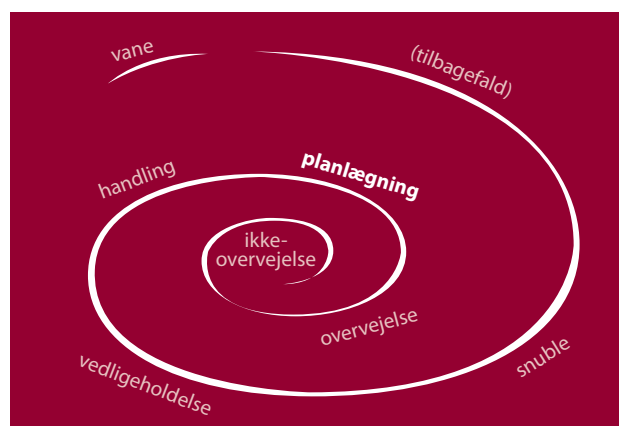
Ved 4. mødegang tages tråden med, hvad der styrer handlinger og vaner, op igen. Syv faktorer med indflydelse på vores handlinger blev introduceret ved 1. mødegang: kultur, tanker, følelser, vaner, samfund, relationer og fysik. Deltagerne arbejder med en case, Rune, og hans hverdag samt hans bevægelses- og spisemønstre. Målet er, at deltagerne får eksemplificeret, hvad et menneskes vaner og handlinger kan hænge sammen med, og at deltagerne får øje på, hvad der kan være på spil, fx ambivalens, rammer, sociale relationer, rollemodeller mv. Ved i første omgang at analysere en model, kan det, der støtter eller hæmmer forandring, italesættes og paralleliseres til det, som betyder noget for egne mønstre.

- Hvad og hvem støtter forandring?
- Hvad og hvem hæmmer forandring?

Det kan for eksempel være, at en deltager har erfaring med, at det er lettere at gå en tur, hvis hun har en veninde med, og omvendt har en deltager erfaring med, at det at have småkager og chokolade på lager i sine skabe er en hæmmende faktor for at spise hensigtsmæssigt.

Deltagerne ser konkret på, hvad de har spist de sidste 24 timer, hvornår, hvor de spiste og med hvem. På den måde kommer de lidt tættere på egne mønstre og kan undersøge, om de kan finde en vane, de gerne vil forstyrre heriblandt (4. mødegang, bilag 1).

I planlægningsfasen



Deltagerne har ved 5. mødegang sat sig mål og delmål for, hvad de vil forandre, og de har forpligtet sig til disse mål. Dels ved selv at skrive dem ned og dels ved at dele delmålene med gruppen. Ved 6. mødegang fortsætter deltagerne dette arbejde og ser nærmere på delmål til nye madvaner. Der lægges ud med refleksion over, hvad der er sket siden sidst.

Det er vigtigt, at målene er realistiske at opfylde, så deltagerne får en positiv oplevelse af at arbejde med forandring. Små skridt er defineret som deltagerens egen oplevelse af små ændringer i nuværende vaner, og som deltageren har lyst til og let kan fortsætte med på lang sigt (14).

Praksis der understøtter planlægning

Under refleksionsøvelsen om spisehistorie ved 6. mødegang udfordres deltagerne til at komme nærmere det, der er på spil, når de ønsker at ændre nuværende madvaner, ved at arbejde med deres spisehistorie. Deltagerne fortæller dele af deres spisehistorie ud fra en tidslinje tegnet fra barndom, ungdom over voksenlivet

til nu. Deltagerne opfordres til at huske stemninger og fornemmelser i spisesituationerne.

- Var det hyggeligt, ensomt, stille eller larmende i spisesituationen?
- Hvilken betydning havde måltidet? Var det at blive hurtigt mæt? Et samlingspunkt? Noget der skulle overstås? Etc.
- Spiser du anderledes, når du er sammen med andre end når du er alene?

Øvelsen ligger tæt på visualiseringsmetoden, som er tilbagevendende i forløbet. Det gør forandringer mere konkrete, når deltagerne visualiserer, hvordan konkrete situationer var eller gerne må være. Der dannes indre billeder i tankerne (15). Deltagerne kan gennem visualisering også mærke i kroppen, hvordan det var at være i en bestemt situation. De kan derved lettere finde ind til de følelser og tanker, som var på spil i en given situation.

Gennem erindringer kan deltagerne tage bestik af det, som kan støtte sundere vaner, og de kan få øje på mønstre, som er positive eller negative for forandringsforsøget. Den enkelte deltager kan arbejde med det, som er på spil for netop ham/hende og som er realistisk at ændre. Livsstilscafemedarbejderen kan fx spørge:

- Hvordan var dine madvaner som barn?
- Hvordan har de udviklet sig?
- Hvordan har dine madvaner i barndommen betydning for dine nuværende vaner?
- Kan du se sammenhænge mellem måden du spiser på nu og tidligere spisevaner?
- Hvad er vigtigt for dig, når du spiser?

Livsstilscafemedarbejderen adresserer ligeledes muligheden for social støtte til forandring ved at spørge ind til, hvad familien/vennerne/kollegerne vil sige til deltagerens ændringer. Hvordan de kan hjælpe med til, at de ændringer, som deltagerne sætter sig for, skal lykkes, hvad der vil gøre det nemmere at tage det første skridt osv.. Den enkelte deltager får flere ressourcer i spil, hvis han/hun både har egne og andres ressourcer at anvende og støtte sig til i forandringsprocessen.

Ud over de refleksive øvelser arbejdes der praktisk i køkkenet med at forberede mad og nye madvaner. Deltagerne laver mad sammen, som er sund, men i lige så høj grad etableres en god stemning om det at samles omkring madlavning og måltid.

Ved 8. mødegang arbejder deltagerne i detaljer med, hvilke af deres madvaner de gerne vil ændre. Der arbejdes igen med trappeskemaet (5. mødegang, bilag 5) og deltagerne arbejder med:

- Hvilke af mine madvaner vil jeg gerne ændre?
- Hvilke erfaringer har jeg med at ændre madvaner?
- Hvordan ønsker jeg mine nye madvaner skal være?
- Hvad kunne være første skridt?
- Hvem skal jeg lave aftaler med i forhold til at ændre mine madvaner?

I handlingsfasen



Madvaner er både en fravalgs- og tilvalgsbane, og arbejdet med mad giver mulighed for at have tingene i hænderne. På den måde er det anderledes at arbejde med mad end med rygestop. Når der skal købes ind, får deltagerne brug for færdigheder og praktisk viden. Det er der gode muligheder for i køkkenet. Man kan gøre noget andet med sine madvaner. I Livsstilscafeens gruppeforløb tilberedes råvarer, maden smages til, deltagerne bruger sanserne, anretter, dækker bord og spiser den mad, som tilberedes. Deltagerne får mulighed for at erfare nye mulige madvaner på egen krop i Livsstilscafeen og tage det med hjem, som de kan bruge der, hvor forandringerne skal blive til nye vaner.

Praksis der understøtter handling

Vi lader deltagerne sætte fokus på råvarernes udtryk – fx de fem grundsmage: surt, sødt, salt, bittert og umami, som er introduceret ved 2. mødegang. Ved at se, føle, lugte samt opleve lyde og smagsnuancer i forskellige madvarer får deltagerne oplevelser af, hvad de kan lide og ikke lide. Vi beder deltagerne være åbne over for både nye og velkendte råvarer ved at målrette koncen-

trationen på fx en skive lime eller en saltstang. Hvordan ser den ud, hvordan føles den i hånden og i munden, hvordan dufter den, er der særlige lyde forbundet med at anvende eller spise den, hvordan smager den til at begynde med og senere, hvad er det særlige ved den konkrete madvare osv. Dette anvendes tilbagevendende i forbindelse med deltagerens madlavning, især ved tilsmagning og i spisesituationen, hvor maden både nydes og bedømmes. Når maden vurderes, er det med en nysgerrig vinkel.

- Hvad har været udfordrende ved råvaren?
- Hvordan kan vi få mere/mindre smag frem, og hvilke nuancer kunne være mere fremtrædende?
- Hvad ville deltagerne ændre på, hvis de skulle lave retten hjemme, så den passer til deres smagsløg og/eller familiens behov og ønsker?

På den måde understøtter arbejdet i køkkenet den konkrete forandring, der arbejdes med hos deltagerne i Livsstilscafeen. Der udforskes, og deltagerne prøver af på egen krop og gør sig erfaringer med, hvad der fungerer og ikke fungerer. I køkkenet sker det især ved at støtte deltagerne til at vælge at tilpasse den mad, der arbejdes med, så den matcher deres ønsker til god og velsmagende mad.

På 8. mødegang arbejdes med færdighed ved at lave mad ud fra grundopskrift. Forandringer i hverdagen får et kort liv, hvis de er afhængige af, at man har det nøjagtigt rigtige for at kunne gennemføre sin nye adfærd. Det er vigtigt at kunne være fleksibel og bruge det, man har ved hånden. Derfor er der vægt på at udvikle kreativitet og erfaringer med at bruge, hvad man har.

Forandring af madvaner lykkes bedst, hvis man får værktøj til at holde de nye vaner stabile i hverdagen. I handlingsfasen ser deltagerne på forskellige muligheder for at planlægge den mad, som de ønsker at spise. Der arbejdes med fx med at:

- Have et basislager i eget køkken
- Lave store portioner mad og fryse ned i små portioner til travle dage
- Lave madplaner og indkøbslister hjemme.

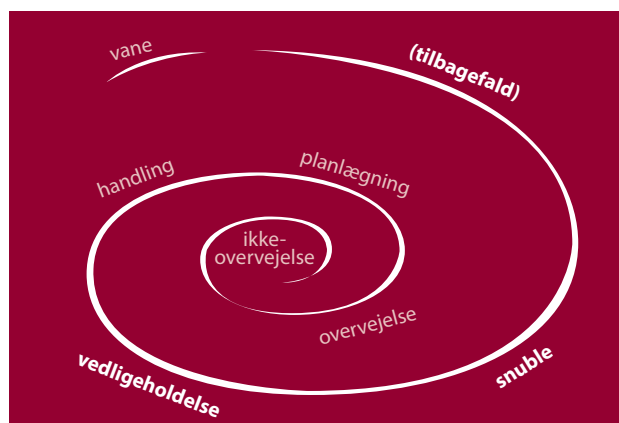
Deltagerne har varierende erfaringer og færdigheder med planlægningsredskaberne, og der kan komme god udveksling og modeldannelse gennem diskussionerne.

Formålet er at give deltageren et indblik i redskaber, som kan støtte og gøre det lettere for dem at lykkes med deres forandring. Metoderne tages op med fokus på, hvad den enkelte deltager kan se af fordele og ulemper, og endelig om det er en planlægningsmetode, som passer ind i deres hverdagsliv. Ved 10. mødegang kommer deltagerne fx med forslag til, hvad et basislager kan indeholde. Der ses nærmere på et udvalg af mulige råvarer, både ferske, frosne og kolonialvarer.

- Hvilke råvarer har lang holdbarhed?
- Hvilke råvarer kan give smag til en ret?
- Hvilke retter spiser deltagerne ofte hjemme?
- Hvilke råvarer skal bruges?
- Kan råvarerne opbevares længere tid?
- Hvordan kan basislageret støtte deltagerne i at ændre vaner?
- Er der noget, som er svært i forhold til at anvende et basislager?
- Er et basislager en metode, som deltagerne ønsker at anvende og som passer ind i den måde, deltagerne/familien laver mad på?

Der gives eksempler på retter, som understøtter den teoretiske viden, deltagerne får om planlægning, så den bliver så brugbar og håndterbar som muligt derhjemme. Det undersøges, hvad deltagerne kender til, hvilket behov de har for at få viden og hvilke overvejelser de gør sig om at bruge den viden, som præsenteres. Her ved understøttes deltagerens muligheder for at bruge den sundhedsfaglige viden hjemme.

I vedligeholdelsesfasen



Refleksionerne om oplevelse af forandringerne i handlingsfasen fortsættes i vedligeholdelsesfasen. Ligesom i

bevægelsesrummet er der i køkkenet fokus på, at deltagerne lærer af deres forandringsproces og holder fast i nye madlavnings- og/eller måltidsrutiner. Deltagerne fejrer succeser med gruppen ved at dele de positive forandringer, som de oplever og mærker. I arbejdet med vedligeholdelse af forandring anvendes praktiske øvelser.

Praksis der understøtter vedligeholdelse

Ved 14. mødegang arbejdes med indkøb og højrisikosituationer. Deltagerne bliver bedt om at tænke på sidst, de selv købte ind, og hvad der eventuelt fik dem til at købe den mad, de ønskede eller ikke havde planlagt.

- Hvad gjorde, at du netop købte de varer som du gjorde?
- Hvad tænkte du?
- Hvordan havde du det, da du købte ind sidst? (travl, sulten, mæt, glad, dårligt humør osv.)
- Var du alene?
- Hvornår er det svært at købe ind, som du gerne vil?
- Lader du dig friste, fordi du er lækkersulten?
- Hvad gør det lettere ikke at lade sig friste?
- Osv.

Der forberedes efterfølgende indkøb i et supermarked ud fra viden om varedeklarationer samt nøglehuls- og fuldkornsmærket. Det bliver her muligt at lægge nye ruter i supermarkedet og reflektere over, hvad man rent faktisk fik puttet i kurven. Bagefter anrettes en fælles buffet af de indkøbte nøglehulsmærkede fødevarer. Ved at koble refleksioner om højrisikosituationer med en konkret øvelse på indkøb med andre øjne gives alternativer, og der suppleres med færdighedstræning.

På 16. møde gennemføres et eksperimenterende madværksted for at vedligeholde færdigheder i kreativitet og sammensætning af mad, som er spændende for deltagerne. Afhængig af deltagerens erfaringer og tilgang til arbejdet med madlavning opstilles der en ramme for, hvilke produkter (fx grov burgerbolle, bøf, dressing og grøntsager), der skal laves ud fra et udvalg af indkøbte råvarer. Således er det op til deltagerens kreativitet, smagsløg og erfaring at tilberede maden. Der opfordres til at lave mad, som tilgodeser deltagerens individuelle ønsker til udseende, smagspræferencer osv., så den passer bedst muligt til den enkelte. Deltagerne fortsætter med at improvisere med råvarer og træner yderligere færdigheder i at navigere i et begrænset udbud af råvarer. Deltagerens tro på egne evner (self-efficacy) til at kunne tilberede og skabe et indbydende, velsmagende måltid forstærkes (6).

I dette arbejde opfordres samtidig til at bruge de andre deltagere som inspiration til, hvordan råvarer kan anvendes samt som hjælp til tilsmagning og anretning. Herved øges deltagerens mulighed for at hente social støtte, hjælp og inspiration til madlavning hjemme.

I relation til forandring af madvaner er fristelser en daglig foreteelse. Man skal have mad hver dag, og udbudet er lige for næsen af én mange gange dagligt. De arbejdes med at sætte ord på, hvad der frister, hvordan det påvirker, hvordan det føles i kroppen og hvad der sker trin for trin i risikosituationen.

At navigere med fristelser kræver træning. I hverdagen kan deltagerne arbejde med at gøre det fristende mindre tilgængeligt, fx at stille øl/sodavand i et skur, så det er lettere at lade dem være i dagligdagen.

Andre strategier er at kunne håndtere fristelsen. For eksempel kan deltagerne diskutere, om det er socialt i orden at sige pænt nej tak til kage til fødselsdag. De kan også etablere andre strategier og på forhånd vide, at de vil tage et lille stykke. At gå forbi bageren med de bedste flødeskumskager har mange trin. Hvornår kan man stå af? At undgå risikosituationer er ikke en hjælp til deltagerne i det lange løb. Undgåelsesadfærd trigger angst, hvis deltageren er af nervøs natur. Livsstilscafeen kan bevidst træne færdigheden til at afstå fra en fristelse. Første gang kan man gå en anden rute. Anden gang kan man komme tættere på ved at træne at gå forbi uden at kigge ind. Tredje gang kan man gå forbi og kigge ind ad vinduet. Fjerde gang gå derind og købe et rugbrød osv.

Oplevelsen af at snuble i gamle rutiner vil opstå for de fleste, som arbejder med at forandre livsstil.

Tilbagefald

Der anvendes visualisering af netop tilbagefaldssituationer til at genkalde, hvad der er på spil for deltageren. Deltageren bliver bedt om at forstille sig at være i situationen igen. Hvem er til stede og hvordan ser der ud? Hvordan har deltageren det følelsesmæssigt og hvordan føles det i kroppen? Man kan bede deltagerne visualisere, hvad der var af andre mulige handlinger i situationen og hvordan scenen kunne have udfoldet sig for hver af de andre handlinger, deltageren kunne have foretaget i den konkrete situation. Derved styrkes den enkeltes beredskab til at handle i situationen næste gang, den opstår.

Ved tilbagefald i forandringsprocessen er det således de refleksive øvelser, som fylder meget, og de er i udstrakt grad knyttet til deltagerens hverdagsliv, følelser og lyst- og sansebetonede behov og ønsker for at inddrage det hele menneske (kognitiv model i læringssammenhænge, bilag 5).

Fastholdelse af netværk efter Livsstilscafeen

Gennem forløbet og særligt mod slutningen arbejdes der i Livsstilscafeen på netværksdannelse. For at medvirke til mest mulig støtte i forandringsprocessen arbejdes der med at knytte bånd i gruppen og se de øvrige deltagere som en ressource, der kan støtte deltagerne til at holde fast, ikke mindst ved eventuelle snublesituationer og tilbagefald.

Deltagerne gennemfører i Livsstilscafeens forløb en del øvelser parvis eller i små grupper. På den måde kommer deltagerne tættere på hinanden og får lejlighed til at mærke, om der er en kemi, som der kan bygges videre på. Der opstår fortrolighed ved de refleksive øvelser ved begyndelse og slutning af hvert møde. Det kan medvirke til, at deltagerne får lyst til at danne et socialt netværk, som rækker ud over forløbet i Livsstilscafeen. Når der opstår risikosituationer, kan man aftale at ringe til en ven. Eller man kan mødes og gå ture eller andet, som vedligeholder den vane, man gerne vil ændre. I den forbindelse spiller deltagende familiemedlemmer og venner en særlig rolle i vedligeholdelsen. Fælles forandring med det eksisterende sociale netværk kan få den største betydning for vedligeholdelse.

Ved én af de sidste mødegange afsættes tid til, at deltagerne kan aftale at mødes eller deltage i aktivitet sammen samt kontakte hinanden ved at udveksle telefonnumre, mail-adresser med videre. Der sættes ord på, at det kan være svært at være alene om at arbejde med forandring, og at det kan være en god støtte at mødes mellem de sidste møder, hvor der er relativt langt i mellem mødegangene i Livsstilscafeen og eventuelt også efter forløbet er afsluttet. Se desuden afsnittet om *Gruppedannelse og gruppeprocesser* s. 79.

REFERENCER

1. Hjemmeside. *Stages of Change model/Transtheoretical Model (TTM)*. Nursing Theories. A compaignon to nursing theories and models. Januar 2012. http://currentnursing.com/nursing_theory/transtheoretical_model.html.
2. Dalum P., Sonne T.F., Davidsen M.M.: *At tale om forandringer*, Tobakskaderådet 2000, http://www.sst.dk/publ/Publ2000/At_tale_om_forandringer.pdf.
3. Falk B.: *At være - der, hvor du er*. Nyt nordisk forlag Arnold Busck 2000.
4. Miller W.R. og Rollnick S.: *Motivationssamtalen*, Hans Reitzels Forlag, København 2004.
5. Rollnick S., Miller W.R. og Butler C.C.: *Motivationsamtalen i Sundhedssektoren*. Hans Reitzels Forlag, København 2009.
6. Bandura A.: *Self-Efficacy. The exercise of Control*, 4. genoptryk. Worth Publichers 1997.
7. Oestrich I.H.: *Kognitiv Coaching – forøg din ydeevne med kognitive principper*. Dansk Psykologisk forlag 2010.
8. Manning S.: *Coaching – det handler om at stille de rigtige spørgsmål*. Aschehoug 2007.
9. Antonovsky A.: *Helbredets mysterium*. Hans Reitzels Forlag, København 2000.
10. Illeris K., Jarvis P. m.fl.: *Læringsteorier – 6 aktuelle forståelser*. Roskilde universitetsforlag 2009.
11. Lyng B.: *Anerkendende pædagogik*. Dansk psykologisk forlag 2008.
12. Heap K.: *Gruppetoder inden for social og sundhedsområdet*. Socialpædagogisk Bibliotek og Hans Reitzels Forlag 2012.
13. <http://www.sst.dk/Nyhedscenter/Nyheder/2010/Oenskekort.aspx>.
Bestilling af ønskekort: http://www.sst.dk/~media/Sundhed%20og%20forebyggelse/Regioner%20og%20forebyggelse/Oenskekort/Oenskekortene_dialogredskab.ashx.
14. Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning: *Små skridt til vægttab – der holder* 2009.
15. Zachariae B.: *Visualisering og helbredelse*. Munksgaard 1992.

Gruppedannelse og gruppeprocesser



I dette afsnit beskrives rationalet bag brugen af grupper som metode i Livsstilscafeen, ligesom gruppelederens opgaver og rolle i gruppedannelsen og gruppeprocessen berøres.

Afsnittet indeholder en kort gennemgang af de anvendte teorier og praksiserfaringerne fra arbejdet med grupper i Livsstilscafeen. Erfaringerne er indsamlet gennem fokusgruppeinterview samt deltagelse på møder med Livsstilscafemedarbejdere og ankerpersoner fra psykiatrien.

Indledningsvis beskrives forståelsen af, hvad det vil sige at være en gruppe. Herefter præsenteres grundtanken med at arbejde med grupper i Livsstilscafeen samt Ken Heaps model "Brug af gruppeprocessen" (1) og gruppens ressourcer i form af gensidig gruppestøtte, gruppekontrol, genkendelse, generalisering og almengørelse, kollektiv styrke og integrering af løsninger.

I den sidste del beskrives gruppens udvikling og faser samt gruppelederens opgaver og rolle i de enkelte faser.

I dette afsnit anvendes begrebet gruppeleder om den person, der leder og faciliterer gruppedannelsen og gruppeprocessen. I Livsstilscafeens gruppeforløb varetages rollen og opgaven som gruppeleder af en medarbejder fra Livsstilscafeen og en ankerperson fra psykiatrien.

Skønt gruppeleder og underviser ofte er én og samme person, knytter der sig forskellige opgaver til henholdsvis rollen som underviser og rollen som gruppeleder. Vedrørende pædagogiske metoder, didaktiske overvejelser og opgaver i tilknytning til rollen som formidler og underviser henvises til afsnittet om *Læring* s. 93.

Hvad er en gruppe?

I arbejdet med grupper, gruppedynamik og gruppeprocesser i Livsstilscafeen tages udgangspunkt i Forsyths definition på en gruppe:

En gruppe er to eller flere individer som er afhængige af hinanden og påvirker hinanden i et socialt samspil (2).

En gruppe af mennesker udgør ikke i sig selv en gruppe, der skal mere til. Ifølge Muzafer Sherif (2) er en gruppe kendetegnet ved at:

- Gruppemedlemmerne arbejder sammen om et eller flere motiver eller mål. Gruppens mål skal helst være tydelige og have betydning for alle i gruppen.
- Gruppemedlemmerne udvikler efterhånden et sæt normer, der gælder i hele gruppen. Normerne afstikker grænserne for, hvilke gensidige forhold der kan etableres og hvilke aktiviteter der kan udføres.
- Som tiden går, udvikler gruppens medlemmer forskellige roller i samarbejdet. Hvis samspillet fortsætter, stabiliseres et sæt af roller, og gruppens medlemmer vil desuden præge hinanden på forskellig vis, således at gruppen langsomt bliver mere ens med hensyn til fx væremåde eller holdninger. Dermed begynder gruppen samtidig at adskille sig fra andre, der ikke er medlemmer af gruppen.
- Der udvikler sig et netværk af gensidig tiltrækning mellem gruppemedlemmerne. På basis af forskellige sym- og antipatier på kryds og tværs i gruppen kan der dannes sociale netværk, som rækker ud over det oprindelige mål. Dette kan påvirke gruppens samarbejde i både positiv og negativ retning.

En gruppe er langt fra noget, der opstår af sig selv. Gruppedannelse og det at kunne udnytte gruppedynamikken og gruppeprocessen optimalt kræver ledelse og opmærksomhed fra gruppelederens side.

Gruppelederen skal dels kunne rumme og håndtere deltagernes forskellige behov, ressourcer, værdier og holdninger og dels have øje for gruppens liv og stimulere til en hensigtsmæssig gruppeudvikling, hvor gruppens ressourcer aktivt kommer i spil. Gruppelederen har til alle tider to opmærksomhedspunkter, der skal arbejdes parallelt med: gruppen og den enkelte.

Hvorfor arbejde med grupper i Livsstilscafeen?

Grundtanken er, at gruppen kan understøtte forandringsprocessen og at deltagerne kan hjælpe sig selv og hinanden ved at:

- dele oplevelser og følelser med hinanden
- sammenligne holdninger og erfaringer
- støtte hinanden i at eksperimentere, løbe en risiko og ændre
- udveksle ideer, forslag og løsninger
- give hinanden modforestillinger
- udvikle personlige forhold indbyrdes.

Endvidere er tanken, at der i gruppen opstår en oplevelse af jævnbyrdighed og indgående forståelse for og identifikation med hinandens livssituation.

Undersøgelser har vist, at gruppemetoder, sammenholdt med en individuel vejledning og rådgivning ved en fagprofessionel, kan bidrage til en bedre udnyttelse af deltagernes egne ressourcer og bidrage til problemløsninger, som styrker deltagernes selvværd i stedet for at svække det.

Ken Heap har udarbejdet en model kaldet "Brug af gruppeprocessen", som beskriver, hvordan gruppeudvikling og gruppeprocessen understøtter deltagernes evne til at bruge sig selv og hinanden, altså gruppens ressourcer (1).

Gruppens ressourcer

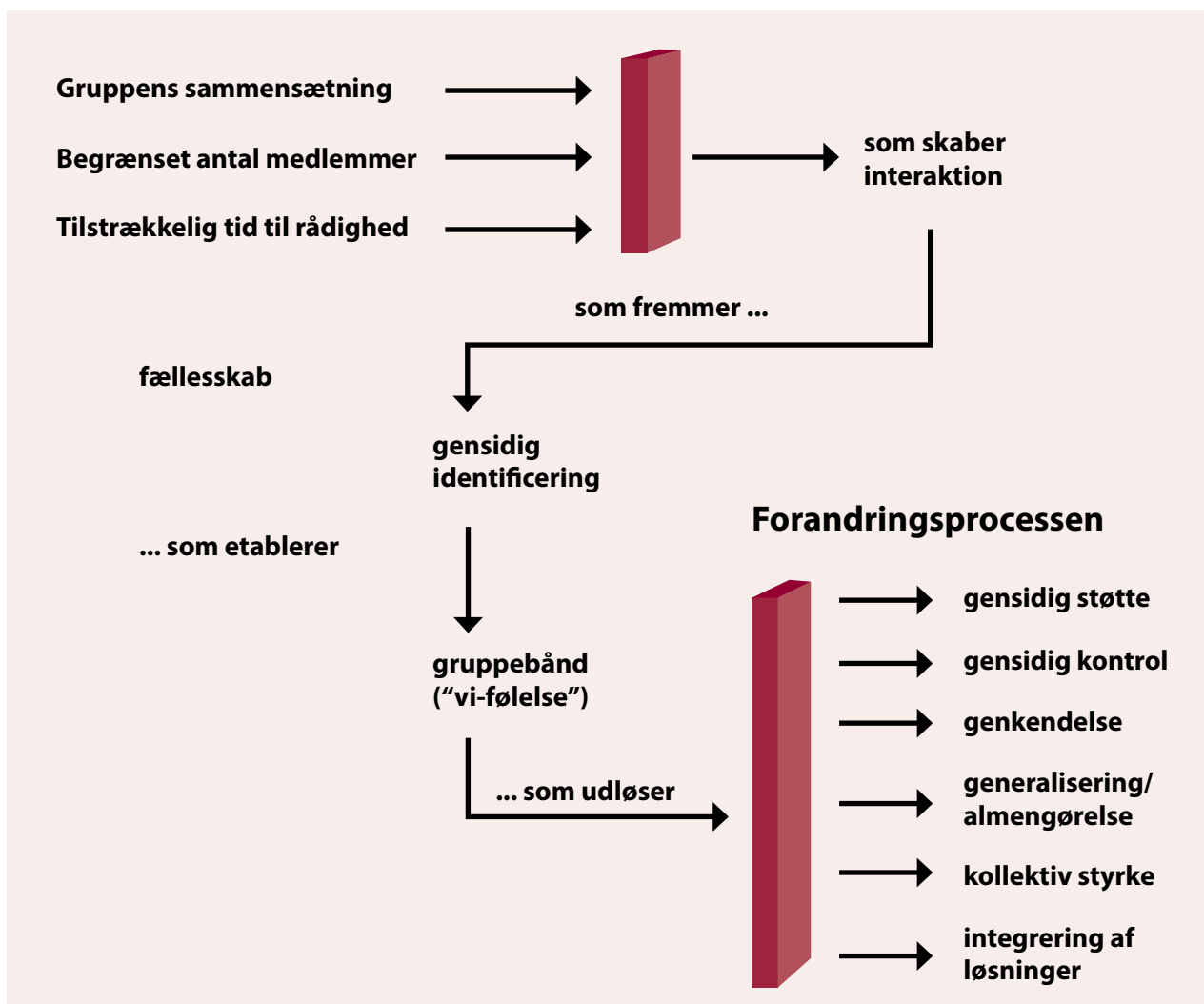
I det følgende beskrives, hvordan gruppens ressourcer anvendes og kommer til udtryk i arbejdet med forandringer af sundhedsvaner i Livsstiletscafeen.

Gensidig gruppestøtte

Betragtningen af mennesket som et biologisk og socialt væsen inkluderer den opfattelse, at oplevelsen af følelsesmæssig samhørighed med andre mennesker er et grundlæggende vitalt behov.

Det at indgå i forskellige former for fællesskaber og grupper har stor betydning for dannelsen af vores identitet og selvforståelse. Det er gennem samvær og respons fra andre mennesker, som kommer os i møde og som respekterer os som dem vi er, at vores selvforståelse og selvværd dannes.

Figur 1: Ken Heaps skematisk fremstilling af gruppeprocessen (Kilde: Heap, K (1, s. 34)). Her oversat til dansk og i en modificeret udgave.



Mange mennesker med fysiske eller psykiske sygdomme oplever social isolation og ensomhed, enten som følge af tilbagetrækning, afvisning eller påtvungen isolation. De har måske ingen eller kun ringe tilknytning til arbejdsmarkedet, deltager ikke i fritidsaktiviteter og har generelt meget få mellemmenneskelige relationer til familie, venner og naboer. Social isolation og ensomhed har stor betydning for menneskers fysiske og psykiske velvære og kan medvirke til at fastholde en uheldig livsstil.

Et vigtigt element i arbejdet med grupper i Livsstilscafeen er derfor også, at deltagerne får mulighed for at skabe kontakter, relationer og tilhøre et fællesskab, hvor de gennem samvær og respons får styrket identiteten og selvværdet.

Psykiatrirugerne oplever, at de får et pusterum fra deres psykiatriske sygdom... her kommer de på lige fod i gruppen og kan bare være ganske almindelige mennesker som alle de andre.

(Citat fra fokusgruppeinterview)

Menneskers selvforståelse og selvværd har stor betydning for troen på at kunne forandre sundhedsvaner, ofte beskrevet som self-efficacy. Begrebet er beskrevet i afsnittet om forandringsprocesser s. 60.

Sociale relationer og netværk er ikke nødvendigvis en støtte i arbejdet med forandring af sundhedsvaner. Mange oplever manglende forståelse og endog modstand fra omgivelserne, såfremt de ønskede forandringer bryder med de sociale og/eller kulturelle normer og traditioner i familien, vennekredsen eller blandt kollegerne. Som eksempler kan nævnes mobning på arbejdspladsen i forbindelse med rygestop eller kvinder der oplever, at deres væggtab, køb af nyt tøj m.m. skaber mistro og jalousi hos ægtefællen.

Gruppestøtte i form af respekt for den enkeltes ønsker og behov og anerkendelse af dét, den enkelte udretter og lykkes med i hverdagen, er derfor en vigtig grupperessource. Også anerkendelse i form af opbakning og forståelse for de fysiske og psykosociale problemstillinger, den enkelte kæmper med, har betydning. Gennem anerkendelse støttes den enkelte i at blive bevidst om egne ressourcer, styrker, muligheder og potentialer. Se desuden afsnittet *Grundværdier og menneskesyn* s. 33.

At blive mødt med anerkendelse og respekt har betydning, ikke blot for arbejdet med egne sundhedsvaner,

men også i forhold til at ændre livsvilkår. Som eksempel fra Livsstilscafeen kan nævnes en kvinde, som i mange år havde levet i et voldeligt ægteskab. Hun havde i forløbet fået en tro på egne ressourcer og mod til at bryde ud af ægteskabet og den isolation, hun havde levet i gennem næsten ti år. En anden kvinde kom midtvejs i forløbet og fortalte, at hun havde søgt et job og fået det. Hun havde været ude af arbejdsmarkedet i mange år, men havde tænkt:

Når I kan acceptere mig som den jeg er, så kan andre sikkert også.

Gruppens støtte og opbakning har stor betydning i arbejdet med sundhed og forandringsprocesser. Gennem dialog og erfaringsudveksling, hvor deltageren får mulighed for at sætte ord på egne oplevelser, tanker og overvejelser i arbejdet med at forandre sundhedsvaner øges bevidstheden, indsigten og forståelsen for de mekanismer, som påvirker vanerne i en positiv eller negativ retning. At lytte til andres fortælling kan ligeledes være en hjælp til at nuancere og perspektivere egne udfordringer, vaner og synspunkter. Deltageren kan dermed nå et skridt nærmere i erkendelsen af behov og vigtigheden af en forandring, troen på egne evner og evnen til at sætte realistiske mål.

Gruppemedlemmerne har forskellig baggrund og erfaringer og befinder sig forskellige steder i forandringsprocessen. Se desuden afsnittet *Forandringsprocesser* s. 55.

Ved at deltagerne deler oplevelser og erfaringer og ser og hører, hvad andre gruppemedlemmer føler, tænker eller gør i forskellige situationer, kan de bruge hinanden som rollemodeller og som inspiration til at håndtere og mestre egne udfordringer og risikosituationer i hverdagen på en ny eller anderledes måde.

Håb er en vigtig faktor og drivkraft i arbejdet med forandringer af egne sundhedsvaner. Det kan virke opmuntrende og skabe håb, når en deltager ser andre løse problemer, som ligner dem, man selv har, fordi det viser, at disse problemer kan løses og dermed ikke er håbløse.

Oplevelsen af at indgå i et gruppefællesskab, hvor man ikke blot er passiv modtager af hjælp og støtte, men også kan være noget for andre, kan øge deltagerens følelse af selvværd og give energi og styrke ind i arbejdet med egen forandringsproces.

En af styrkerne ved gruppen er det at man kan lade sig inspirere af de andre, men også at man faktisk kan mærke, at jeg er en ressource, at der er nogen der har brug for mig [...] at man får oplevelsen af, at der er faktisk nogen der kan bruge det jeg bringer på banen til noget og lade sig inspirere af det jeg gør.

(Citat fra fokusgruppeinterview)

Gruppemedlemmerne kan hjælpe og støtte hinanden på forskellige måder, fx ved:

- At bidrage med egne følelser, tanker og erfaringer (selvåbning)
- At være aktivt lyttende og nysgerrig omkring hinandens historie
- At vise empati og forståelse
- At vise anerkendelse og respekt
- At rose og opmuntre hinanden
- At bidrage med gode ideer og konkrete løsningsforslag
- At udfordre hinandens tankegang

Gruppekontrol

Mange af gruppedeltagerne har ikke erfaringer med at indgå i gruppesammenhænge og gruppearbejde. Gruppen er derfor også en arena og en øvebane i at navigere socialt. At indgå i en gruppe stiller krav til kommunikation, samarbejde og handling og bidrager dermed til udvikling af deltagerens socialitet og evne til at engagere sig, skabe relationer og fungere hensigtsmæssigt i forskellige former for socialt samspil mellem mennesker. Alle grupper udvikler normer, også kaldet gruppekultur. Normer defineres her som *de holdninger, værdier og adfærdsmønstre, der er anerkendt og godkendt af gruppen* (1 s.167). De normer, der udvikles i en gruppe, er afgørende for gruppens muligheder for at nå sine mål, ligesom en gruppes normer ofte ændres i løbet af gruppens liv. En gruppe, som udvikler hensigtsmæssige normer, kan anerkende, støtte og opmuntre en deltager på en sådan måde, at han åbner sig og bidrager til arbejdet i gruppen. At arbejde med gruppeprocessen indebærer derfor også et fokus på denne del af gruppeprocessen.

Genkendelse, generalisering og almengørelse

Mange deltagere har tidligere forsøgt at ændre sundhedsvaner fx et rygestop eller et vægttab uden held. Følelsen af at være svag, uden viljestyrke og ryggrad eller at være en byrde og en belastning for familien eller samfundet kan derfor være stor hos mange. Oplevelsen af at være forkert

eller at være anderledes end alle andre kan forstærke de problemstillinger og udfordringer, der er i forbindelse med ændring af sundhedsvaner. Ligeledes kan det at ændre vaner i sig selv være angstpåvirkende, idet vaner er tæt forbundne med vores selvforståelse og følelser.

Det kan være svært at håndtere disse ofte modstridende og ambivalente følelser. Det at indgå i en gruppe, hvor også andre oplever noget tilsvarende og hvor der er en række fælles vilkår, udfordringer og vanskeligheder kan bidrage til, at deltageren ikke føler sig som den eneste i verden, der kæmper med sig selv. Når deltageren bliver opmærksom på, at egne oplevelser er almindelige og hører andre sætte ord på svære følelser, kan det være en hjælp til, at egne følelser legitimeres og frigøres. Det usigelige kan nu siges, fordi en anden deltager har sagt det højt. En sådan almengørelse styrker deltagernes selv værdfølelse og evne til at håndtere hverdagslivets udfordringer.

Ovenstående forudsætter, at der er en åbenhed og parathed i gruppen til at fortælle om det, der er svært. Erfaringerne fra Livsstilscafeen viser, at netop på det punkt er det en styrke, at der i gruppen er deltagere, som har erfaring med at reflektere og en risikovillighed i forhold til at være åbne om egne følelser.

... psykiatrirugerne er faktisk mere åbne omkring, hvad der er svært for dem eller hvordan de arbejder med det... og hvordan de ser på sig selv ... en del af deres behandling gennem tiden har måske netop været disse indsigtsgivende samtaler.

(Citat fra fokusgruppeinterview)

Den åbenhed og risikovillighed, som mennesker med en psykisk sygdom bibringer gruppen, har en positiv og afsmittende effekt, idet den ofte øger lysten til selvåbning hos de øvrige deltagere i gruppen.

Selvåbning er betegnelsen for det at fortælle om erfaringer, oplevelser og tanker, der har følelsesmæssig betydning. Selvåbning giver både deltageren og gruppelederen mulighed for at undersøge motivationen for forandring, særlige individuelle tanker og følelser samt bestemte risikosituationer for tilbagefald. Selvåbning giver ligeledes gruppedeltagerne mulighed for at lære hinandens behov at kende og gøre det lettere for dem at hjælpe hinanden. Hvis en person ikke tør åbne sig, får han ingen accept og feedback fra de andre. Feedback er vigtigt, fordi personen herigennem bliver vidne til sin egen adfærd og kommer til at tage sig selv mere alvorligt.

Den åbenhed og risikovillighed, som mennesker med en psykisk sygdom eksemplificerer i gruppen, giver dem derfor ofte også respekt og anerkendelse fra de øvrige gruppedeltagere.

... nå hold da op, det lyder som om, det har hun helt styr på, det her.

(Citat fra fokusgruppeinterview)

Når deltagerne deler personlige erfaringer, som har en følelsesmæssig betydning for den enkelte og når de løser opgaver sammen, opnår de en fortrolighed, der styrker vi-følelsen og gruppebåndet. I en gruppe med stærke gruppebånd vil alle deltagere bidrage aktivt til udvekslingen af erfaringer og føle sig som en vigtig del af gruppen (4).

Kollektiv styrke

I Livsstilscafeen arbejdes der bevidst med fællesskaber som et element til at afprivatisere problemer og gennem handling og refleksion at opnå erkendelse, udvikle handlekompetencer og modet til at skabe sit eget liv.

Integrering af løsninger

Det, som er kendetegnende for alt gruppearbejde, er, at løsninger og beslutninger, der er nået gennem kollektivt arbejde, kan være bedre integreret og nemmere at omsætte i handling end individuelt truffede beslutninger. I Livsstilscafeen er der fokus på at omsætte deltagerens følelsesmæssige erkendelser til aktiv handling. Som gruppeleder kan det være svært at se sammenhængen mellem deltagerens problemstilling og valg af handling, men i stedet for at vurdere og sige fra, skal gruppelederen hjælpe deltagerne med at undersøge konsekvenserne af deres forskellige valgmuligheder. Er de valgte mål og delmål realistiske i forhold til deltagerens ressourcer og livssituation? Er de konkrete handlinger mulige og håndterbare i hverdagen?

Gruppens udvikling og faser

For at hensigten med at anvende gruppen som metode og gruppens ressourcer kan komme i spil, er det vigtigt at være opmærksom på egen rolle som gruppeleder og de gruppeprocesser, normer og gruppestrukturer, der understøtter en hensigtsmæssig udvikling i gruppen.

I litteraturen findes et væld af forskellige gruppeudviklingsteorier. I det følgende afsnit beskrives gruppens udvikling, gruppeprocessen og gruppelederens rolle med udgangspunkt i Ken Heaps gruppeudviklingsteori (1). Modellen, som består af fire faser, er en syntese

af forskellige gruppeudviklingsteorier og Heaps egne praksiserfaringer (1, s. 192).

Førend de fire faser i gruppens udvikling beskrives, er der indledningsvis et afsnit, hvor Livsstilscafemedarbejderens opgaver og overvejelser forud for etablering af gruppen er beskrevet.

Gruppeprocessens faser - hvad kendetegner de forskellige faser?

- *Planlægningsfase:* Gruppens sammensætning, gruppestørrelse m.m.
- *Første fase:* Etableringsfase. Usikkerhed, søge fællesskab og fællesnævner
- *Anden fase:* Arbejdsfase. Konflikt, forsvar og revision
- *Tredje fase:* Arbejdsfase. Modenhed, interaktion og præstation
- *Fjerde fase:* Afslutningsfase. Afhængighed, ambivalens og separation

Planlægningsfasen

I det følgende afsnit beskrives overvejelser og aktiviteter i forbindelse med rekruttering og sammensætning af gruppen samt planlægning af gruppeforløb.

Rekruttering til gruppen

Forud for opstart på gruppeforløb har alle deltagere en afklarende samtale med en Livsstilscafemedarbejder.

Formålet med den afklarende samtale er bl.a. at borgeren bliver afklaret i forhold til hvilket tilbud, der er relevant for vedkommende og hvad der skal til for at gennemføre et gruppeforløb.

For at undgå misforståelser og uafklarede forventninger er det vigtigt, at Livsstilscafemedarbejderen er tydelig omkring gruppens formål, rammer og indhold samt hvilke forventninger og krav, der er til borgeren. Som eksempler kan nævnes:

- At borgeren ønsker at arbejde med forandring af sine sundhedsvaner.
- At borgeren ønsker støtte og hjælp til forandring.
- At borgeren vil dele tanker og oplevelser med de andre deltagere.
- At borgeren indstiller sig på at komme hver gang eller melder afbud, hvis han/hun er forhindret.

Under samtalen er det vigtigt at danne sig et indtryk af borgerens tidligere oplevelser og erfaringer med at indgå i en gruppe. Eksempler på oplevelser kan være, at borgeren føler sig utryk i en større gruppe, er bange for at tage ordet i forsamlinger eller finder det svært at træde ind i et rum med mange mennesker. I hvert tilfælde er det vigtigt, at det i samarbejde med borgeren afklares om og eventuelt hvordan disse oplevelser kan minimeres gennem individuelle aftaler og hensyn. Et andet vigtigt spørgsmål er borgerens erfaringer med at indgå i længerevarende forløb. Giver borgeren fx udtryk for at have svært ved at huske aftaler eller at tage sig sammen til at komme af sted, afklares det med borgeren, om dette er et mønster vedkommende ønsker at bryde og i så fald, hvilken støtte der er behov for.

I alle tilfælde er det vigtigt, at borgeren føler sig lyttet til og at eventuelle forbehold og indvendinger bliver taget alvorligt. Borgeren må under ingen omstændigheder føle sig presset eller overtalt til at deltage i et gruppeforløb.

På baggrund af den afklarende samtale vurderer Livsstilscafemedarbejderen om et gruppeforløb er et hensigtsmæssigt og relevant tilbud til borgeren. Kan borgeren indgå i en gruppesammenhæng? Kan borgeren såvel bidrage til som gøre brug af gruppeprocessen og gruppens ressourcer?

For en uddybning af samtaleformål, indhold og samtaleform, se afsnittet *Den afklarende samtale* s. 41.

Gruppens sammensætning

Gruppens sammensætning har stor betydning for gruppedynamikken og gruppeprocessen og hvordan gruppens ressourcer kan understøtte forandringsproces, læring og vækst hos deltagerne.

Det er på den ene side vigtigt, at deltagerne kan identificere sig med hinanden, da dette skaber forudsætninger for interaktion og udvikling af en fællesskabsfølelse og gruppebånd i gruppen. På den anden side er det også vigtigt, at der er forskelle og mangfoldighed til stede i gruppen, således at gruppedeltagerne kan bidrage med forskellige holdninger, erfaringer og ideer. En vis uensartethed i gruppen er en nødvendig forudsætning for, at gruppen kan bidrage til nytænkning, forandring og læring. Selvom forenelighed er et vigtigt kriterium for en vellykket sammensat gruppe, må dette ikke forveksles med, at gruppen skal være homogen og harmonisk.

En anden vigtig overvejelse i sammensætning af gruppen er Noahs Ark-princippet. Begrebet henviser til, at der i gruppen helst skal være to af en slags. Der skal fx ikke kun være én mand, hvis resten er kvinder, eller én på 20 år, hvis resten af gruppen er over 60 år.

I arbejdet med at systematisere gruppensammensætningen skelner Bertcher & Maple mellem beskrivende egenskaber og holdningsmæssige egenskaber hos gruppedeltagerne (1). Beskrivende egenskaber henviser til objektive registrerbare forhold, som vedrører demografiske træk og selve karakteren af den problemstilling, der ligger til grund for medlemskab af gruppen. Holdningsmæssige egenskaber henviser til måden, hvorpå den enkelte håndterer problemstillingen. Det kan dreje sig om opfattelsen af problemets omfang, holdninger til løsning og egne behov m.m. Ifølge Bertcher og Maple har de grupper, der er sammensat således, at deltagerne er ensartede med hensyn til beskrivende egenskaber og uensartede med hensyn til holdningsmæssige egenskaber, de bedste muligheder for at skabe forandring og vækst (1, s. 46).

I lighed hermed taler Whitaker om en ønskelig *heterogenitet mht. det foretrukne forsvar* (1). Hun peger på faren for, at grupper bestående af mennesker, som er præget af de samme eller nærliggende forsvarsmåder, vil være tilbøjelige til at bekræfte og forstærke hinandens forsvar i stedet for at hjælpe hinanden i gang med problemkonfrontation og problemløsning (1, s. 49).

Sammensætning af grupper i Livsstilscafeen

Grupperne i Livsstilscafeen er sammensat på baggrund af følgende inklusionskriterier (beskrivende egenskaber hos deltagerne).

- Har en eller flere kroniske sygdomme (somatiske sygdomme og/eller en psykisk sygdom).
- Er belastet af sygdom eller behandlingsbyrden heraf og er i risiko for at udvikle yderligere livsstilsbetinget kronisk sygdom på grund af mad-, bevægelses- eller rygevaner.
- Somatiske sygdomme gælder: Er enlig og/eller har ingen eller en kort uddannelse og/eller er uden for arbejdsmarkedet.
- Ønsker at forandre egne sundhedsvaner – ønsker hjælp og støtte til forandringsprocessen.

Inklusion og medlemskab af gruppen bygger i udgangspunktet på en række fælles problemstillinger, som samtidig indeholder en stor variation. Omdrejningspunktet i gruppeforløbet er således ikke sygdommen eller den konkrete diagnose, men derimod det at mestre hverdagen med en kronisk sygdom og udfordringerne i forhold til at ændre sundhedsvaner. Fællesnævneren for gruppen er således ikke en fælles problemstilling, med derimod et fælles ønske for fremtiden – at skabe en forandring i hverdagen i forhold til egen sundhed og trivsel.

Et andet væsentligt formål med gruppeforløbet er at etablere et tilbud, hvor mennesker med en psykisk sygdom oplever at blive inviteret ind som deltager i et fællesskab uden for det etablerede psykiatriske behandlingssystem.

For at sikre denne oplevelse er det vigtigt, at der er en hensigtsmæssig fordeling af pladserne i gruppen. På baggrund af erfaringerne fra Livsstilscafeen anbefales det, at ca. ¼ af pladserne tildeles deltagere henvist fra psykiatrien.

Gruppestørrelse

Erfaringerne fra Livsstilscafeen viser, at der som følge af sygdom og periodiske forværringer i den kroniske tilstand, sygehusindlæggelse o.l. kan være flere afbud hver gang. For at sikre et tilstrækkeligt antal deltagere pr. gang, anbefales en gruppestørrelse på 12 -15 deltagere.

Anbefalingen skal ses i sammenhæng med de metoder, der anvendes i Livsstilscafeen og i arbejdet med lærings- og forandringsprocesser. Metoderne er i høj grad oplevelses- og erfaringsbaserede og forudsætter en høj grad af deltagerinvolvering. Se desuden afsnittet *Læring* s. 93. For at sikre såvel gruppedynamik som overskuelighed i de praktiske opgaver og øvelser i bevægelsessalen og i køkkenet er det optimale, at der er ca. 8-10 deltagere pr. gang.

Når der arbejdes med emner, som stiller krav til åbenhed om personlige og følelsesmæssige spørgsmål, kan der indledningsvis arbejdes i mindre grupper eller i par. Grupper med 4-6 deltagere opleves som mest trygge (1).

Tidsafgrænsede lukkede grupper

I Livsstilscafeen arbejdes med tidsafgrænsede lukkede grupper, hvilket vil sige, at deltagere i gruppen er de samme gennem hele forløbet.

Det er valgt med henblik på at styrke gruppeprocessen og deltagernes behov for tryghed og for at høre til i gruppen, hvilket har stor betydning for deltagernes lyst og risikovillighed i forhold til at dele oplevelser og erfaringer med hinanden.

Dertil kommer, at der i forløbet er indlagt en progression svarende til de forskellige stadier i arbejdet med forandringer. Se desuden afsnittet *Forandringsprocesser* s. 55.

Et forløb på halvandet år kan være meget at gå ind til, hvis deltageren ikke er sikker på, om det er noget for vedkommende. De første fem mødegange frem til at deltagerne sætter mål for forandring kan tilbydes som Livsstilscafeens del 1. Herefter kan deltageren vælge at arbejde videre på egen hånd eller at fortsætte i Livsstilscafeens del 2, hvor der er fokus på støtte til at fastholde forandring af livsstil. Dette kan i praksis betyde, at to eller flere grupper lægges sammen på del 2. Se desuden afsnittet *Livsstilscafeens organisering og bemanding* s. 17.

Første fase: etableringsfasen

Usikkerhed, søge fællesskab og fællesnævner

Den første fase og i særdeleshed det første møde er meget vigtigt, idet det er her, at grundlaget for gruppens arbejde og gruppeprocessen dannes.

Ved det første møde og i den første fase af en gruppes liv, vil deltagerne som oftest være præget af en vis usikkerhed og være afventende og undersøgende i forhold til de øvrige deltagere, gruppelederen og rammerne og normerne for gruppens arbejde. Hvem er de andre? Hvad indebærer det at deltage i gruppen? Hvad kræver det af mig? Er gruppen en gevinst og støtte for mig? osv.

Denne udforskende adfærd beskrives i flere sammenhænge som en søgen efter grundlaget for et fællesskab og et håb om at finde lighedspunkter og en gensidig identificering, der fremmer accept, relationer og fælles mål.

Det er gruppelederens opgave at hjælpe deltagerne i deres søgen efter fællesskab og hjælpe dem til at se fordelene ved at engagere sig i gruppen.

Gruppestart - det første møde

Allerede i sin introduktion og velkomst til gruppeforløbet er det vigtigt, at gruppelederen italesætter såvel

forskelligheden som det, der er fælles for gruppen, og at alle i gruppen har noget værdifuldt at byde ind med. Gruppelederen skal ligeledes sætte tydelige rammer for gruppens arbejde og formål samt stimulere normer og værdier, som er hensigtsmæssige for gruppens udvikling.

Som eksempler kan nævnes:

- *Alle her i gruppen ønsker hjælp og støtte til arbejdet med at forandre egne sundhedsvaner i hverdagen.*
- *Uanset om man ønsker at ændre på sine vaner i forhold til mad, bevægelse eller rygning, så er det en krævende og udfordrende opgave. Det at dele sine oplevelser, tanker og følelser med andre, som er i samme båd, er en stor hjælp.*
- *I har forskellige baggrunde, erfaringer og oplevelser, og I har derfor også meget at give hinanden. Formålet med gruppen er, at I skal bruge hinanden og lære noget af hinanden. Det er derfor også vigtigt, at I er villige til at dele jeres tanker og oplevelser med hinanden.*
- *Her i gruppen er alle synspunkter lige vigtige. Det er vigtigt, at vi lytter til hinanden og at alle kommer til orde.*
- *Alle her i gruppen har tavshedspligt, hvilket vil sige, at alt hvad vi taler om her ikke må fortælles videre til andre uden for gruppen.*

Eventuelle individuelle aftaler, såsom at en deltager pga. sin psykiske sygdom måske bliver nødt til at gå, før mødet slutter, skal også i talesættes her. Hermed signalerer gruppelederen rummelighed og respekt for individuelle behov. Deltageren, som det vedrører, oplever at blive mødt med forståelse og accept.

På det første møde kan gruppelederen støtte deltagerens interaktion og deres søgen efter fællesskab ved fx at lade deltagerne præsentere sig for hinanden ved hjælp af en personlig fortælling. Fortællingen skal have et indhold, som dels kan deles med andre på dette tidlige stadie i gruppens liv og som dels lægger op til en vis genkendelighed hos de andre i gruppen. Som eksempel kan nævnes, at deltagerne to og to præsenterer sig for hinanden med navn og fortæller om det sted, hvor de er født. I sådan en fortælling kan alle byde ind på lige fod, og som oftest vil fortællingen give en vis resonans hos den anden, såsom *jeg er også født på landet* eller *der har min moster boet*. Se flere eksempler på præsentationsøvelser i Livsstilscafe materialesamling 1. mødegang, bilag 1.

På det første møde og i den første fase skal gruppelederen meget bevidst registrere og kommentere ligheder og fællestræk blandt deltagerne og i deltagernes fortællinger. Ved at koble deltagernes udsagn støttes deltagerne til at opdage potentielle fællesskaber, og deres opmærksomhed og nysgerrighed i forhold til de øvrige deltagere skærpes.

Et nyttigt redskab i arbejdet med opbygning af fællesskabsfølelsen i gruppen er brugen af struktureret dialog og *brobygningsspørgsmål*. Gruppelederen kan anvende åben brobygning og målrettet brobygning.

Gruppelederen kan vælge at gennemføre runden som en struktureret dialog, hvilket vil sige, at hun beder deltagerne tale på skift. Hermed sikres, at alle bliver en del af samtalen, og at det bliver tydeligt, hvornår man lytter og hvornår man taler.

Åben brobygning betyder her, at gruppelederen tager fat i et udsagn eller en holdning, som hun mener afspejler noget almenlydigt i gruppen. Hun vil herefter bede de øvrige deltagere forholde sig til det, som blev sagt, og give opmærksomhed til den, som har sit udsagn i fokus.

Målrettet brobygning er, når gruppelederen bevidst beder en bestemt person, som hun formoder kender de problemstillinger, som udsagnet er et udtryk for, om at give respons. Som eksempel kan nævnes: *Peter, du fortæller, at du synes det er meget svært at spise sundt, fordi du bor alene. Karen, du bor også alene. Hvad tænker du, og hvad gør du i forhold til de problemstillinger, som Peter nævner?*

Ved at anvende brobygningsspørgsmål kan deltagerens evne til selvrefleksion styrkes, og der skabes forbindelser mellem ikke blot deltagerne i gruppen, men også mellem de ideer, der skabes i gruppen. Hertil kommer, at gruppelederen flytter fokus fra sig selv som eksperten der svarer og kommenterer på alle deltagernes udsagn og ud i gruppen. Hermed støttes gruppedeltagerne til at bruge hinanden og til at opbygge en tro på egne evner og ressourcer.

Som en afslutning på runden og samtalen kan gruppelederen evt. vælge at lave en fælles opsummering. Hermed hjælper gruppelederen gruppen til at få et fælles overblik, og deltagerne bliver bekræftet i, at deres bidrag er blevet bemærket, og at bidragene har betydning og kan blive en aktiv del af det videre arbejde i gruppen.

Selv om alle grupper er forskellige, er der en tendens til, at den uformelle ledelse bliver tillagt de mere aktive, talende og selvhævdende personer i gruppen. Disse deltagere kan være meget nyttige med henblik på at give liv og dynamik i gruppen. Ulempen er, at de kan hæmme de mindre selvsikre og tilbageholdende deltagere, og at der allerede ved det første møde og i den første fase etableres en hierarkisk gruppestruktur.

Gruppenlederens rollemodel

For at sikre en åben struktur, hvor også de, som er mere tilbageholdende og stille, kommer til orde og bliver hørt, er det vigtigt at gruppelederen hele tiden, men særligt på det første møde og i den første fase, demonstrer sin respekt for og sin anerkendelse af alle bidrag. Gruppelederens vilje til at lytte og hendes accepterende og forståelsesfulde holdning har ikke blot betydning for forholdet til den enkelte deltager, det påvirker også gruppens begyndende normdannelse (1, s. 89, 90, 197).

Helt konkret kan gruppelederen vise dette ved at være aktivt lyttende og ved kort og præcist at kommentere på alle deltagernes udsagn. Hensigten er, at deltagerne oplever, at gruppelederen signalerer til dem: *Jeg hører hvad du siger, jeg ønsker at forstå dig og jeg respekterer dig.*

Hvis gruppelederen vælger at tage stikord på tavle, flipover o.l. er det ligeledes vigtigt, at der tages stikord fra alle deltagernes udsagn.

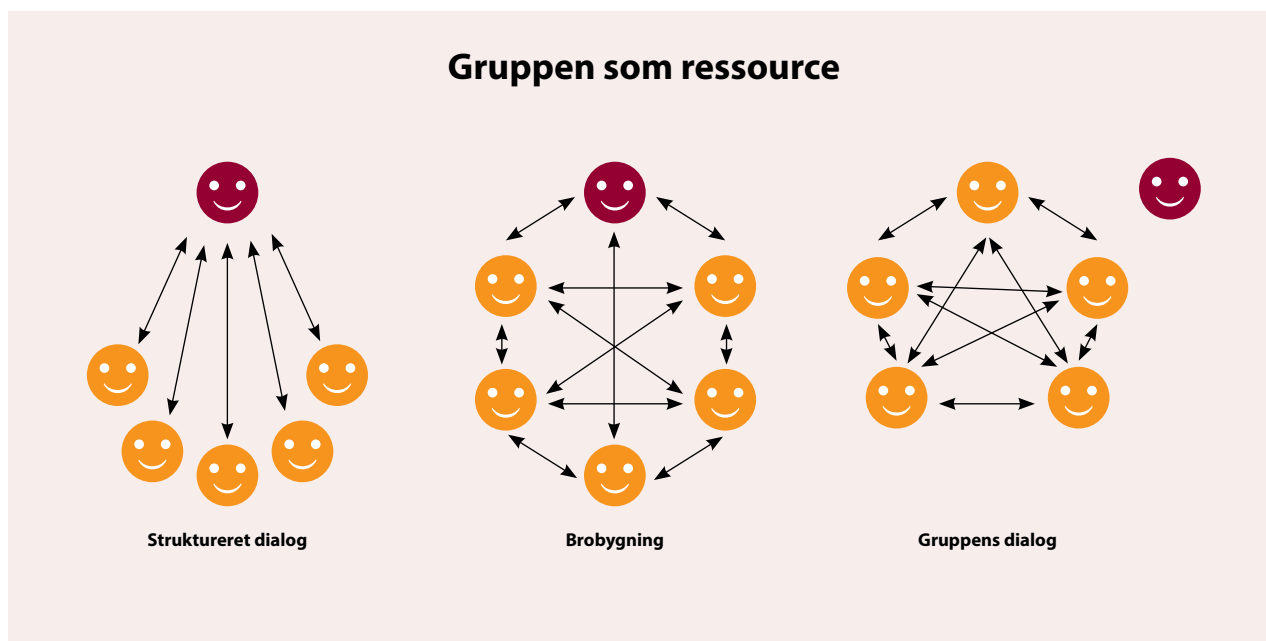
Gruppelederens opgaver og rolle i første fase

Gruppelederens opgaver ved det første møde og i den første etableringsfase kan kort opsummeres som følger:

- At skabe en varm og tryk atmosfære og hjælpe deltagerne til at føle sig til stede i gruppen.
- At hjælpe deltagerne i deres søgen efter fællesskab og hjælpe dem til at se fordelene ved gruppen.
- At stimulere til grundlæggende gruppenormer og værdier, der bygger på fællesskab, anerkendelse af og respons på hinanden samt accept af forskellighed og det enkelte mennesk.
- At fastholde en åben struktur, som sikrer, at alle kommer til orde og at alle bliver hørt.
- At klargøre rammerne for gruppen og egen rolle som gruppeleder.
- At hjælpe gruppen til at udforske egne ressourcer og tro på egne evner til at løse problemer og tage beslutninger.

I den første fase kan deltagerne føle sig så belastede af den fremmede og anspændte gruppesituation, at problemet med blot at være til stede i gruppen overskygger de behov, som bragte dem ind i gruppen. I denne situation vil de normer, der udvikles i gruppen, primært have som mål at sikre en varm og tryk atmosfære i gruppen.

Figur 8: Samspilmuligheder mellem gruppeleder og gruppe.



Anden fase: første arbejdsfase

Konflikt, forsvar og revision

Anden fase er et meget afgørende stadie i gruppens udvikling. Den usikre og undersøgende tilgang, som præger deltagerne i den første fase, er nu ovre.

I anden fase kan det vise sig, at de normer, som blev grundlagt i den første fase, ikke nødvendigvis er relevante og hensigtsmæssige set i forhold til gruppens langsigtede mål. Eksempelvis kan gruppen forsøge at fastholde en norm, som tilsiger at *her er altid hyggeligt og rart eller gruppen er et dejligt pusterum fra dagligdagens problemer*. Det kan forhindre at deltagerne taler om deres vanskeligheder, og hermed blokerer for en åben dialog om både det som er let og det som er svært ved forandring.

Sådanne normer kan også afspejle deltagernes behov for at forsvare sig mod den smerte og trussel, som ofte ligger i arbejdet med forandringer (1, s. 171). Selvom en optimal erkendelse af behov, problemer og ressourcer er ønskelige normer i en gruppe, undgår mange at konfrontere sig med problemerne. Dette kan skyldes flere ting. Nogle oplever skyldfølelse i forhold til fx familie, samfund m.m. Andre er bange for at ændre livsstil og miste den gevinst, som fx cigarettene, chokoladen, rødvinen osv. fører med sig. Dertil kommer angsten for den smerte, der er ved at tale om visse emner.

Angst og modstand mod forandring kan resultere i et overdrevet og en uhensigtsmæssig brug af selvbeskyttende strategier. At benytte sig af selvbeskyttende strategier er alment menneskeligt. De selvbeskyttende strategier kan komme til udtryk i stressede, truende eller uvante situationer. De kan være et værn mod fx ubehagelige følelser, særlig viden og problemstillinger eller tjene til beskyttelse af den personlige integritet. De selvbeskyttende strategier virker ved at hjælpe den, der bruger dem, til at skabe afstand til egne følelser og til andre mennesker. Fordelen ved den følelsesmæssige selvbeskyttelse er, at det tillader den enkelte at arbejde med sig selv i et tempo, som gør, at han ikke bryder sammen eller udstiller sig selv som sårbar i situationer, han ikke ønsker det. Ulempen er, at det forhindrer personen i at mærke sig selv og forholde sig empatisk til den, som har bragt en ubehagelig følelse eller et ubehageligt emne ind i samtalen. Som eksempler på selvbeskyttende strategier kan nævnes at intellektualisere (at gøre sig selv klog og fremstille sig selv som i kontrol), at over-

drive emotionerne (spille på følelserne), at stille mange spørgsmål, at give mange råd, at gøre sig hjælpeløs, at være opmærksomhedssøgende eller at være tavs eller overdrevet talende. Strategierne aktiveres gennem det sociale samvær og påvirker dynamikken i gruppen. Når disse adfærdsformer bliver ensidige eller overdrevne, og når de forhindrer egen eller andres udviklingsproces, betegnes de som uhensigtsmæssige (4).

Denne fase kan derfor være præget af spændinger mellem på den ene side et ønske om at fastholde og styrke de etablerede normer og strukturer og på den anden side et ønske om en revision og en bevægelse mod en mere effektiv måde at bruge gruppen til sine egne forandringer.

Med gruppestruktur refereres her til de mønstre for status-, rolle- og undergruppedannelser, der karakteriserer organiseringen af grupper. Gruppestrukturen er af stor betydning for gruppens effektivitet og er ofte modtagelig for både en forstærkning og en forandring.

En revision af normerne og strukturen i gruppen indebærer en risiko for konflikt, hvis støtten trækkes tilbage fra de uformelle ledere. En konflikt kan komme til udtryk som modstand og anklager mod de øvrige gruppedeltagere og/eller gruppelederen og resultere i et ønske om at forlade gruppen. Mange grupper forsvarer sig derfor også mod forandringer og forsøger i stedet at bevare idyllen og opretholde en tilsyneladende hyggelig stemning i gruppen.

Hvordan gruppen kommer igennem anden fase er altafgørende for, om deltagerne vil og kan tage fat på arbejdet med mere personlige emner af betydning for egne sundhedsvaner.

Anden fase er selvsagt også meget afhængig af, hvordan gruppen har gennemlevet den første fase.

Gruppelederens opgaver og rolle i anden fase

Gruppelederens rolle og opgaver i denne fase afhænger af de normer og gruppestrukturer, som blev etableret i den første fase.

Hvis gruppen og gruppeprocesserne udvikler sig i en hensigtsmæssig retning, kan gruppelederen reducere sin egen aktive rolle i gruppen og kun komme ind, såfremt der opstår en undertrykkende og uhensigtsmæssig normkontrol, adfærd og kommunikation i gruppen.

Som gruppeleder er det vigtigt at iagttage gruppestrukturen og forsøge at forstå det, man ser. Hvem tager initiativ? Hvem har indflydelse? Hvem bliver afvist? Hvem er passiv? Hvem taler meget? Hvem gør brug af selvbeskyttende strategier? osv. Vi kan i denne fase se, at deltagerne indtager eller får bestemte roller, fx som leder, syndebuk, klovn, den tavse, den hjælpeløse osv.. Som gruppeleder må man undersøge og forsøge at forstå, hvilken betydning rollen har for den enkelte og for gruppen. Det er vigtigt at stille spørgsmål og undersøge egne fornemmelser, således at disse ikke bliver til uudtalte antagelser. Gruppelederen har ligeledes en vigtig opgave i at benævne det, hun ser, hører og oplever i gruppen. Eks. *I er meget tavse ... jeg kommer i tvivl om, hvad jeres tavshed er et udtryk for?*

Hvis gruppen fastholder uhensigtsmæssige normer og strukturer, skal gruppelederen bidrage til en opblødning og aktivt give sin støtte til en ny og mere hensigtsmæssig adfærd i gruppen. Se desuden afsnittet *Gruppeleders rolle og opgaver i første fase* s. 88.

Tredje fase: anden arbejdsfase

Modenhed, interaktion, præstation

Gruppen har nu gennemlevet revisionsprocessen, og uro og konflikt er ikke længere dominerende i gruppen. Der er en øget accept og interaktion mellem gruppens medlemmer og dermed også et stærkt og støttende sammenhold.

Lysten til at udforske, eksperimentere og bruge gruppens ressourcer bidrager til deltagerens læring og udvikling.

Gruppeleders opgaver og rolle i tredje fase

I det omfang, gruppens ressourcer og potentiale tillader det, trækker gruppelederen sig som den centrale person i gruppen. Gruppelederen holder sig så vidt muligt tilbage i forhold til problemløsning og idéudvikling, men er forberedt på at kunne indgå aktivt, såfremt det bliver nødvendigt. Det kan fx være at bidrage med konkrete informationer, støtte deltagerne i en klar og åben kommunikation eller at fremme deltagerens refleksion.

I denne fase henvender gruppelederen sig så vidt muligt til hele gruppen. Gruppelederen kan gøre brug af åben brobygning som nævnt under den første fase. Formålet

er at styrke gruppebånd og øge den fælles bevidsthed om gruppens ressourcer og forbedret mestringsevne i forhold til at sætte mål og håndtere risikosituationer og tilbagefald.

Fjerde fase: afslutningsfasen

Afhængighed, ambivalens, separation

At afslutte en gruppe på en god måde er lige så vigtigt som en god opstart. Afslutningen skal ikke betragtes som en hændelse, men som en proces. Afslutningen skal derfor gennemtænkes og forberedes gennem en passende periode. Denne proces skal tjene til at skabe en overgang fra medlemskab til ikke-medlemskab af gruppen og *bygge bro til selvstændighed*.

Når gruppen nærmer sig sin afslutning, er der to forhold, som ser ud til at præge gruppeprocessen. Disse er separation og ambivalens. Ambivalens, som ikke erkendes, og separationsangst, som ikke bliver udtalt og forløst, låser mennesker i en forvirrende afhængighedstilstand. Ambivalensen kan indeholde såvel positive som negative følelser.

De positive følelser kan omhandle en lettelse over at slippe for presset, kravene og konfrontationerne. Arbejdet med forandringer kan have været følelsesmæssigt udmattende, og gruppens ophør frigiver tid og energi. Deltagerne har også et håb og en forventning om at kunne vedligeholde de igangsatte forandringer.

De negative følelser vedrører først og fremmest følelsen af tab. Det kan være tab af kontakter og relationer, som kan opleves meget stærke, idet de er skabt under forhold med forandring og vækst. Ligeledes tab af et gruppefællesskab og den accept, støtte, opbakning og intimitet, som gruppen har været et udtryk for. For nogle har gruppen været deres eneste sikre kontakt til andre mennesker.

I forhold til at håndtere den forestående afslutning er det vigtigt at samle op på gruppens arbejde med det formål at bevidstgøre gruppen om det, den har været igennem og de succeser, der har været undervejs. Hermed styrkes troen på, at gruppedeltagerne også fremover kan håndtere hverdagslivets udfordringer.

Det er ligeledes vigtigt, at gruppedeltagerne reflekterer over spørgsmål som: Hvilken betydning har gruppen haft

for mig? Hvad er vigtigt for mig at holde fast i? Hvordan kan jeg bruge mine erfaringer i min hverdag fremover? Hermed støttes deltagerne til at blive tydelige omkring, hvad de har opnået, således at erfaringerne bedre kan overføres til de udfordringer, de møder efter afslutningen.

I afslutningsfasen skal der afsættes tid og mulighed til at bearbejde eventuelle uafklarede spørgsmål, problemstillinger eller emner, som ønskes uddybet.

For at sikre en gradvis overgang er der i forløbet indlagt tre opfølgningssange efter henholdsvis 2, 6 og 12 måneder.

Gruppenlederens opgaver og rolle i afslutningsfasen

- At støtte gruppedeltagerne til at se overgangen i øjnene.
- At støtte deltagerne i at erkende og udtrykke ambivalente følelser, således at disse får en plads som en naturlig og nødvendig del af afslutningen.
- At samle op på gruppeforløbet og synliggøre succeserne.
- At støtte deltagerne til at reflektere over eget udbytte og hvordan dette kan anvendes fremadrettet.

Afrunding

Tidsrammen og overgangen mellem de forskellige faser er flydende. Alle grupper er unikke og forskellige. Der findes derfor heller ikke én almengyldig eller rigtig måde at sammensætte og lede grupper på. Gruppearbejdets kunst består i at kunne bidrage til forskellige gruppers liv og arbejde på grundlag af en differentieret forståelse af gruppens problemer, behov, ressourcer og adfærd.

I det følgende afsnit uddybes gruppens betydning for den enkeltes læring og hvordan gruppeprocessen anvendes til at understøtte hensigtsmæssige læreprocesser og deltagernes evne til at indgå i forskellige former for socialt samspil mellem mennesker.

REFERENCER

1. Heap K.: *Gruppet metode for social- og helsearbejdere*. Gyldendal Akademisk. Gyldendal Norsk Forlag AS. 5. udgave, 1. oplag. Oslo 2005.
2. Gjørund P. og Huseby R.: *Gruppe og Samspil. Indføring i gruppepsykologi*. Socialpædagogisk Bibliotek, Hans Reitzels Forlag. 3. udgave. København 2010.
4. Dalum P., Sonne T. og Davidsen M.: *At tale om forandring*. Tobaksskaderådet 2000.
5. Lind M., Jaspers K. og Kjær N. T.: *Rygeafvænnning. Teori og praksis for professionelle rådgivere*. Kræftens bekæmpelse 2005.
6. Andersen M.L. m.fl.: *Empowerment på dansk. Empowerment i teori og praksis*. Dafolo Forlag. 1. udgave. Frederikshavn 2000.
7. Bandura A.: *Self-Efficacy. The exercise of Control*, 4. genoptryk. Worth Publishers 1997.
8. Grøn L. m.fl.: *Egenomsorg og patientuddannelse i grænsefladen mellem medicin og humaniora*. Dansk Sundhedsinstitut. København 2012.

Læring



Læringsprincipper i Livsstilscafeen

Leg, kreativitet og levendegørelse af den kognitive model er centrale aspekter i Livsstilscafeens forståelse af læring. Dette afsnit vil belyse teorierne bag arbejdet med læring, herunder hvad læring er for en størrelse, hvordan Livsstilscafeen arbejder med didaktiske overvejelser og hvilke læringsprincipper involvering, form og øvelser læner sig op ad.

Læring er ifølge Knud Illeris:

Enhver proces, der hos levende organismer fører til en varig kapacitetsændring, og ikke kun skyldes glemsel, biologisk modning eller aldring (1).

Livsstilscafeen tilbyder læringsprocesser i grupper, der stimulerer deltagerne til at lære nyt. Det nye sigter mod at støtte deltagerens handlekompetence til at vælge et sundt og godt liv for sig selv sammen med andre. Alle deltagere har et forskelligt udgangspunkt, og der skal etableres støtte til at finde ny viden og dermed nye løsninger med betydning for den enkeltes sundhed. For at lære nyt stimulerer Livsstilscafeen deltagerne til tage udgangspunkt i tidligere erfaringer. Udfordringen er at undgå at stimulere til udelukkende at finde gamle mønstre og løsninger. Det bringer intet nyt til deltageren.

Knud Illeris beskriver, at to gensidigt vigtige processer skal være i spil for at etablere læringsprocesser, som skaber ændringer i deltagerens handlekompetence, nemlig tilegnelsesprocessen og samspilsprocessen:

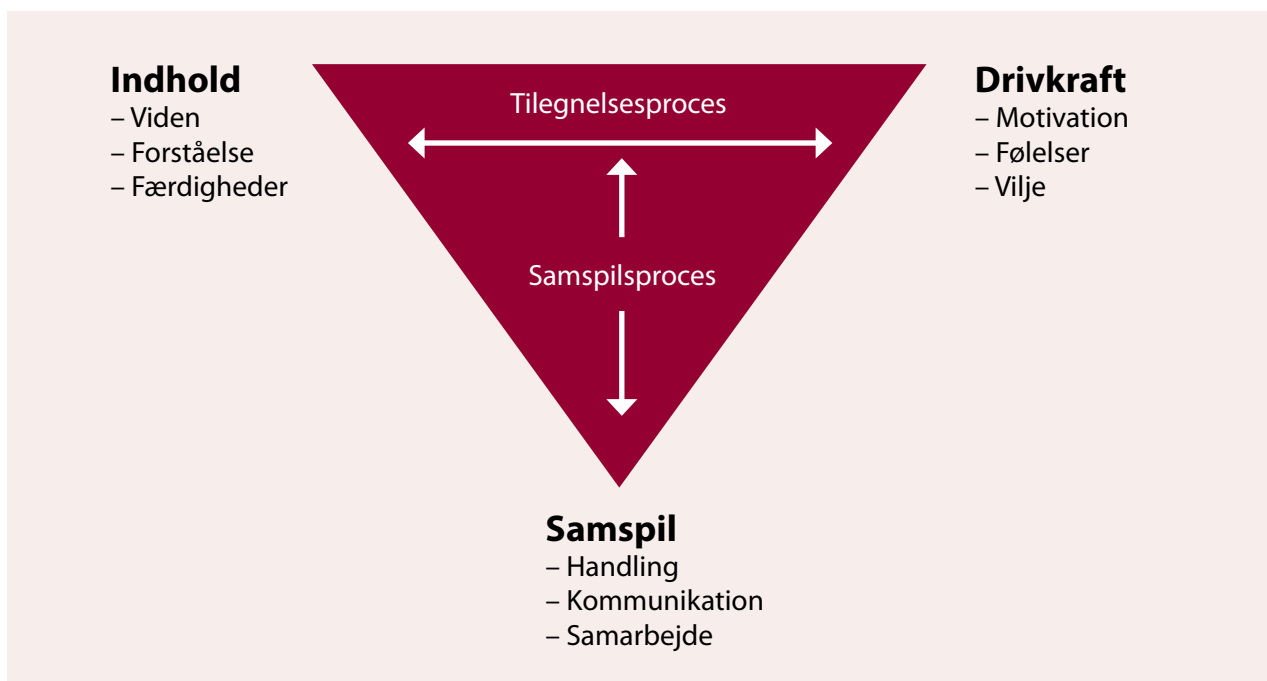
- Tilegnelsesprocessen omhandler deltagerens interne bearbejdning og koblingen af ny og gammel viden og er afhængig af både det, som læres og motivationen for at lære. Tilegnelse understøttes af indhold og drivkraft.
- Samspilsprocessen omhandler interaktion mellem individ og omverden. Både det nære samspil i familien og de øvrige samspil fx i forbindelse med arbejde, undervisning, samfund samt samspillet med de materielle omgivelser. Samspillet kommer til udtryk gennem handling, kommunikation og samarbejde.

Både tilegnelses- og samspilsprocessen skal være aktive for at læring kan foregå (1).

Illeris illustrerer dette i sin figur om læringens processer og dimensioner, hvor læringens indhold, drivkraft og samspil er centrale.

Indhold er det, der læres. I livsstilscafeen er indholdet livsstil, indsigt, viden, færdigheder og forståelse, som skal stimulere deltagerens handlekompetence til at vælge og

Figur 9: Illeris: Læringens processer og dimensioner (Kilde: Hinrichsen E.K. (2)).



leve et sundt og godt liv for sig selv og med andre. At til-egne sig nyt afhænger af koblingen mellem det velkendte, det deltageren allerede har lært, og det nye. Kan det nye relateres til det, den enkelte allerede ved, virker det plausibelt, når det nye sættes sammen med det gamle, eller er det for fragmenteret til, at det kan kobles til den enkeltes egen forståelse? Sætter ny viden spørgsmålstegn ved gyldigheden at det, deltageren allerede ved? Og er han/hun parat til det?

Drivkraft er det andet element i Illeris' tilegnelsesproces. Drivkraft dimensionen omhandler

...hvordan man mobiliserer den psykiske energi, som læring kræver. Der er tale om motivation, følelser, vilje, og styrke. Karakteren af drivkraften er medbestemmende for karakteren og holdbarheden af læringsproduktet. Det man lærer med et stærkt engagement, er mere nuanceret og huskes og anvendes lettere. (1, s. 17).

Det er vigtigt at have fokus på aktiviteter, der understøtter drivkraften. Illeris' forslag til at understøtte drivkraft er deltagerinvolvering. Der bør være reel medbestemmelse, dialog og der bør tages udgangspunkt i motivation og de erfaringer, som deltageren kommer med. Under forløbet kan gruppelederne søge at adressere deltagerens værdier, savn og drømme, som er forbundet med drivkraften. Det er andre faktorer, som kan højne deltagerens engagement og dermed læring.

Samspil vedrører deltagerens samspil med både de nære fællesskaber, samfundet og de materielle omgivelser og er et vigtigt element for at øge handlekompetence hos grupper af sårbare mennesker. Gennem samspil udvikler deltageren evnen til at engagere sig og til at indgå velfungerende i sociale samspil og relationer. De dele af samspillet, som umiddelbart adresseres i Livsstilscafeen, er samspil mellem deltageren og de andre i gruppen, deltager og Livsstilscafemedarbejder og deltager og de umiddelbare materielle omgivelser i form af de lokaler, der anvendes. Disse samspil påvirker deltagerens integration i Livsstilscafeens gruppefællesskab. Gennem øvelser og refleksioner bringer deltageren det ydre samspil med nære pårørende og samfundet ind i Livsstilscafeens fællesskab til bearbejdning.

Jensen og Johnsen er også optaget af samspillet mellem det kendte og det nye samt mellem deltageren og eksperter. De taler om at lave menneskearbejde før ekspertarbejde. Med andre ord at give tid og rum til, at delta-

gernes erfaringer og ønsker om ny viden sættes i fokus. Dette sker gennem støttende rammer, tid og nærvær og gennem oprigtig interesse for deltagerne og deres historier. Kun ved at lytte oprigtigt får Livsstilscafemedarbejderen informationer om, hvilken viden der er brug for og hvilken drivkraft der ligger bag. Det der høres i denne proces kan give hende ideer om, hvilken viden der kan understøttes og hvilket samspil der er brug for i gruppen og med Livsstilscafemedarbejderen (3). Livsstilscafemedarbejderen kan bevidst arbejde med at gøre viden efterspurgt. Det princip anvendes i flere af Livsstilscafeens øvelser.

Peter Jarvis argumenterer for, at dét at mennesket er socialt og har en krop og en psyke, har en afgørende betydning for læring. Det er menneskets sansninger, der giver os erfaringer med livsverdenen gennem mødet mellem os og omverdenen. Erfaringer ses som kundskab eller viden, som er opnået ud fra egne, ofte ubevidste, bearbejdede oplevelser. Som voksne tager vi en del for givet:

Vi antager, at omverdenen som vi kender den, ikke afviger fra en tidligere oplevelse til en senere tilsvarende oplevelse. Gennem nye sansindtryk oplever vi uoverensstemmelser, som vi søger at give betydning. Det er denne uoverensstemmelse, der er kernen i bevidst erfaring, fordi bevidst erfaring opstår, når der er noget, vi ikke kender, og når vi ikke kan tage vores omverden for givet (1).

Læring sker, når deltageren søger nye svar og finder løsninger, der ændrer deltageren. At finde svar på uoverensstemmelsen er i sig selv ikke nok, da vi alle er påvirket af sociale sammenhænge, herunder samspillet i de nære relationer. Gyldigheden af den læring, deltageren får og den nye løsning, han/hun finder, afhænger af, hvordan den sociale feedback er, når deltageren prøver sin nye læring af i sine nære relationer og afprøver, om det han/hun sat sig for er socialt acceptabelt. Det sker, at deltager kommer tilbage næste mødegang og fortæller grumme historier om partnerens reaktion på nye mad- eller motionsvaner. En kvinde fortalte, at når hun spiste anbefalede mellemmåltider for at tabe sig, mødte hendes mand det med udbrud som:

Skal du nu æde igen, din fede ko!?

Hvorfor spiser du nu igen, skulle du ikke tabe dig!?

En anden fortæller, at hun, da hun ville motionere med stavgang, blev mødt med:

Hold kæft, hvor ser du åndssvag ud med de stave. Du skal ikke følges med mig, hvis du tager de der med!

I begge tilfælde gør negativ feedback fra vigtige sociale relationer det svært at fastholde den nye forandring. Ofte fører det til, at vedkommende må gå nye veje eller opgive sit foretagende. Omvendt bliver forandringerne lettere integreret i deltagerens hverdagsliv, når de nære pårørende bakker op om forandringerne.

Derfor er det et vigtigt at tænke hverdagens sociale samspilsrelationer ind i de refleksioner, der gøres om nyhvervet læring i Livsstilscafeen. Hele vejen gennem gruppeforløbet tager vi Jarvis' dimension om social læring alvorligt. Øvelser og refleksioner støtter deltagerne i at forholde sig til hverdagslivet og til, hvordan nye tiltag bliver bakket op. Et refleksionsspørgsmål i Livsstilscafeen kan fx være:

Hvordan vil det, du har lært her i dag og det, der vil føre til i dit forandringsarbejde, blive modtaget af de mennesker, som er vigtige for dig og dine beslutninger?

I Livsstilscafeens første del arbejdes der intensivt med den dybere drivkraft og det meningsfulde i at lære nyt for at ændre på sine sundhedsvaner. Parallelt hermed opbygges samspilsrelationer, både deltagerne imellem, med Livsstilscafemedarbejderen og med ankerpersonen. Første mødegang adresseres drivkraften ved at arbejde med værdierne og ønskerne for den enkelte deltageres sundhed, gennem bevægelse, billeder, tegninger, refleksioner og fortællingens kraft. Der lægges op til samspilsformer, som er oplevelsesorienterede, hvor man er aktiv og involveret.

Forskellige undervisningsprincipper lægger op til mere eller mindre aktiv deltagelse fra deltagerne.

Undervisningsprincipper

Livsstilscafeen arbejder bevidst med udvikling fra underviserstyrede mødegange mod mere deltagerstyrede mødegange i løbet af holdforløbet. Vi er inspirerede af Martin Holmgaard Laursens tredelte model om deduktiv, induktiv og abduktiv undervisning samt af Kissow og Pallesens arbejde med mennesket i bevægelse (4,5).

Det nye kan ikke altid udledes af det, vi ved i forvejen. Nogle gange slår vores tidligere strategier og erfaringer ikke til, og der må gøres nye erkendelser. Disse erkendelser kan komme gennem tre erkendelsesled: induktion, deduktion og abduktion. Abduktion stimulerer bedst nye erkendelser.

Det *deduktive princip* er meget underviserstyret, hvor Livsstilscafemedarbejderen er eksperten og styrer arbejdsprocessen stramt. Deltagerens opgave er at reproducere og skal ikke foretage valg eller gøre sin indflydelse gældende. Målet er et på forhånd bestemt produkt. I køkkenet er det fx at følge en opskrift uden at ændre på noget undervejs. I bevægelsesrummet er det fx at udføre 10 maverulninger i et bestemt tempo og på en bestemt måde. Dette princip er godt til at opøve nye færdigheder og give et fundament, men det stiller ingen krav til selvstændighed og problemløsning. Hvis der kun anvendes det deduktive princip, kan det skabe afhængighed og underordnelse.

Det *induktive princip* er meget deltagerstyret. Livsstilscafemedarbejderens opgave er at sætte en opgave i gang, at inspirere og at være konsulent. Livsstilscafemedarbejderen sætter rammen, og deltageren fylder den ud ved at være skabende og eksperimenterende og aktivt bidrage til et produkt. I køkkenet kunne opgaven være at udlevere grundopskrift, hvor det er op til deltageren at finde på, hvad der i øvrigt skal i af grønt og krydderier, hvordan det skal tilberedes, hvorvidt det skal steges, bages eller koges osv.. I bevægelsesrummet kunne opgaven være, at deltagerne får udlevet en ærtepose, som skal transporteres frem og tilbage i salen på forskellige måder, det er den enkelte deltager, der bestemmer hvordan. Dette princip stimulerer en skabende proces, der træner initiativ, kreativitet, øget selvstændighed, handlekraft og samarbejdsevne. Omvendt kan formen skabe utryghed og frustration, hvis deltageren ikke er parat til udfordringen og hvis fundamentet for selvstændighed og kreativitet ikke er på plads.

Det *abduktive princip*. Livsstilscafemedarbejderens opgave er at skabe rammer, som støtter deltagerens lyst og fortrolighed til at danne nye hypoteser og eksperimenter med noget, som han/hun ikke har erfaringer med. Noget som deltageren er usikker og famlende over for og ikke på forhånd kan forudsige resultatet af. Deltageren såvel som Livsstilscafemedarbejderen kan have medbestemmelse på det, der skal eksperimenteres med. Livsstilscafemedarbejderen har metodefrihed for at kunne forfølge det, som

sker undervejs. Livsstilscafemedarbejderen kan stille opgaver, som gør det muligt at bryde tidligere stereotype tanker og mønstre. I køkkenet kan det være et kreativt madværksted, hvor der er købt anderledes og ukendte råvarer ind og hvor deltageren må forsøge sig frem med lave en ret. I bevægelsesrummet kan det være, at deltagerne skal transportere en person fra gruppen gennem lokalet ved hjælp af fysioterapeutbolde uden at personen rører gulvet. Fordelen ved dette princip er, at det stimulerer til, at deltageren finder nye veje og ikke bare reproducerer gamle løsningsforslag. Omvendt kan dette princip også føre til, at deltagerne gør, som de plejer, hvis opgaven bliver for åben. Hvis for eksempel det kreative madværksted består af råvarer, som er kendt af deltageren, og Livsstilscafemedarbejderen ikke får sat rammerne til at eksperimentere, vil nogle deltagere lave en ret, som de allerede kender eller som minder om en, de allerede kender.

For at stimulere til nye erkendelser gør Livsstilscafeen brug af alle tre erkendelsesled i sine læringsprincipper. Der lægges særlig vægt på induktiv og abduktiv læring. Det er vigtigt at gøre sig klart, at undervisningsprincipperne komplementerer hinanden og er hinandens forudsætninger. Opgaven bliver at forholde sig til den enkelte deltager og gruppens behov, forudsætninger og erfaringer samt hvad formålet er med den enkelte mødegang.

I takt med, at deltagerne udvikler tryghed ved Livsstilscafeen og ved hinanden, bevæger undervisningsprincipperne sig mod større og større vægt på induktiv og abduktiv tilgang.

I starten af forløbet i både bevægelsesrummet og køkkenet lægges vægten på deduktive principper, idet mødegangene er underviserstyrede.

Induktiv deltagerstyret undervisning finder fx sted ved 8. mødegang i køkkenet, hvor deltagerne får en lille portion grundfars. De udvælger selv krydderier og andre ingredienser, tilberedningsmetode og tilbehør og udfordrer på den måde muligheder for at afprøve ny og anderledes mad, men med deltagerens præferencer i forhold til traditionel sammensætning af mad. I bevægelsesrummet beslutter deltagerne ved 11. mødegang i fællesskab, hvilken bevægelsesaktivitet de ønsker den pågældende dag eller hvilken viden de ønsker at arbejde med.

Et eksempel på abduktiv undervisning er fx arbejdet med balance ved 13. mødegang. Først udfordrer deltagerne frit deres egen balance for derefter, ved hjælp af en anden deltager, at blive udfordret ved, at denne flytter fysisk rundt på en og udfordrer de kropslige vanemønstre.

Læreprocesser, der holder mennesket sundt

Antonowsky taler om læreprocesser, som holder mennesket sundt. I sin undersøgelse af israelske kvinders sundhedstilstand udviklede han det salutogenetiske perspektiv. Tanken bag dette perspektiv er, at vi alle møder stressorer, kriser og konflikter som en del af livet. Med dette perspektiv blev det interessant at finde det, der trods af modgang gør, at mennesker holder sig sunde. Antonowsky fandt, at mennesker kan tackle stressorer hvis de har en følelse af sammenhæng. Sammenhæng består ifølge Antonowsky af tre komponenter: begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed (6).

Begribelighed handler om, hvorvidt de påvirkninger og informationer, man møder, er til at forstå og er tydelige. Der er en forventning om forudsigelighed.

Håndterbarhed handler om, at man oplever at have ressourcer, egne såvel som adgang til andres, som en given udfordring kræver. At man udfordres tilpas af livet, hverken for meget eller for lidt.

Meningsfuldhed handler om, at det man står overfor, er så betydningsfuldt og vigtigt for en selv, at man vil engagere sig og investere energi i det. At man har motivationen til at være deltagende.

Følelse af sammenhæng kommer gennem læreprocesser, der støtter begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed.

- For at støtte til begribelighed må læreprocessen indeholde forudsigelighed. Livsstilscafeen søger at holde de fysiske og sociale rammer relativt konstante. Der etableres rutiner og mønstre, som går igen og som man kan regne med.
- For at støtte håndterbarheden må læreprocessen matche deltagerens belastningsbalance. Livsstilscafeen søger at udfordre deltagerne samtidig med at de iboende og lånte ressourcer ikke overskrides. Udfordringerne skal hverken blive for små eller for store i forhold til ressourcerne.
- For at støtte det meningsfulde må der i læreprocessen lægges op til stor deltagerinvolvering. Livsstilscafeen opfordrer deltageren til selv at tage stilling, finde meningen i og værdien af sit arbejde samt at finde sine egne løsninger (3).

Planlægning af undervisning

Planlægning af undervisningen er kompleks, og der er mange faktorer, der skal tages højde for. I Livsstilscafeen er planlægningen inspireret af Hiim og Hippes didaktiske relationsmodel, som tager højde for mål, læringsforudsætninger, rammefaktorer, indhold, læreprocessen og vurdering af deres indvirkning på hinanden. Faktorer, der giver betydning for, at der kan ske læring (7).

Det er vigtigt både at planlægge forløbet som helhed og løbende fra mødegang til mødegang, men også at justere undervejs i løbet af den enkelte mødegang. Livsstilscafemedarbejderen og ankerpersonen må forholde sig til virkeligheden og møde de behov, som opstår undervejs, med respekt for deltagerne og deres læringsproces.

Planlægning af gruppeforløbet som helhed

Livsstilscafemedarbejderen og ankerpersonen planlægger det overordnede forløb i Livsstilscafeen sammen gennem dialog og faglige overvejelser. Nedenstående

overvejelser er udviklet og brugt i Livsstilscafeen samt uddybende beskrevet i Håndbog til lærings- og mestringsuddannelser af Ellen Kastberg Hinrichsen (2).

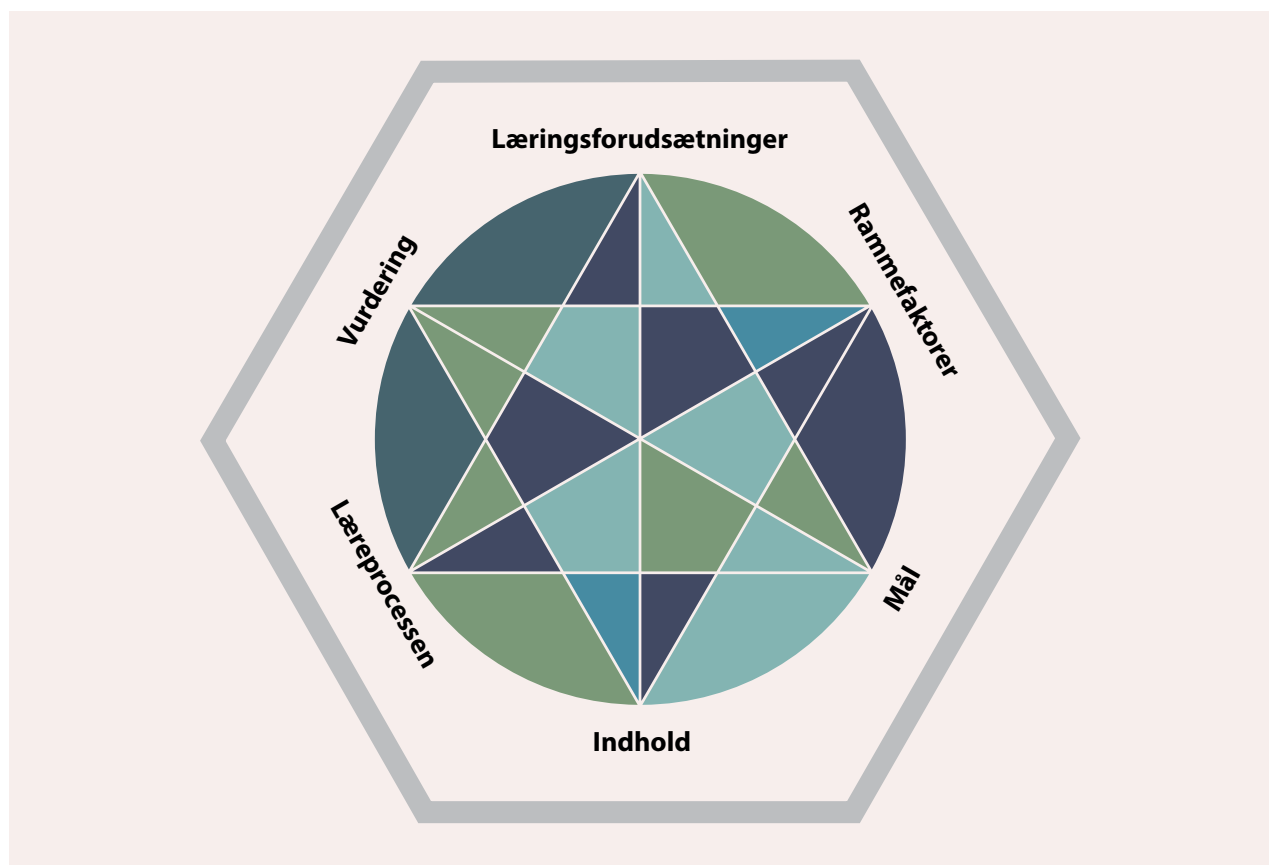
Overvejelserne omfatter:

- Mål og formålet med undervisningen: hvad og hvorfor der skal læres.
- Deltagerens sociale, psykologiske, fysiske og kulturelle læringsforudsætninger.
- Rammerne, som udgøres af sociale og fysiske rammer, samt Livsstilscafemedarbejderens og ankerpersonens egne forudsætninger for at gennemføre gruppeforløbet.
- Indholdet: det som skal læres.
- Læreprocessen: hvordan der skal læres.
- Vurdering: det der skal vurderes og evalueres undervejs og efter forløbet.

Mål og formål

Hvilke mål arbejdes der hen imod? Er det handlingsmål, dannelsesmål, procesmål eller erfaringsmål? Hvad skal deltagerne have ud af gruppeforløbet? Hvad skal forløbet

Figur 10: Hiim & Hippes didaktiske relationsmodel (Kilde: Hinrichsen E.K. (2)).



føre til? Hvad er formålet med forløbet? Er det at deltagerne erhverver færdigheder, viden, øget kendskab, erkendelser, indsigt, mestring, accept, selvstændighed, ændring af vaner, ændring af holdninger, handlekompetence, erfaringer eller noget helt andet?

Deltagernes forudsætninger

Hvem er deltagerne, og hvad har de brug for? Har de særlige behov, der skal tages hensyn til for at læring optimeres? Hvilke forudsætninger har de for at indgå i læringsforløbet? Fx alder, køn, helbred, interesser, følelser, værdier, familieforhold, netværk, livsvilkår, arbejdsmæssig baggrund, uddannelse eller mangel på samme, viden, problemområder og styrkesider. Der kan også være sociale, kulturelle, psykologiske og fysiske forudsætninger for at lære og deltage i forløbet. Hvordan er deltagerens opfattelse af læring og erfaring med læring? Hvordan er deres motivation og drivkraft? Ændres disse forudsætninger undervejs?

Rammer

Hvor og hvornår skal gruppeforløbet foregå? Tid og sted? I hvilken sammenhæng? Indretning af rummet? Antal deltagere på holdet? Hvilke deltagere er der på holdet, og hvad kan holdet bære? Hvilken forplejning? Hvilke kulturelle, sociale og fysiske rammer er der? Hvilke og hvor mange gruppeledere? Hvad er gruppelederens forudsætninger?

Indhold

Hvad skal gruppeforløbet handle om? Hvad skal der konkret foregå? Konkrete aktiviteter, temaer, samtaleemner. Hvem definerer indholdet og hvornår? Hænger det sammen med målet og deltagerforudsætningerne? Er indholdet forståeligt og relevant?

Hvilke generelle temaer? Hvilke behov har de enkelte deltagere? Hvordan kommer disse behov frem?

Læreproces

Hvordan skal gruppeforløbet foregå? Skal det være praktisk, teoretisk eller reflektivt? Hvilke undervisningsmetoder og læringsprincipper skal anvendes, hvornår, og til hvad i forhold til det, man gerne vil opnå? Hvordan skabes deltagerinvolvering? Hvilke gruppeleder- og deltagerroller lægges der op til hvornår og hvorfor? Skal der ske følelsesmæssig, kognitiv, kropslig eller refleksiv læring? Skal aktiviteterne foregå alene, to og to, i små grupper eller i plenum?

Vurdering

Hvordan er gruppeforløbet gået? Eftertanker om hele forløbet. Hvordan skal det foregå? Hvad skal der vurderes på hvornår og af hvem?

Vurdering undervejs: Er deltagerne optaget af det, der foregår? Får deltagerne fat i det, det handler om? Er de involverede? Hvordan er samspillet mellem deltagerne samt deltagere og gruppeledere? Skal der justeringer til? Lærer de noget nyt?

Planlægning fra gang til gang

Den detaljerede planlægning bør altid gennemføres på baggrund af, hvordan mødegangen er forløbet sidste gang. Hvad er deltagerne optaget af for tiden? Hvad har de brug for? Hvad er de klar til? Hvordan er dynamikken i gruppen i forhold til forskellige måder at organisere undervisningen på? Skal der ske ændringer / justeringer i den overordnede planlægning? Hver mødegang planlægges detaljeret af Livsstilscafemedarbejder og ankerperson.

Mål og formål

Hvad skal deltagerne have ud af netop denne mødegang? Hvilke mål vil vi gerne nå? Er der forskellige mål i løbet af denne mødegang?

Deltagernes forudsætninger

Hvordan er samspillet mellem deltagerne? Hvad er de parate til? Hvordan reagerer deltagerne på det, der er foregået? Hvad ved de i forvejen? Hav øje for det særlige hos hver enkelt. Er der særlige hensyn til enkelte deltagere? Er der forudsætninger, som er ændret? Hvad er deltagerne optaget af?

Rammer

Hvordan fungerer rammerne i forhold til det, vi gerne vil opnå? Skal der ske ændringer i rammerne? Fx indretning af lokalet, placering af deltagerne, ankerperson og Livsstilscafemedarbejderen? Skal vi være udenfor eller indenfor? Hvem gør hvad? Skal der være pauser? Hvordan og hvornår?

Indhold

Hvilke temaer skal være i spil denne gang? Hvilket tidsrum skal der være til de enkelte temaer? Hvilken rækkefølge skal de komme i og hvorfor?

Læreproces

Hvordan skal aktiviteterne foregå? Hvordan vil vi starte? Hvordan vil vi slutte? Hvem sørger for hvad? Hvilke opgaver har ankerpersonen? Hvilke opgaver har Livsstilscafemedarbejderen? Hvilke opgaver har/får deltagerne? Hvordan bliver deltagerne aktive i læreprocessen og involveret i det, der foregår? Hvordan stimuleres den enkeltes læring bedst muligt? Hvordan stimuleres til kropslig, kognitiv, social og følelsesmæssig læring?

Hvad skal der foregå mellem mødegangene? Hvordan skal deltagerne være aktive mellem mødegangene? Hvilke opgaver skal de have med hjem, fx noget de skal tænke over, lægge mærke til eller gøre? Skal opgaven afrunde denne mødegang eller skal den lægge op til næste mødegang?

Vurdering

Undervejs på mødegangen må Livsstilscafemedarbejder og ankerperson vurdere, om der sker læring hos deltagerne, forholde sig til det og tilpasse undervisningen efter det, der sker i løbet af mødegangen.. De kan undervejs vurdere ved at forholde sig til:

- Hvordan er deltagerne optaget af emnet?
- Får de fat i det, det handler om?
- Virker indholdet meningsfuldt og begribeligt?
- Er de involverede?
- Hvordan er samspillet?
- Skal der justeringer til?
- Lærer de nyt?

Vurdering efter

Sæt tid af til opsamling efter mødegangen. Livsstilscafemedarbejderen og ankerpersonen må efter hver mødegang forholde sig til, hvordan forløbet er gået for at kunne tilpasse og justere næste mødegang. Dette kan ske gennem overvejelser om:

- Hvad er lykkedes? Hvad gjorde at det lykkedes? Kan vi bruge det igen?
- Er der noget, der er lykkedes knapt så godt? Overvej, hvad grunden kunne være.
- Er temaerne relevante og vedkommende for deltagerne?
- Hvordan er deltagerne involveret i undervisningen?
- Er alle kommet til orde?
- Kom der nye temaer på banen?
- Hvor er energien hos deltagerne? Hvad er væsentligt for dem?

- Hvad er de optaget af?
- Hvordan er dynamikken og kemien mellem deltagerne?
- Hvordan går det med den enkelte deltager i forhold til læringsprocessen?

Kognitiv model i læringsammenhæng

Læring sker på mange planer. I Livsstilscafeen lærer vi os op ad den kognitive model og arbejder med tanke, kropslig, social og følelses- samt adfærdsmæssig læring.

Den kognitive model er videnskabeligt baseret og bygger på psykologiske metoder og indlæringspsykologiske principper (8).

Den kognitive model indeholder centrale psykiske dimensioner: tankernes, følelsernes, adfærdens og kroppens signaler, omverdens betydning og deres gensidige påvirkning. Disse påvirkninger kan være opbyggende eller nedbrydende. Nedbrydende, hvis der er ubalance i systemet, fx hvis vi tolker vores kropslige signaler forkert eller tillægger forkerte tolkninger til reaktioner fra andre eller os selv. Hvis vi ikke kan regne med vores sanser. Som mennesker erkender vi ikke blot verden som den er, men danner vores egne forestillinger og antagelser. Disse forestillinger er farvet af tidligere erfaringer, grundantagelser og tanker om os selv og omverdenen. Det handler om, hvordan tanker, sansning og følelser hænger sammen og påvirker vores adfærd. Gennem ændring af tænkningen kan vi ændre på adfærden og omvendt.

Tanker kan komme før følelser og omvendt, lige såvel som handlinger kan ske mere eller mindre reflekteret, til tider helt ureflekteret.

I Livsstilscafeen arbejder vi med dimensionerne ligestillet på den måde, at alle dimensioner bringes i spil i gruppeforløbet. Det gør vi for at deltagerne kan blive klogere på sig selv, deres tanker om sig selv og det de ønsker, deres følelser, kropslige reaktioner og sociale samspil, som støtter eller nedbryder deres sundhed. Alt dette for at finde nye tanker og ny adfærd, som er støttende for deltagerens ønske om et sundere liv i modsætning til fastholdende og nedbrydende tanker og adfærd. Vi har derfor sat den kognitive model i en læringsammenhæng i nedenstående figur.

Ud fra den kognitive model arbejder Livsstiletscafeen med fortiden, nutiden og fremtiden. Vi sætter kroppen i gang med at gøre og sanse for at kalde på gamle og nye erfaringer. Deltagerne taler om følelserne og tankerne, det afstedkommer og kobler det til den ønskede adfærd og det, som kan støtte adfærden i hverdagen i fremtiden. Når vi sætter kroppen i gang med at gøre og sanse, bliver legen og kreativiteten interessant.

Kreativitet, leg og læring

I Livsstiletscafeen lægges der vægt på den kropslige sansnings betydning for oplevelse og erkendelse. Gennem sansning og fordybelse i kroppen og aktiviteter med kroppen kommer deltageren i kontakt med flere bevidsthedsniveauer, erindringer, nuancer og detaljer, som måske endnu ikke er sprogliggjort eller som er gemt væk. Erkendelser som er vigtige i deltagerens arbejde med sig selv. Vi søger at anvende metoder, der åbner for kroppens tavse viden og dermed hjælper til at omgå og ændre vanemønstre ved at lade kroppens sprog tale og derefter sætte ord på og kommunikere for at bevidstgøre ny læring om den enkelte.

En af metoderne er legen. Legens signal er latter og smil. Når vi griner med hinanden, åbner vi os for hinanden og styrker fællesskabsfølelsen. Lege kan bruges til at styrke og udvikle jeg-følelsen, samarbejdsevnen og fællesskabsfølelsen. Legen kan handle om at være og skabe sig selv (9).

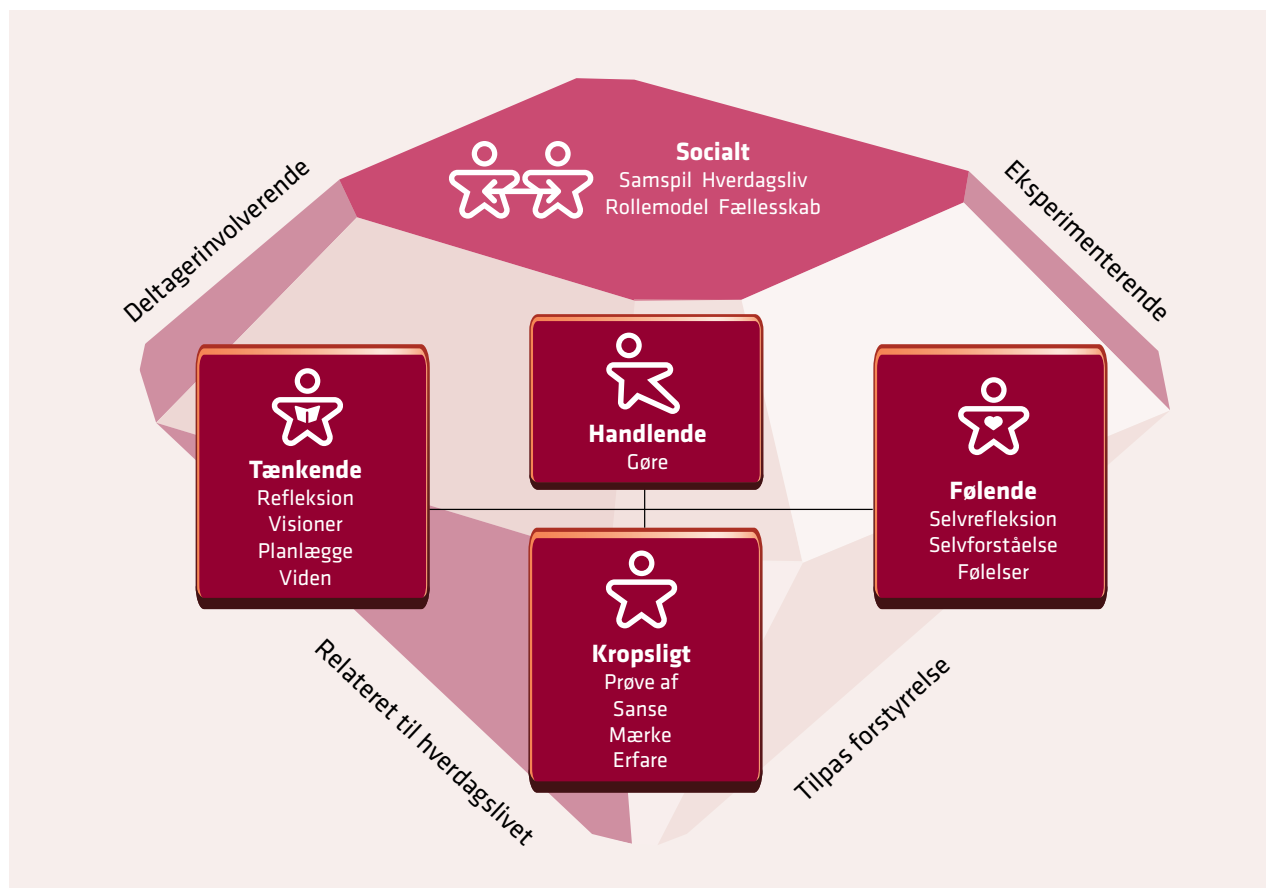
En anden metode er at arbejde med kreativitet og flow.

En kreativ tilgang til opgave- og problemløsning frigør en person fra fastlåste tankemønstre og ensidige løsningsstrategier (10).

Det åbner for, at deltageren kan bruge sin fantasi til at se nye alternativer, ideer og vej. Kreativitet kalder på fordybelse og flow, og flowtilstande skaber en særlig parathed til at løse udfordringer.

At træne løsning problemstillinger et sted gør, at man også bliver bedre til at løse problemer andre steder. Der behøver ikke være sammenhæng mellem flow-øvelsen og de kreative ideer. Så længe interessen er vakt, arbejder

Figur 11: Den kognitive model i læringsammenhæng.



underbevidstheden. Mange kender til at stå med et problem, som synes uløseligt, men hvor en gåtur pludselig kan åbenbare løsningen for én.

Principperne for læring bliver omsat i både bevægelsesrummet og i køkkenet. I de følgende afsnit vil vi give eksempler på, hvordan bevægelsesrummet og køkkenet understøtter læring. Både bevægelsesrummet og køkkenet giver gode muligheder for at stimulere og involvere deltagerens kreativitet, følelser, krop, handlinger, tanker og samspil med andre. Samtidig skal rammerne i Livsstilscafeen sættes, så de giver tid og rum til fordybelse.

Læring i bevægelsesrummet

Flere læringsprincipper er nu blevet nævnt. I forløbet og den enkelte mødegang sættes flere af principperne i spil sideløbende samtidig med opmærksomhed på gruppedynamikken, som får gruppen til at trives og som fremmer tillid og tryghed. Vi vil give eksempler på, hvordan man kan planlægge undervisningen således at deltagerforudsætninger, mål, indhold, rammer og pædagogiske metoder hænger sammen. Vi vil fokusere på, hvordan Illeris' tilegnelsesprocesser (indhold og drivkraft) og samspilsprocesser (samspil) anvendes i bevægelsesrummet og hvordan den kognitive diamant i læringsammenhænge omsættes til praksis i både bevægelsesrummet og køkkenet (1).

Fællesskabsfølelsen, som er så vigtig for at deltagerne kan dele og vokse, er noget af det første, der arbejdes med i bevægelsesrummet og bør ligge til grund for, hvordan man anvender de øvrige læringsprincipper. Forståelse og principper for arbejdet med gruppen er beskrevet i afsnittet *Gruppedannelse og gruppeprocesser* s. 79.

Tilegnelses- og samspilsprocesser

Indhold

I bevægelsesrummet er indholdet en kombination af sundhedsfaglig viden knyttet til bevægelse og tilgange til at arbejde med den brede sundhedsopfattelse. Noget læring består af øget indsigt i egne valg, vaner, mønstre, ressourcer og kompetencer. Sideløbende skal der læres nye færdigheder og kompetencer.

Det er vigtigt at give tid og rum til, at deltagerne finder ind til hvilken viden, de har brug for. Livsstilscafemedarbejderen kan lytte nysgerrigt og oprigtigt efter, hvad deltagerens behov er og samtidig sætte processer i gang, som understøtter deltagerens efterspørgsel af viden. Det kan gøres ved, at deltagerne bliver bedt om for sig selv og efterfølgende i fællesskab at lave en planche over, hvad de allerede ved om et tema. Dette kan eksempelvis gøres på 3. mødegang, hvor vi arbejder med Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters bevægelse hver dag. I grupper bliver deltagerne sat til at:

- Beskrive hvad de allerede ved om bevægelse 30 minutter om dagen.

- Formulere spørgsmål til resten af gruppen og til underviseren, hvis der er forskellige meninger om baggrunden for bevægelse 30 minutter om dagen.
- Samle spørgsmål, som de gerne vil have svar på eller vide mere om.

Som enkeltperson ved deltageren måske ikke så meget om grundlaget for 30 minutters bevægelse dagligt, men som gruppe ved deltagerne ofte det mest nødvendige. At deltagerne selv formulerer spørgsmål, de gerne vil have svar på, er med til at gøre viden efterspurgt og gør det relevant, at Livsstilscafemedarbejderen kommer på banen med sin faglige viden. Hvis Livsstilscafemedarbejderen oplever, at der er misforståede budskaber eller temaer, som slet ikke bliver nævnt, kan hun fx spørge sådan til det:

- Jeg lægger mærke til, at ingen af jer har talt om betydningen af regelmæssig bevægelse for hjertet. Hvordan kan det være?
- Hvad ved I om det? Er der noget i forhold til det, som I gerne vil vide mere om?

Livsstilscafemedarbejderen kobler sig til det, deltagerne ved. Formidling af viden tager afsæt i, hvor deltagerne er med det, som giver mening lige her og nu. Denne metode anbefales med henblik på at undgå gentagelser af noget, de allerede ved eller at tage emner op på et niveau, som ligger for langt fra tidligere erhvervet viden. Det vil gøre det svært for deltageren at tage den nye viden ind.

Drivkraft

At bringe deltagerne i en position, hvor de er med til at formulere, hvilken viden de har brug for, har også en betydning for drivkraften. De bliver involveret og medbestemmende i indholdsdelen.

Gennem forløbet arbejdes bevidst med at finde deltagerens individuelle drivkraft og at styrke den. Blandt andet ved at tale om, hvad meningen er med det, deltageren ønsker for sig selv og hvad deltageren ønsker at opnå med sine forandringer. Der arbejdes også med drivkraften i de konkrete øvelser, når der arbejdes med bevægelse og de erfaringer, som deltagerne gør.

Et eksempel er ved 5. mødegang. Her arbejder deltagerne med styrke og reflekterer bagefter over, hvordan de hver især har oplevet øvelserne og hvilke erfaringer de har fået:

- Hvilken betydning har det i hverdagen at være stærk?
- Hvilken betydning har det at kunne blive ved?
- Hvad betyder det, at man kan mærke sine grænser?
- Hvilken betydning har det, at man ved, hvor man hente sin kraft?
- Hvad får dig til at blive ved?
- Hvor kender du det fra din hverdag?
- Hvor i din hverdag vil du kunne bruge erfaringen med, at du er stærk?

Der kommer flere eksempler under beskrivelsen af, hvordan den kognitive model i læringssammenhæng omsættes til praksis, som også øger drivkraften.

Samspil

Der arbejdes med samspillet mellem deltagerne samt mellem deltagere, Livsstilscafemedarbejder og ankerperson gennem forløbet. Men der må også ske et samspil med deltagerens mål for forandring og de udfordringer det giver i deltagerens hverdagsliv. Det, deltageren lærer og sætter sig for, skal fungere i hverdagens kontakter og aktiviteter.

Samspillet mellem det, den enkelte sætter sig for, og hverdagslivet er nærværende i de fleste øvelser i bevægelsesrummet. Det kommer til udtryk i refleksionerne, som kan foregå gennem struktureret dialog, som styres stramt af Livsstilscafemedarbejderen. Det kan ofte også foregå som brobygning, hvor Livsstilscafemedarbejderen støtter deltagerne i at koble sig til hinandens fortællinger, oplevelser og meninger. Endelig kan det foregå som gruppens dialog, hvor gruppen selv styrer, hvad der tales om. Se desuden afsnittet om *Gruppedannelse og gruppeprocesser* s. 79.

Kognitiv model i bevægelsesrummet

Livsstilscafeen bruger den kognitive model i et læringsperspektiv og inddrager deltagerne som mennesker, der lærer gennem kroppen, tanker, følelser, handlinger og i et socialt samvær. Vi bestræber os på at inddrage alle elementerne i løbet at en undervisningsgang og gerne med flere elementer i spil samtidig i forhold til et tema eller en konkret aktivitet. Samtidig skal der være fokus på, hvordan deltagerne inddrages. Det skal ske med høj

grad af deltagerinvolvering, med tilpas forstyrrelser for den enkelte og med mulighed for at eksperimentere og lære nyt i samvær med de andre i gruppen.

På næste side er en oversigt over inddragelsen af den kognitive model i bevægelsesrummet (se figur 11 eller bilag 5). Elementerne fra den grafiske fremstilling af den kognitive model er fremhævet i teksten. De illustreres med eksempler på, hvordan de anvendes i bevægelsesrummet.

I det følgende bliver elementerne fra den kognitive model beskrevet og illustreret med eksempler fra en aktivitet eller et tema som deltagerens arbejde i bevægelsesrummet. I Livsstilscafeen berøres alle elementer i den kognitive model helst hver mødegang. For at forenkle beskrivelsen berøres et element ad gangen.

Krop

Når deltageren sættes i gang med at bevæge kroppen, kaldes på kroppens erindringer og tidligere erfaringer med at bevæge sig. Kroppens erindringer og erfaringer har betydning for, hvordan deltageren bevæger sig i dag og for, hvordan han/hun har det med at bevæge sig. I flere øvelser sætter den bevægelsesfaglige Livsstilscafemedarbejder deltagerne i gang med kendte bevægelser og udfordrer med nye og ukendte bevægelser. De nye bevægelser kan foregå alene eller sammen med andre og med tid til at sanse og prøve af. Der skal gøres plads til nye erkendelser, som kan få betydning for, hvordan deltageren ønsker at bevæge sig fremover og hvordan han/hun får det med det.

Krop og læring i bevægelsesrummet

Vi sætter deltagerne i gang med at mærke egen styrke og udholdenhed ved at tilrettelægge et tilpas udfordrende program i forhold til deltagerens fysiske og psykiske forudsætninger. Deltagerne bliver fx bedt om at kæmpe med og mod hinanden for at mærke egen styrke. De bliver bedt om at blive ved med en aktivitet i lang tid for at mærke egen udholdenhed, fx i øvelsen, hvor to hold sættes til at vende kort. Et hold skal sørge for at vende billedsiden op det andet hold billedsiden ned. Deltagerne arbejder med egne styrker og begrænsninger og det, der får dem til at blive ved eller stoppe. De bliver sat til at arbejde med deres balance for at mærke, hvordan det er at være i og uden for balance. Livsstilscafemedarbejderen sætter fokus på, at det at være fysisk stærk, udholdende og i balance ofte også hænger sammen med psykens udholdenhed, styrke og balance, og at det ligeledes også kan hænge sammen med, hvordan man har kræfter til at lave forandringer i sit liv.

Øvelserne vælges ud fra forskellige formål. Formålet kan være konkurrence, at øge fællesskabet med andre eller at få grinet. Andre øvelser handler om at styrke samarbejdsevnen samt at styrke og udvikle jeg-følelsen, det vil sige at være og skabe sig selv. Øvelserne kan også handle om fordybelse. Aktiviteterne vælges ud fra, at de kan stimulere til nye erkendelser og kalde på gamle erfaringer. Temaer, som Livsstilscafemedarbejderen finder vigtige i forhold til gruppens læring.

Kropslig læring sker ved, at kroppen sættes i gang med at mærke, sans og gøre sig erfaringer. Gennem fordybelse i og aktiviteter med kroppen kommer der kontakt med flere bevidsthedsniveauer, erindringer, nuancer og detaljer, som måske ikke er sprogliggjort eller som er gemt væk. Sproget kan efterfølgende kobles og bevidstgøres gennem refleksioner og samtaler, og læring kan ske.

Vi stiler efter:

At vælge metoder, der åbner for kroppens tavse viden, og dermed hjælper til at forbigå vanemønstre...Kunsten bliver at bede vores kontrollerede intellekt om lidt mere ydmyghed over for, hvad kroppen kan fortælle os i sit eget sprog, bagefter kan vi prøve at sætte ord på disse oplevelser og dermed forsøge at kommunikere dem på sprogligt plan (9).

Spørgsmål, som stimulerer erkendelse, kan være:

- Hvad husker du bedst af det, vi lavede i dag?
- Hvad lagde du mærke til?
- Hvordan kan det være?
- Hvor var dine begrænsninger og hvor blev du ved?
- Hvordan kan det være?
- Kender du det fra andre sammenhænge?
- Det du taler om nu, hvordan har det betydning for de forandringer, som du arbejder med?

Tablet 7: Den kognitive model i Livsstilscafeens bevægelsesrum. Læring, overordnede elementer og eksempler på, hvordan de omsættes til konkrete aktiviteter om bevægelse.

Læring ud fra	Overordnede elementer i den kognitive model	Eksempler på elementer i bevægelsesrummet i Livsstilscafeen
Krop	<ul style="list-style-type: none"> • Prøve af • Sans • Mærke • Erfare 	<ul style="list-style-type: none"> - Afprøve forskellige bevægelsesmåder: leg, styrke, udholdenhed, balance afspænding og grounding sammen og alene, inde og ude. - Finde glæden ved bevægelse. - Mærke grænser, drivkraft og evner. - Opleve bevægelseshistorien som bevægelse. - Mærke tidligere og nye bevægelseserfaringer. - Få sanserne i spil.
Tanke	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksion • Have visioner • Planlægge • Vide 	<ul style="list-style-type: none"> - Tænke tanker om bevægelsen og dennes betydning for deltageren. - Diskutere værdier og holdninger i forhold til sundhed, krop og bevægelse. - Tænke tanker, som opbygger eller nedbryder. - Sætte realistiske (del) mål - Overveje muligheder for mere bevægelse i hverdagens aktiviteter. - Have kendskab til anbefalinger i forhold til bevægelse. - Tilpasse til egen hverdag og behov.
Følelser	<ul style="list-style-type: none"> • Selvrefleksion • Have selvforståelse • Føle 	<ul style="list-style-type: none"> - Få egne oplevelser med bevægelse. - Se og genkende egne mønstre, vaner og holdninger og deres betydning for valg af bevægelse. - Erkende følelsernes betydning for valg af sundhed og bevægelse. - Overveje selvværd og selvtillid i forhold til sundhed og bevægelse. - Opleve nydelse/følelsen ved at bevæge sig.
Sociale samspil	<ul style="list-style-type: none"> • Indgå i samspil • Deltage i hverdagsliv • Være rollemodel • Indgå i fællesskab 	<ul style="list-style-type: none"> - Arbejde sammen i bevægelsesrummet. - Dele tanker, følelser, oplevelser og erfaringer. - Støtte andre og få støtte. - Finde egne og netværkets ressourcer. - Være og have rollemodel for sundhed, bevægelse og forandring. - Være en del af et fællesskab. - Høre til og opleve opmærksomhed og kontakt.
Handling	<ul style="list-style-type: none"> • Gøre 	<ul style="list-style-type: none"> - Lave bevægelse, styrke, udholdenhed, balance, eksperimenter. - Gøre forsøg på adfærdændringer omkring sundhed og bevægelse. - Eksperimentere og tilpasse til egne muligheder, ønsker og behov. - Forandre sundhed og bevægelsesvaner.

Erfaring og læring i bevægelsesrummet

Glæden ved at bevæge sig ligger også i kroppen. Både glæden ved at bevæge sig alene og sammen med andre. Disse erfaringer forsøger Livsstilscafeen ligeledes at stimulere og kalde frem. Gennem tilrettelæggelse af forskellige bevægelsesformer støttes deltagerne til at finde, hvor drivkraften er for bevægelse, og få mere af den drivkraft, der virker i hverdagen. Det kan være relevant at lede efter, hvad drivkraften for at bevæge sig er forankret i.

- Er drivkraften det sociale?
- Er drivkraften det at komme fra A til B, at bevægelsen skal have et formål?
- Er drivkraften det meditative, hvor vi får rensset vores hoved og sjæl?
- Er drivkraften den glæde og ro, bevægelse giver efter og undervejs?
- Osv.?

Et andet eksempel på at bringe erfaringer i spil er at arbejde kropsligt med bevægelseshistorien. I stedet for at deltagerne fortæller, hvordan de hver især har bevæget sig gennem livet forskellige faser, sættes de sat i gang med at bruge kroppen. Deltagerne udfører bevægelserne fra da de var børn, unge og voksne. De udfører deres egne bevægelser og lader sig inspirere af de andres. Deltagerne taler om de forskellige typer af bevægelse i de forskellige aldre, hvad der hænger ved eller er skiftet ud, hvilken betydning bevægelseshistorien har for, hvordan de bevæger sig i dag og hvad de savner og gerne vil have mere af.

Deltagerne i Livsstilscafeen har ofte meget forskellige funktionsniveauer. Derfor tilrettelægges aktiviteterne ud fra, at deltagerne på trods af forskellige funktionsniveauer kan deltage med oplevelsen af at kunne være med som den, man er og med det man kan. Øvelserne sigter på, at deltagerne kan være i bevægelse med andre, som har et højere funktionsniveau, uden at blive udstillet som svage eller uduelige. De anvendte øvelser udspringer af en inkluderende tankegang og med øje for mulighederne. Der tages udgangspunkt i den aktuelle gruppe og deltagerne ved at danne rammer og regler, som støtter inklusionen og kalder på det, den enkelte deltager kan bidrage med.

Et eksempel er ved aktiviteter med konkurrence om at komme først. I stedet for at lade deltagerne løbe om kap ved siden af hinanden, beder Livsstilscafemedarbejderne

deltagerne løbe imod hinanden og tilbage igen. Den, der kan løbe hurtigst, kommer på den måde til at løbe lidt længere med det formål at udligne forskellene i funktionsevne (se nedenstående figur). Begge har chancen for at komme først.

Tilgangen er inspireret af tilpasset idræt og bevægelse (TIB), som er beskrevet fra Handicapidrættens Videnscenter (11).

Tanke

Når Livsstilscafeen arbejder med tanker i bevægelsesrummet, er det med tanker om sundhed generelt og bevægelsens betydning for den enkelte. Det kan også være værdier, holdninger og grundtanker, deltageren har om sundhed og bevægelse og deres betydning for forandringer. Derudover arbejdes der med deltagerens tanker om muligheder og begrænsninger for at forandre livsstil. Både de tanker, som er opbyggende og støttende for forandring og de nedbrydende tanker. Der arbejdes med, hvordan de kan ændres til mere konstruktive og støttende tanker.

Værdier og grundholdninger er fx i fokus ved 1. mødegang. Måden hvor tankerne kommer i spil, er med spørgsmål som:

- Hvad er et godt og sundt liv for dig?
- Hvad gør dig glad?
- Hvor vigtigt er det for dig at have et godt og sundt liv?

Set i forhold til Antonowskys læringsprocesser handler det om at finde ind til det meningsfulde. Det støttes både i kraft af, at deltagerne selv definerer, hvad sundhed er, hvad det betyder for den enkelte og hvordan det har indflydelse på egen sundhedsadfærd (5).

Andre tankemæssige temaer er kendskab til anbefalinger og anden viden, som har betydning ved forandringsarbejdet for mere sundhed i hverdagslivet. Livsstilscafemedarbejderen lægger vægt på at koble sig til det, deltagerne allerede ved, og udfolde viden om te-

Figur 12: Løbekonkurrence med indbygget hensyn til deltagerens ulige funktionsniveau.



maet derfra med respekt for den viden, der giver mening for deltagerne og det, de gerne vil arbejde med. Det handler om at gøre viden begribelig.

Ved 7. mødegang arbejdes der med relevant viden i forhold til, hvad der sker i kroppen, når man er regelmæssigt fysisk aktiv eller inaktiv. Deltagerne bliver i mindre grupper bedt om at lave to plancher over deres viden og erfaringer med at være henholdsvis aktiv eller inaktiv. De tegner eller skriver det, de i fællesskab ved, det de kan være usikre på eller uenige om og de spørgsmål, som dukker op i løbet af processen. Det skal alt sammen med på planchen. Efterfølgende er det Livsstilscafemedarbejderens opgave at svare på spørgsmål og uddybe temaer, hvor det giver mening for deltagerne og hvis der er tydelige misforståelser.

Der arbejdes også med at planlægge og sætte mål, både i et bredt sundhedsperspektiv og i forhold til bevægelse. Planlægning, mål og delmål, som er realistiske i forhold til ressourcer og livssituation og hermed mulige i deltagerens hverdag. Målene skal være håndterbare, så forandringen hverken bliver umulig at gennemføre eller for lille, ubetydelig og ligegyldig. Deltagerne må gerne kunne mærke, at de gennemfører forandringer, så længe forandringerne ikke overskrider deres formåen.

Følelser

Følelser kan påvirke og påvirkes af bevægelse. Læring gennem følelser skal understøtte selvrefleksionen og selvforståelsen. Deltagerne bør både udfordres til at blive klogere på egne følelser, på de følelser som opstår sammen med andre og på, hvordan de påvirker livsstil.

Livsstiletscafemedarbejderen tager fat i de følelsesmæssige temaer, som deltagerne møder. Det kan være spændinger og udfordringer, deltagerne har mødt eller møder i deres arbejde med forandringer, både i forhold til en bred opfattelse af sundhed og i forhold til arbejdet med bevægelsen.

Følelsen ved selve bevægelsen, er værd at tage fat i. Hvad stimulerer det hos den enkelte at bevæge sig? Nogle mærker, at de bliver glade, opstemte, friske og får overskud. Andre deltagere bliver angste, ved fx at tolke hjertebanken og sved som et begyndende angstanfald. Deltagerne kan stimuleres til at mærke hvilken betydning bevægelse har i hverdagslivet og for de sundhedsvalg, de tager for sig selv.

Igennem egne oplevelser støttes deltagerne til at føle, se og genkende egne mønstre, vaner og holdninger og disses betydning for valg af bevægelse. Hjemmeopgaven efter 3. mødegang er et eksempel. Deltagerne får til opgave at undersøge egne mønstre og handlinger. I den forbindelse bliver de bedt om at forholde sig til de følelser, som er knyttet til en situation, der har med deres sundhed at gøre. Ved 5. mødegang følges der op på deltagerens erfaringer. Deltagerne ser på, hvilke følelsesmæssige mønstre som støtter eller modarbejder sund livsstil og hvordan følelserne har påvirket deres selvforståelse.

Selvværd og selvtillid i forhold til sundhed og bevægelse er ofte også et tema, som er stærkt forbundet med følelser og tanker. Det vil være relevant at tale om selvværdets og selvtillidens betydning for at ændre og nå sine mål i de fleste grupper.

Socialt

At arbejde med den sociale læring i gruppen og i forhold til hverdagslivet er et vigtigt tema. Social læring kan ske på mange måder i bevægelsesrummet. Der kan arbejdes med rollemønstre, aktiviteter som skal løses i fællesskab, det at dele og diskutere tanker, følelser og meninger, social træning i samvær, at have oplevelsen af at høre til, at have opmærksomhed fra andre og at være i kontakt med andre.

Modeldannelse har to sider: Deltagerne kan have rollemønstre og være rollemønstre for andre. Når et medlem af gruppen formår at gennemføre forandringer, som et andet medlem ikke selv kan, og det stimulerer vedkommende til at gøre forsøget, har han/hun en rollemodel. En af deltagerne fortæller eksempelvis, at hun er kommet godt i gang med at gå en tur hver aften, og at det, som hjælper hende, er, at hun tager musik med og hører det på turen. Det kan få en anden deltager, som spejler sig i hende, til at tænke: Hvis hun kan, så kan jeg også. At være rollemodel og opleve, man bidrager med noget til andre, er forstærkende for egen læring. En af gruppens styrker er, at deltagerne kan få og give støtte.

Den sociale læring sker også ved aktiviteter, hvor deltagerne i fællesskab skal løse en opgave. Det kan være øvelsen om de 30 minutter om dagen, som er beskrevet i afsnittet *Samspil* s. 104.

Social træning kan nogle gange være nødvendig. Alle deltagere er ikke nødvendigvis kompetente i at begå

sig i et fællesskab. Det er Livsstilsmedarbejderens og ankerpersonens opgave at støtte det sociale samvær gennem direkte social træning, som rollemodeller og ved at bringe de samværsnormer, som gruppen har aftalt, i spil. Mange deltagere vil bringe træning af en samværsform fra eget hverdagsliv ind, som vil støtte ændringen af livsstil. Det behov for træning opstår ofte under situationsspillet om at fastholde nye vaner på 13. mødegang.

Det er en fordel at tilbyde bevægelsesaktiviteter, som skal løses i fællesskab, og bruge det sociale som tema for refleksioner bagefter.

- Hvordan var samarbejdet i gruppen?
- Hvad betød det at være afhængig af de andre?
- Hvad bidrog du med i gruppen?
- Hvad ville du gøre mere/mindre af en anden gang, for at I som gruppe skal lykkes?
- Kender I dette fra andre steder?

Læring i fællesskabet er mulig, når deltagerne oplever at høre til, når de har de øvrige deltageres opmærksomhed, når de har en god kontakt og når det er muligt at dele tanker, følelser og meninger i en tryk atmosfære. Det gælder både at dele det, der lykkes for en og det, der er svært.

Handling

Læring gennem handling i sker bevægelsesrummet ved at udføre, prøve og eksperimentere med bevægelse og i hverdagslivet ved at gå i gang med en kendt eller en ny handling.

I bevægelsesrummet er der stor mulighed for handling. Der gennemføres mange praktiske aktiviteter i arbejdet med temaer, som har betydning for at gennemføre forandringer. Hvis styrke eller udholdenhed i at gennemføre forandring er på programmet, deltager gruppen i praktiske aktiviteter med styrke og udholdenhed. Bevægelse 30 minutter om dagen mærkes ved, at deltagerne går en tur på 30 minutter osv.. Der eksperimenteres med bevægelse, som kalder på det kendte og tilbyder noget nyt, for at deltagerne igennem handlingen bliver kloge på dem selv, deres vaner og deres valg.

Handling i hverdagslivet er at sætte sig mål og gå i gang med at prøve dem af. Derved mærker deltageren sin handlekraft og fornyede handlekompetence. Gennem sin erfaring med at prøve nye mønstre og vaner af finder han/hun frem til den rette strategi for sine forandringer.

Simpelthen ved at gøre forsøg på forandring af sundhed og bevægelse og ved undervejs at eksperimentere med og tilpasse det til sine muligheder, ønsker og behov. Ikke alle mennesker kan tænke sig til den rigtige plan for forandring, nogle har glæde af bare at gå i gang og finde retning og tilpasse undervejs.

På 3. mødegang får deltagerne som hjemmeopgave at forstyrre en vane. Den opgave rummer også et element af handling. Deltagerne vælger en af deres vaner og ændrer på dens rammer. Hvis vanen er, at man sidder for meget ved sin computer, bliver opgaven at ændre på de rammer og tillægsvaner, som er knyttet til selve det at sidde ved computeren. Det kan være, at deltageren går direkte til pc'en og tænder, når han/hun kommer hjem fra arbejde, og mens den varmer op henter 1½ liter cola og en pose chips. Deltageren bliver ikke bedt om at stoppe med at sidde ved computeren, men om at ændre handlinger på vejen dertil og på det, som er forbundet med at sidde ved computeren. Hvad sker der, hvis man gør noget andet, når man kommer hjem, og først senere går til pc'en? Hvad hvis man ikke tager colaen og chipsene med, hvad sker der så? Små forstyrrelser i rammerne fører ofte til forandringer i adfærden.

Læring i køkkenet

Kognitiv model i køkkenet

Den kognitive model i læringsammenhænge udfoldes på tilsvarende måde i køkkenet i Livsstilscafeen (se figur 11 eller bilag 5). Derfor inddrages deltagerens krop, tanker, følelser, handlinger og sociale samspil i den didaktiske planlægning og udførelse af undervisningsforløbet.

Læring hos mennesker sker ved, at hele personen, både krop og psyke, erfarer sociale situationer og omformer indholdet, som igen resulterer i en forandret person. Også i køkkenet starter læring med erfaringer, som har social karakter (1).

I det følgende er elementerne fra den kognitive model i læringsammenhænge beskrevet og uddybet i forhold til deltagerens arbejde i køkkenet. Elementerne fra den grafiske fremstilling af den kognitive model er frem-

hævet i teksten. De overordnede elementer illustreres med eksempler på, hvordan de anvendes i køkkenet. Elementerne vil blive uddybet efterfølgende.

Krop

I køkkenet stimulerer vi deltagerne til læring ved at give mulighed for at sanse mad fra rå tilstand over tilberedning til spisning. Deltagerne kommer i forløbet til at mærke på egen krop, hvordan råvarer føles, ser ud, dufter, smager og ikke mindst, hvordan de alsidigt kan skæres ud, anvendes, tilberedes og til sidst nydes i et socialt samvær.

Vi giver deltagerne mulighed for under vejledning at anvende ukendte råvarer samt anvende kendte råvarer på nye måder. Dermed får deltagerne en tryk mulighed for at indlejre deres erfaring og afprøve nye veje og metoder til sunde mad- og måltidsvaner i Livsstilscafeen.

Tabel 8: Den kognitive model i Livsstilscafeens køkken. Læring, overordnede elementer og eksempler på, hvordan det omsættes til konkrete aktiviteter vedrørende mad.

Læring ud fra	Overordnede elementer i den kognitive model	Eksempler på elementer i køkkenet i Livsstilscafeen
Krop	<ul style="list-style-type: none"> • Prøve af • Sanser • Mærke • Erfare 	<ul style="list-style-type: none"> - Afprøve tallerkenmodel, nøglehulsmærket mad osv.. - Kreere måltider ud fra lyst, smag og ønsker. - Udvalgte krydderier, tilberedningsmetode osv.. - Tilberede og tilsmage mad. - Mærke sult- og mæthedfølelse. - Anvende tidligere mad- og måltidsoplevelser.
Tanke	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksion • Have visioner • Planlægge • Vide 	<ul style="list-style-type: none"> - Tænke tanker om mad og måltider, mærkning af fødevarer. - Diskutere værdier og holdninger i forhold til mad og måltider. - Sætte realistiske (del)mål. - Overveje indkøbssituationen. - Tilpasse til egne madønsker og behov. - Have kendskab til madvarer og måltider, anbefalinger, sundt/usundt.
Følelser	<ul style="list-style-type: none"> • Selvrefleksion • Have selvforståelse • Føle 	<ul style="list-style-type: none"> - Dele egne oplevelser med mad og måltider. - Dele syn på eget kendskab og evner omkring tilberedning og indkøb. - Diskutere bebrejdelse/forståelse for valg af mad. - Besidde selvværd og selvtillid i forhold til mad, måltider og forandring heraf. - Nyde/opleve at spise.
Sociale samspil	<ul style="list-style-type: none"> • Indgå i samspil • Deltage i hverdagsliv • Være rollemodel • Indgå i fællesskab 	<ul style="list-style-type: none"> - Arbejde sammen i køkkenet. - Dele tanker, følelser, oplevelser og erfaringer. - Støtte andre og få støtte. - Finde egne og netværkets ressourcer. - Være og have rollemodel for madlavning, indkøb og forandring. - Være del af fællesskab. - Høre til og opleve opmærksomhed og kontakt.
Handling	<ul style="list-style-type: none"> • Gøre 	<ul style="list-style-type: none"> - Købe ind, lave mad, spise. - Anrette, fordele mad i/på måltider. - Gøre forsøg på adfærdændringer omkring mad og måltider. - Eksperimentere og tilpasse til egne muligheder, ønsker og behov. - Forandre mad- og måltidsvaner.

Krop og læring i køkkenet

Ved 12. mødegang tager holdet på fælles indkøbstur til det lokale supermarked. Her skal deltagerne med en ny opmærksomhed købe ind til fælles middag. Der tages udgangspunkt i deltagernes erfaringer med køb af varer og hvad der betyder noget for, hvad der kommer i indkøbskurven, herunder betydning af mærkning, tilbudspriser, opstilling og hvordan de har det under indkøbsturen. Deltagerne får en åben indkøbsseddel med blandt andet køb af nøglehulsmærket brød, pålæg, grønt og frugt. På den måde oplever deltagerne at se på supermarkedets indretning og muligheder på en ny måde. Efterfølgende reflekteres over deres oplevelse, hvad de blev opmærksomme på og hvad de kan bruge oplevelsen til i forhold til deres forandringsproces generelt og forandring af deres mad og måltider specifikt. Deltagerne får herved en kropslig erfaring med indkøb, hvor de er udfordret til at anvende en ny opmærksomhed. Det giver mulighed for at anskue en konkret situation, som er afgørende for de valg af mad, som deltagerne træffer.

Erfaring og læring i køkkenet

Dette arbejde med fokus på kroppen gøres med udgangspunkt i deltagernes erfaringer med deres handlinger, her defineret som kundskab eller viden opnået ud fra egne bearbejdede oplevelser, som kan være ubevidste. Målet er at undgå eventuelle bebrejdelser af nuværende uhensigtsmæssige vaner og i stedet få en forståelse af, hvorfor de har fået vanerne. At de er et resultat af tidligere erfaringer, hvor den bestemte vane har givet dem noget positivt. Deltagerne med den bevidsthed kan lettere finde en ny måde at gøre tingene på, som giver dem mere værdi og sundhed i dag.

Vi har fokus på deltagernes opfattelse af madens betydning for dem og hvad der styrer deres valg af mad. Under refleksionsøvelse ved 8. mødegang skal deltagerne, uden at dømmes eller komme med forslag til ændringer, skrive hvilke madvaner de har og efterfølgende fortælle om dem og hvorfor de er opstået til de øvrige deltagere. Deltagerne bliver bedt om at fortælle, hvad der hhv. støtter dem i at fortsætte eller ændre madvanerne. Efterfølgende fokuserer deltagerne på, hvordan de ønsker, at madvanerne skal være anderledes. Her inddrages tidligere erfaringer med ændring af madvaner og hvordan deltagerne ser mulighederne for at tage et lille, men realistisk skridt i den retning, de ønsker.

På denne måde anerkendes deltagernes madvaner. Der spørges nysgerrigt og oprigtigt ind til vanerne for at un-

dersøge, hvad der holder fast i dem, og hvor mulighederne er for at understøtte ændringer i forhold til den mad, de spiser.

Tanke

I Livsstilscafeen arbejder vi med de tanker, deltagerne har på baggrund af erfaring, og andre gange beder vi deltagerne overveje og sætte ord på, hvordan de ønsker at gøre specifikke ting i forhold til deres livsstil. Refleksioner er dermed et væsentligt element til at inddrage det hele menneske i forandringsprocessen.

Ved de første møder i Livsstilscafeen arbejder deltagerne med deres visioner for det sunde liv. Visionerne danner baggrund for at træffe målrettede og passende valg i forhold til deltagernes konkrete ønske om forandring af deres livsstil.

Når en deltager ved 5. mødegang beslutter sig for at ændre en madvane, som for eksempel at spise brød uden fedtstof, skal beslutningen stemme overens med deltagerens overordnede ønske om det gode og sunde liv. På den måde understøttes deltageren i at vælge forandringer, som hænger sammen med hans/hendes værdier og det liv, som han/hun ønsker. Deltagerne planlægger mindre, tilpassede ændringer af deres livsstil. De sætter ord, både mundtligt og skriftligt, på, hvordan de konkret vil gøre noget anderledes i forhold til deres nuværende madvaner og hvad de vil gøre.

I forbindelse med gennemførelse af deltagernes individuelle forandringer bliver de bedt om at rette opmærksomheden på, hvilke faktorer, som vil støtte dem i eller gøre det sværere at ændre den konkrete madvane. Der er en myriade af underliggende faktorer for forandring og vedligeholdelse af vaner på spil i deltagernes liv. Det er nødvendigt at arbejde disse underliggende faktorer på en måde, så deltagerne kan finde strategier til, hvordan de mest hensigtsmæssigt arbejder med at forandre madvaner og får en større forståelse for, hvorfor det kan være svært at ændre vaner.

Tankerne rettes også mod, hvilke konsekvenser deltagerne forudser, deres forandring får for hverdagslivet. En fremskrivning af konsekvenser i forhold til planlægning og udførelse af indkøb og madlavning, om de nye madvaner har betydning i forhold til familie, kollegaer, venner eller om der rent praktisk er mulighed for adgang til køleskab, fryser, skærebæret og lignende, er både en erfaringsbaseret vurdering af og planlægningsmæssig støtte til, at det planlagte vil lykkes.

Viden om de officielle anbefalinger for kost og kendskab til mad og sundhed hører til de tanker, deltagerne deler og tilegner sig i Livsstiletscafeen. De officielle, evidensbaserede, nationale anbefalinger for kost danner baggrund for undervisningen om mad. Livsstiletscafeens materiale-samling anvender De 10 kostråd (12). Følges anbefalingerne, forebygger man livsstilssygdomme som diabetes type 2 og hjerte-kar-sygdomme, og medvirker til at holde vægten. Ved 4. mødegang foldes kostrådene ud. Der er særligt fokus på de positivt formulerede kostråd om det, som er hensigtsmæssigt at spise, modsat de råd, hvor mad begrænses. Herigennem fokuseres på positiv viden, som kan skabe lyst til at nyde og spise mad og skabe en positiv tilgang til den sunde mad generelt.

I Livsstiletscafeen arbejder deltagerne med de officielle anbefalinger i både teori og praksis. Der samles viden og arbejdes i praksis med råvarer og opskrifter, som tilgodeser anbefalingerne. I køkkenet arbejder deltagerne arbejder således praktisk med, hvordan de kan nå fra officielle anbefalinger til velmagende og sund mad. Hermed får de konkret mulighed for at øge deres hand- lekompetencer i forhold til anvendelse af råvarer og til- beredning af sunde måltider.

Det er et vigtigt princip, at ingen madvare isoleret set er sund eller usund. Det handler om balance i det, man spi- ser. Chokolade, kage og saltstænger er ikke forbudt. Det vigtigt at støtte deltagerne i, at også den slags madvarer kan indgå i sunde madvaner som helhed, hvis de ønsker det. Der arbejdes på at give et realistisk billede af, hvor- dan man kan sætte mål for sine egne madvaner uden at for- sarge alt og dermed gøre forandring urealistisk.

Arbejdet med kostrådene søger desuden at skabe sam- menhæng for deltagerne, så de officielle anbefalinger, deltagerne modtager gennem medierne, stemmer overens med dem, der formidles i Livsstiletscafeen.

Kostråd i køkkenet

Med udgangspunkt i en fiktiv persons - Runes - livsstil, skal deltagerne finde sammenhænge mellem livsstil og Runes rammer. Der gives mulighed for at identificere sig med Rune og i mindre grupper sætte ord på, hvad der er på spil for denne person. Herigennem kan deltagerne finde sammenhænge, som er medvirkende til, hvordan en persons livsstil bliver til. Blikket rettes efterfølgende mod dem selv individuelt. Hvad styrer deltagerens valg af livsstil? Hvilke faktorer styrer hans/hendes adfærd? Hvilke strategier kan han/hun bruge, når han/hun øn-

sker at ændre adfærd? Og hvordan kan vedkommende navigere i den sammensatte verden, som han/hun er en del af?

I arbejdet med sig selv kan deltagerne hente inspirati- on fra kostrådene. Er der et eller to råd, som deltagerne gerne vil arbejde med? Hvis en deltager fx skulle spise flere grøntsager, hvad for en slags skulle det så være? Hvornår på dagen ville han/hun spise flere? (Se ekstra øvelse, 4. mødegang, *Kostråd i hverdagen*). Ved hjælp af en åben tilgang er det målet at øge deltagernes fokus på egne behov og ønsker og komme frem til et bud på, hvordan de hver især kan handle. Samtidig anerkendes de udfordringer, som er til stede for deltageren, når han/ hun ønsker at ændre adfærd.

Gøre viden efterspurgt

Også i køkkenet søger vi at gøre viden efterspurgt, for eksempel ved at etablere rum for at dele egen viden og spørgsmål. Ved 12. mødegang arbejder deltagerne med varedeklarerationer. De tager mad eller tom emballage fra deres egen mad med til undervisningen. Her fortæller hver deltager, hvorfor han/hun netop har taget det valgte med, og hvad de undrer sig over og tænker om netop den fødevarer. Livsstiletscafemedarbejder og ankerperson spørger ind til det, som kommer frem, efterspørger om andre ved det og besvarer ellers selv spørgsmålene, hvis det efterspørgeres. En deltager kan spørge, om alle frugter er lige sunde eller om fisk ikke indeholder giftige stoffer som kviksølv? Det der netop ikke står på en varedeklari- on. Det skal opleves meningsfuldt for deltagerne at få ny viden. Samtidig oplever deltagerne, at de bidrager, at de- res overvejelser er værdifulde og at de hver især har værdi som mennesker (6).

Følelser

I Livsstiletscafeen inddrages deltagernes følelser i forbin- delse med mad og måltider. I køkkenet arbejder delta- gerne med madens betydning for dem, og de fortæller hinanden, hvordan deres madvaner opstod. Det sker gennem egne oplevelser og deres selvrefleksion om- kring disse erfaringer.

Ved 1. mødegang introduceres følelser som en del af det, som styrer handlinger (se 1. mødegang, *Hvad styrer handlinger*, bilag 1). Følelser står ved siden af bl.a. relati- oner, kulturer, tanker og vaner.

6. mødegang kan vække stærke følelser hos nogle delta- gere under emnet Min spisehistorie. Temaet indeholder

en persons traditioner og rammer for måltider og deres erfaringer med mad og måltider fra barndommen til nu.

- Hvilke retter var typiske?
- Hvem lavede mad?
- Hvordan blev måltiderne indtaget?
- Hvordan var stemningen?
- Hvad har dine madvaner i barndommen betydet for dine madvaner nu?

Der er mange følelser i mad og måltider. I barndommen kobles det at servere bestemt mad med det at give kærlighed og omsorg. Det kan give følelsesmæssige spændinger for deltagerne at ændre madvaner fra barndommen, og det kræver handlekompetence at tackle fx forældres madmæssige omsorg som voksne uden at såre nogen. Deltagerne får herved lejlighed til at se nærmere på dem selv i forhold til mad og måltider og hvad der gør, at specifikke vaner er opstået. Dermed får deltagerne mulighed for at få et klarere billede af, hvad der er grundlaget for deres forandringsarbejde og en mulighed for at ændre på selvforståelsen.

Ved andre mødegange om mad anvender vi efter behov deltagerens erfaring med specifikke situationer omkring mad og måltider. Vi spørger ind til deres tidligere oplevelser med en situation, for eksempel forsøg på at spise morgenmad.

- Hvornår lykkes det at spise morgenmad?
- Er der nogen særlige omstændigheder, for eksempel stemningen, andre til stede eller andet, som gør sig gældende, når det lykkes?
- Hvad er det betydningsfulde for deltageren i situationen?
- Hvilken følelse giver det?
- Giver det mening for deltageren at spise morgenmad regelmæssigt?

I forlængelse heraf arbejder vi i Livsstilscafeen med deltagerens opfattelse af emner vedrørende mad og måltider.

Der er ofte følelser i spil, når vi arbejder med den måde, vi lever på. Følelser er et grundlag for og et produkt af vores værdier, holdninger og de rammer, vi er omgivet af. Følelser er også et omdrejningspunkt for vores mad og måltider, da kærlighed mellem mennesker blandt andet genfindes i den mad, som vi laver, serverer og giver til dem, vi holder af. Dermed er deltagerens følel-

ser en integreret del af vore måltider, når måltidet deles med andre eller når deltageren (ufrivilligt) spiser alene. Deltagerens følelsesliv i forhold til det, som han/hun vælger at spise og drikke, er centralt for arbejdet med at forandre netop mad- og måltidsadfærd.

Ved 8. mødegang skaber deltagerne et overblik over hvilke madvaner, de føler tilfredshed med og hvilke vaner, de gerne vil ændre.

Når en deltager gennemfører nye mad- og måltidsvaner kan der komme følelsesmæssige reaktioner fra omverdenen. Det bearbejdes i gruppen, så deltagerne kan dele og bearbejde uventede reaktioner. På den måde får deltagerne et mere nuanceret billede af, hvordan deres madvaner også påvirkes af de rammer, som de indgår i.

Socialt

I Livsstilscafeen arbejder vi med elementerne fra den kognitive model i en social kontekst. Det er netop her læring opstår. Også i køkkenet arbejdes med rollemødder, med at opgaver skal løses i fællesskab, at give oplevelsen af at høre til, med social træning i samvær og med at få og give opmærksomhed til hinanden.

Den ernæringsfaglige Livsstilscafemedarbejder og ankerpersonen er rollemødder omkring mad og måltider. Dels ved at være inkluderende for hver enkelt, at være nysgerrig og uden fordomme, og dels ved at vise, hvordan man kan smage maden til, have god håndhygiejne og så videre. Deltagerne er rollemødder for hinanden under samværets præmisser ved den måde, de hver især arbejder med mad i køkkenet og gennem at dele hvad der lykkes og mislykkes med deres forandring.

Møderne i Livsstilscafeen lægger op til en høj grad af deltagerinvolvering. Ved at inddrage deltagerne i undervisningens tema og spørge undersøgende til, hvilken erfaring og viden, de allerede har, har deltagerne uanset ressourcer en værdi i Livsstilscafeen. Herudover skabes der rum til refleksion og gruppesamtaler, så deltagerne får mulighed for at diskutere livsstil med lige-sindede og få forståelse, respekt og støtte fra hinanden.

Deltagerens sociale hverdagsliv er et væsentligt omdrejningspunkt i forandringsprocessen. De livsstilsændringer og løsninger på udfordringer i forandringsprocessen, som deltagerne finder, skal forhandles på plads i den enkeltes families traditioner og værdier. Derfor tales fx på 10. mødegang om forskellige metoder til at

planlægge, hvad der skal spises hjemme. Det kan være arbejdet med et basislager, madplaner, huskesedler for madpakkeindhold og lignende. Deltagerne vender oplevede fordele og ulemper ved de forskellige planlægningsredskaber og om det passer i deres hverdag.

- Er madplaner noget, de selv og deres familie kan bruge?
- Er der mad, som de selv, men deres samlever eller børn ikke kan lide?
- Hvordan har de selv og andre håndteret uenighed om madvaner?

Det sociale indlejres i mødegangene, både ved at tale om det sociale samspil hjemme og ved at dele på holdet. Der kan fx være en deltager, som har god erfaring og gerne vil dele ud både mundtligt og i form af en konkret madplan. En anden har måske tacklet en familiesituation på en måde, andre kan få inspiration fra. Deltageren har hermed en ligesindet rollemodel.

Et socialt element af læring gør brug af både egne og andres ressourcer i forandringsprocessen. Der er gennem gruppeforløbet mulighed for at knytte bånd, som støtter arbejdet med forandring, både i nuet og på længere sigt.

Handling

I Livsstilscafeen køber man ind, laver og spiser mad. Deltagerne handler også hjemme ved at prøve ny mad, afprøve planlægningsredskaber for mad og ved at gennemføre forandringer i hverdagen. Målet er, at deltagerne skal nå fra deres ønske og tanke om livsstilsændring til at gøre det.

Ved at give tilpas udfordring i forhold til deltagernes nuværende kompetencer i forhold til mad og måltider søger Livsstilscafemedarbejderen at skabe rum for læring hos deltageren.

Kreativitet er et element af handling. Fx inviteres til kreativ handling i arbejdet med grundopskrifter for grundfars, som deltagerne hver får udleveret en lille portion af ved 8. mødegang. Opgaven er at eksperimentere og tilpasse efter lyst, smag, behov og forhåndenværende muligheder i køkkenet. Deltagerne vælger krydderier, eventuelt andre ingredienser samt tilberedningsmetode og tilbehør til deres kreative resultat af grundfarsen. Det opøver muligheden for at handle mere frit hjemme ud fra, hvad man har i køkkenet. Sund

mad skal ikke være bundet af stramme opskrifter, hvis det skal lykkes at gennemføre i hverdagen.

Øvelsen med fx grundfars kan give deltagerne en konkret oplevelse af at kunne tilberede, for dem, tilfredsstillende mad og måske endda en oplevelse af at kunne ændre på indgroede vaner. Den øvede deltager i et køkken skal udfordres til at gøre for eksempel mindst én ting anderledes i forhold til, hvordan han/hun plejer at lave retten. Enten ved at bruge et anderledes krydderi eller en anden tilberedningsmetode. Modsat kan støtte til den uerfarne være inspiration fra opskrifter/kogebøger. Der skal altså arbejdes med tilpas forstyrrelse og/eller støtte i forhold til deltagernes nuværende handlemønstre og kompetencer for at understøtte læring og gøre forandring mulig.

Livsstilscafeens øvelser understøtter brug af kreativ tænkning, fantasi og at anvende forestillingsevnen til at se muligheder frem for begrænsninger i de udfordringer, som deltagerne står overfor. Netop en kreativ tilgang til livet som helhed kan overføres til at håndtere udfordringer, som opstår med forandring og kan være medvirkende til at give livet værdi og sundhed i modsætning til at anskue udfordringer som noget, man skal tilpasse sig og give efter overfor (10). Når der arbejdes med kreativitet, er det vigtigt at være opmærksom på, at nok er kreativitet et iboende fænomen, men hos mange undertrykkes den. Derfor er det vigtigt at løse op for modstand og frustration i forhold til kreative opgaver (10).

REFERENCER

1. Illeris K. (red): *Læringsteorier - 6 aktuelle forståelser*. Roskilde Universitetsforlag 2007.
2. Hinrichsen E.K.: *Håndbog til Lærings- og mestringsuddannelser. Erfaringsviden og faglig viden hånd i hånd*. CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland 2012.
3. Jensen T.K. og Johnsen T.J.: *Sundhedsfremme i teori og praksis*. Forlaget Philosophia 2000.
4. Kissow og Pallesen: *Mennesket i bevægelse*. FADL 2004.
5. Holmgaard Laursen M: *Abduktive læreprocesser*, unge pædagoger nr. 5 2004.
6. Antonovsky A.: *Helbredets mysterium*. Hans Reitzels Forlag, København 2000.
7. Hiim H. og Hippe E.: *Læring gennem oplevelse, forståelse og handling. En studiebog i didaktik*. Nordisk Forlag A/S, København 2007.
8. Oesterich I.H. og Johansen F.: *Kognitiv coaching*. Dansk Psykologisk Forlag 2008.
9. Winther H., Engel L. og Nørgaard M.: *Fodfæste og himmelkys. Undervisning i rytmisk bevægelse, gymnastik og dans*. Dansk pædagogisk forum 2005.
10. Andersen F.Ø.: *Kognition og pædagogik*. Tidsskrift om gode læringsmiljøer. Psykologisk Forlag A/S nr. 69 2008.
11. Kissow A.M. og Therkildsen B.: *Tilpasset idræt og bevægelse*. Handicapidrættens Videnscenter 2008. http://www.handivid.dk/files/3513/3879/4348/TIB_introduktion.pdf
12. http://www.altomkost.dk/anbefalinger/de_officielle_kostraad.htm, Fødevarestyrelsen 2013.

Fastholdelse i gruppeforløb



Forandring af livsstil har for de fleste deltagere det formål at gøre livet lettere samt at få mere energi og overskud og at blive sundere. Omvendt kræver det energi og overskud at deltage i Livsstilscafeen – det er en indre modsætning. Der er ubalance i nogle deltageres kapacitet med hensyn til fysisk funktionsevne, smerter, træthed, økonomi og social støtte i forhold til den indsats, deltagerne skal yde i forbindelse med arbejde, familie, behandlinger i sundhedsvæsenet, transport, overholdelse af aftaler og gennemførelse af livsstilsforandringer i hverdagen.

Deltagelse i Livsstilscafeen er for flere en overvindelse af usikkerhed ved socialt samvær med fremmede mennesker. Deltageren skal mønstre energi til at komme af sted hver eller hver anden uge og finde overskud til at gennemføre forandringer i hverdagen, som potentielt kan lægge luft til hans/hendes omgangskreds eller efterspørge social støtte herfra. Man kan kalde det en behandlingsbyrde, som lægges til deltagernes sygdomsbyrde af multisygdom.

Gennem den afklarende samtale gør den enkelte op med sig selv, om de forventede gevinster ved at deltage står mål med den indsats, det kræver i forhold til hans/hendes aktuelle kapacitet og livssituation. Ingen mennesker presses ind i Livsstilscafeen, hvis motivationen til at ændre livsstil ikke er til stede eller hvis den aktuelle sygdomsmæssige, psykiske eller sociale situation er for belastende. Hvis et menneske deltager, er det for det meste med positive forventninger om, at det gør én godt.

Efter starten i Livsstilscafeen vil mange deltagere opleve, at deres positive forventning bliver udfordret og dermed udfordres motivationen til forandring. Mennesker med flere somatiske sygdomme, psykisk sygdom eller andre belastninger i livet oplever oftere skift i deres kapacitet, fx i form af genopblussede fysiske gener, forværret psykisk tilstand eller krævende hændelser i nærmeste familie. Når et menneske forandrer livsstil, er det samtidig forventeligt, at motivationen svinger over tid. Til tider er man topmotiveret og fuld af energi. Til andre tider kan man være mere modløs. Flere deltagere i Livsstilscafeen kan være uden for arbejdsmarkedet. De krav, det stiller til energi og overskud både fysisk og psykisk fx at få et job eller blive sendt i arbejdsprøvning samtidig med at deltage i Livsstilscafeen, overstiger deltagerens energi. Der vil være frafald i gruppeforløb blandt sårbare mennesker. Det kan man

forberede grupperne på, og derudover bør man lægge alle kræfter i for at støtte deltagerne i at fortsætte, hvis det giver mening i den øjeblikkelige livssituation.

Det kræver et tosidet arbejde at fastholde deltagelsen i undervisningsforløbet. På den ene side skal deltageren løbende udfordres til at overveje, hvordan han eller hun selv håndterer det, når der opstår bump på vejen. På den anden side skal Livsstilscafemedarbejderne have redskaber til at støtte deltagerne i at fastholde deres deltagelse i Livsstilscafeen.

I dette afsnit beskrives fire principper for fastholdelse i forløb, som kan anvendes, hvis du vil etablere Livsstilscafe for sårbare mennesker og støtte fortsat deltagelse med aftaler, skriftlig information og opfordring til støtte fra egen læge:

- Individuelle aftaler ved den afklarende samtale og undervejs i Livsstilscafeen
- Information og fravær
- Netværksdannelse
- Breve og postkort.

Individuelle aftaler ved den afklarende samtale

Inden forløbet i Livsstilscafeen bør man i den afklarende samtale undersøge, hvad der gør det let eller svært at deltage, og hvad Livsstilscafemedarbejderen kan gøre for at støtte deltageren til at gennemføre det, han eller hun ønsker for sig selv. Nogle vil gerne have, at man er vedholdende i at kontakte dem for at komme, mens andre ønsker at undgå, at bestemte situationer opstår, fx at skulle tale i en stor forsamling.

SMS: Hvis der er deltagere på holdet, der har svært ved at overholde en tid, kan man aftale at sende en SMS. En lettere udviklingshæmmet mand aftalte, at han en time før mødetidspunktet modtog en SMS om, hvor og hvornår han skulle møde, og at han skulle huske bogen, han skrev i.

Følge-hen-ordninger i psykiatrien: Nogen vil gerne følges til Livsstilscafeen for en periode.

En ankerperson mødtes med de tre deltagere fra et socialpsykiatrisk botilbud ved deres hjem, og de gik i samlet trop til undervisningen.

En anden psykiatribruget blev de første fire gange fulgt til Livsstilscafeen af sin støtte-kontaktperson. Herefter blev der aftalt, hvordan hun kunne blive ringet op.

En deltager med social angst kom efter aftale et kvarter før de andre Livsstilscafedeltagere. Det gav hende ro at blive taget imod og få sagt, hvordan det var at være hende i dag, og i tilgift kunne hun være den, der tog imod de øvrige deltagere.

En psykiatribruget havde sin støtte-kontaktperson med i Livsstilscafeens gruppeforløb. Støtte-kontaktpersonen arbejder med sine egne ønsker til forandring af livsstil i forløbet.

Psykiske belastninger og fastholdelse: Mennesker med multisygdom og fysiske/sociale udfordringer har oftere depression end raske. Ud over deltagerne fra psykiatrien kan man forvente, at nogle af deltagerne i en livsstilsgruppe har depression, angst eller andre psykiske vanskeligheder uden at Livsstilscafemedarbejderne ved det. Hvis en deltager har erkendte psykiske lidelser, så tal ved den afklarende samtale om, hvordan det påvirker deltageren og hvad der er den bedste støtte. Nogle deltagere nævner, at de næsten lever to liv. Der er perioder hvor det går godt og andre, hvor det går skidt, og det kan ikke forudsiges, hvornår livet skifter.

- Tal åbent om op- og nedture.
- Spørg om, hvad deltageren har brug for fra gruppelederens side i perioder, hvor det går godt eller skidt.

Smerter og deltagelse: Nogle deltagere med somatiske sygdomme har smerter, som kan forværres ved ekstra aktivitet i hverdagen. Det forebygger afbud at aftale individuelle strategier for at være til stede selv om man har en dårlig dag.

- Aftal hvor meget og med hvilken intensitet deltageren skal deltage i fx fysiske aktiviteter eller undgå skære/snitte-arbejde i køkkenet.
- Aftal, at deltageren melder til Livsstilscafemedarbejderen eller til gruppen, at han eller hun går til side og hvorfor.

Individuelle opmærksomhedspunkter: En deltager kan have svært ved fysisk kontakt med andre. Det skal den bevægelsesfaglige Livsstilscafemedarbejder vide og tage hensyn til i aktiviteterne. Der skal etableres behørig grad af udfordring med mulighed for, at deltageren bakker ud, hvis grænsen for fysisk kontakt overskrides.

Tidligere erfaringer med fastholdelse: Der er to sider af fastholdelse. Spørg indledningsvis:

- Har du erfaringer med holdforløb tidligere?
- Stoppede du?
- Hvad gjorde du, da du mistede energien til at komme?

En mand fortalte

Jeg har aldrig færdiggjort noget.

Arbejdet med kompetenceudvikling starter allerede ved den afklarende samtale. Manden blev spurgt:

- *Hvad er du nødt til at gøre for at holde fast i dette forløb?*
- *Hvad kræver det af dig at deltage i de perioder, hvor du har ondt eller har det skidt?*
- *Hvad kan andre gøre for at støtte dig, fx din ægtefælle?*

Aftal hvem der gør hvad, når et frafald truer: Man kan adressere deltagerens erfaringer med, hvad der sker i ham/hende, når tingene glider vedkommende af hændelse:

- *Hvad er de første tegn på, at du mister lysten til at fortsætte?*
- *Hvad kan du gøre, når du mærker de første tegn?*
- *Hvad kan andre gøre, når de ser de tegn, du nævner?*
- *Hvad er det bedste, vi i Livsstilscafeen kan gøre, hvis vi ser tegnene?*

Individuelle aftaler undervejs

Ud over de individuelle aftaler om tegn og gode måder at tackle risikoen for frafald, er der en aftale Livsstilscafemedarbejderen, kan etablere mellem deltagerne de første holdundervisningsgange. Der er også ting, der kan holdes øje med undervejs i Livsstilscafeens forløb.

Gruppen accepterer, at man går til side: Nogle deltagere kan nævne for gruppen, at han/hun går lidt til side, hvis vedkommende får det skidt i undervisningen. Det kan være ved fysiske gener eller hvis angsten provokeres hos en angstplaget deltager af en aktivitet i Livsstilscafeen. Her kan ankerpersonen holde kontakt og høre, om der er brug for, hun er der et øjeblik. Det kan forebygges både udeblivelser fra undervisningen og at man bliver nødt til at gå til side undervejs, hvis man har en aftale om, at det er helt i orden og accepteret i gruppen.

Er det tid til at stoppe? En deltager kan undervejs få så mange udefrakommende belastninger, at han eller hun overvejer at stoppe i Livsstilscafeen. Det skal der absolut være plads til. Livsstilscafemedarbejderen kan anbefale, at vedkommende har en åben plads til næste gruppeforløb eller har mulighed for at fortsætte med et par individuelle samtaler med Livsstilscafemedarbejderen.

Frafald avler frafald: En af de første gange er det en god idé at tale om, at der formentlig vil være nogle, der falder fra i løbet af Livsstilscafeens forløb. Det kan opfattes som et fravalg af de andre deltagere som personer, når en gruppedeltager ikke kommer mere. Når der ofte er fravær, kan de øvrige gruppemedlemmer også synes, de ikke er nødvendige på holdet. Det skal der tages hånd om. Tag en snak i gruppen om, hvordan man holder ud og fortsætter, selv om andre er holdt op.

På undervisningsgange, hvor der pludselig mangler fem gruppedeltagere, kan tankerne gå til, hvorfor de andre har meldt fra og hvordan de har det. Energi bliver ledt væk fra ens egen forandringsproces. Tag derfor en snak om, hvordan de, der er der, alligevel får gjort det de skal og har aftalt den pågældende undervisningsgang.

Information og fravær

Klare aftaler om afbud: Man ringer, hvis man ikke kan komme: Deltageren bliver taget alvorligt, når han/hun ikke kommer. De, der kommer, bliver taget alvorligt: de er værd at informere.

Ringe deltagere op efter fravær: Hvis Livsstilscafemedarbejderen har aftalt det eller fornemmer, at en deltager særligt hænger i en tynd tråd, kan hun ringe op og fortælle, hvad man arbejdede med på mødegangen og give den hjemmeopgave, de andre fik. Ud over det faktuelle skal der gøres noget ud af at fortælle relationsbærende hændelser.

Fx Peter holdt en spand over Vibekes hoved – og så grinede vi helt vildt allesammen.

Fortæl, hvis nogen af deltagerne sagde, de savnede ham/hende i gruppen den dag eller var bekymrede.

Hvis det ikke skønnes nødvendigt at ringe udeblevne gruppemedlemmer op, summeres det op ved næste undervisning hvad der skete og hvor langt man nåede i forandring den gang. Deltagere må ikke føle sig uden-

for og uinformerede, men velkomne og værdsatte efter en fraværperiode. I den sidste del af Livsstilscafeen går der fire uger, hvis man har haft et enkelt fravær – der kan tilknytningen og intensiteten omkring egen forandring let glide deltagerne af hænde.

Netværksdannelse

Lad deltagerne aftale at informere hinanden parvis i gruppen ved fravær. Alle gruppedeltagere har én, man særligt holder øje med og ringer til, hvis man fornemmer, det er svært for ham/hende.

I gruppeforløbet opfordrer man til at have opmærksomhed på hinanden. Alle i gruppen har en plads og har omsorg for hinanden. Man er nødvendig i gruppen og ventet ved mødegangen.

Eksempel: En mand med sin søn på hospitalet udeblev. Der blev taget en portion mad fra til ham, og han kunne komme og blot spise med i gruppen, selv om han ikke orkede at deltage i de øvrige aktiviteter.

Finde sammen udenfor Livsstilscafeen: Livsstilscafemedarbejderne kan opfordre til, at deltagerne skriver sig på en telefonliste i gruppen, når man er et stykke henne i gruppeforløbet. Det skal aftales i gruppen, hvordan man bruger telefonlisten og hvem man kan ringe til om hvad.

Det er en styrke at finde sammen et par stykker og gøre noget uden for Livsstilscafeens mødegange. Det bør støttes, at deltagerne aftaler aktiviteter sammen:

- Fire-fem damer på et hold aftalte at tage til svømning sammen.
- Én havde svært ved at fastholde fitness, som hun havde sat sig for – det aftalte hun at gøre sammen med en anden gruppedeltager, som også ville bevæge sig mere.
- Andre har aftalt at gå ture sammen. De tog på besøg hos hinanden på skift i de pågældende byer og viste de gode gåture i eget nærmiljø.

Der kan være behov for, at man aftaler, hvordan rammerne skal være, når man mødes udenfor Livsstilscafeen:

- Hvor tit skal man mødes?
- Hvem tager initiativet til at indkalde?
- Hvornår stopper det igen?

- Er det tidsbegrænset tre måneder, og så tager man op, om man vil fortsætte?
- Hvem ringer man til, hvis man ikke kan komme?

Der sættes under gruppeforløbet ord på, at man kan være vældig energisk med at mødes, mens Livsstilscafeen står på, men at hverdagen rammer deltagerne. Det bliver ikke nødvendigvis ved med at være lige vigtigt at få støtte til fastholdelse af livsstil, uden det betyder, at de andre er ligegyldige for én. Aftal i gruppen, hvordan man kommer ud af aftaler uden for Livsstilscafeen på en god måde.

Breve og postkort

Der sendes brev til deltagerne med invitation til den afklarende samtale, ligesom deltagerne skriftligt inviteres til første møde i Livsstilscafeen. I brevene skrives kort, hvad den enkelte kan forvente, at der tales om, hvad han/hun skal tage stilling til og hvad der kommer til at ske (se bilag 6: Brev deltager 1 og Brev deltager 2). Den første del af Livsstilscafeen mødes deltagerne ugentligt eller hver 14. dag, og der er løbende kontakt, jvf. ovenstående.

Hver gang en borger tilmelder sig Livsstilscafeen, spørges om, hvorvidt egen læge må kontaktes. Må Livsstilscafeen kontakte egen læge, sendes et brev til egen lægen om, at hans/hendes patient starter og hvilken dato (se bilag 6: Brev læge 1). Det giver egen læge mulighed for at støtte op om de livsstilsforandringer, deltageren arbejder med. Når forløbet afsluttes efter ½ år, sendes information til egen læge om, hvor mange gange hans/hendes patient har deltaget i Livsstilscafeen. Deltageren skriver selv, hvad han/hun har arbejdet med det sidste halve år, hvad han/hun ønsker at arbejde med den næste tid samt hvad det vil være en hjælp, lægen spørger om (se bilag 6: Brev læge 3). Hvis borgeren afslutter Livsstilscafeen før tid, sendes brev til lægen om, at hans/hendes patient har valgt at afslutte før tid og hvor længe han/hun har været med (se bilag 6: Brev læge 2).

Før de tre opfølgningssange 2, 6 og 12 måneder efter afsluttet gruppeforløb sendes en opmuntring til Livsstilscafedeltagerne med datoen for opfølgning i gruppen (se bilag 6: Brev deltager 3). Overskriften er *Nu ses vi snart igen*, og der medsendes et ark med *Min forandringsproces*, som deltageren kan udfylde for at fastholde sine livsstilsændringer.

I opfølgingsforløbet efter Livsstilscafeens første halve år kan det derudover anbefales at sende et postkort fx en gang om måneden med hilsen og opmuntring fra Livsstilscafeen.

Alle brevforløb er vedlagt i udkast bagest i bogen og kan frit benyttes som inspiration.

Afslutning

Afslutning

Der er et stort potentiale i at forebygge yderligere livstilsbetinget multisygdom blandt mennesker med en eller flere kroniske somatiske sygdomme og blandt mennesker med psykisk sygdom. Der er også stor ulighed i multisygdom som vi som velfærdsstat er forpligtigede til at gøre noget ved.

Livsstilets metodebog og materialesamling er udviklet til mennesker som har brug for en kropslig og praktisk tilgang til arbejdet med forandring – og vil reflektere over de erfaringer som de gør undervejs. Livsstilets metodebog og Livsstilets materialesamling er ment som inspiration til arbejdet med sårbare mennesker – om det så gælder fysisk sygdomsmæssigt, socialt eller psykisk. Materialet er udviklet med henblik på at vi i sundhedsfremme og forebyggelse bruger metoder som i praksis kan imødekomme deltagerne med respekt for deres tilgang og inderste ønsker for egen sundhed.

Livsstilets metodebog underbygger samtalen, forandringsprincipper, pædagogik og øvelser med teorier og principper.

Livsstilets materialesamling giver ideer til struktur for undervisningen, refleksionsspørgsmål til deltagerne og refleksionsspørgsmål til underviseren. Vi mener det er vigtigt at bevare nysgerrigheden efter hver undervisning – hvad fungerede? Hvad vil man bevare? Hvad virkede godt for denne gruppe? Læs materialet med udviklingsbriller på – og brug øvelserne på din egen måde.

Det er vores håb at metodebog og materialesamling kan pirre din nysgerrighed og refleksion om hvad man ønsker deltagerne skal opnå med undervisningen.

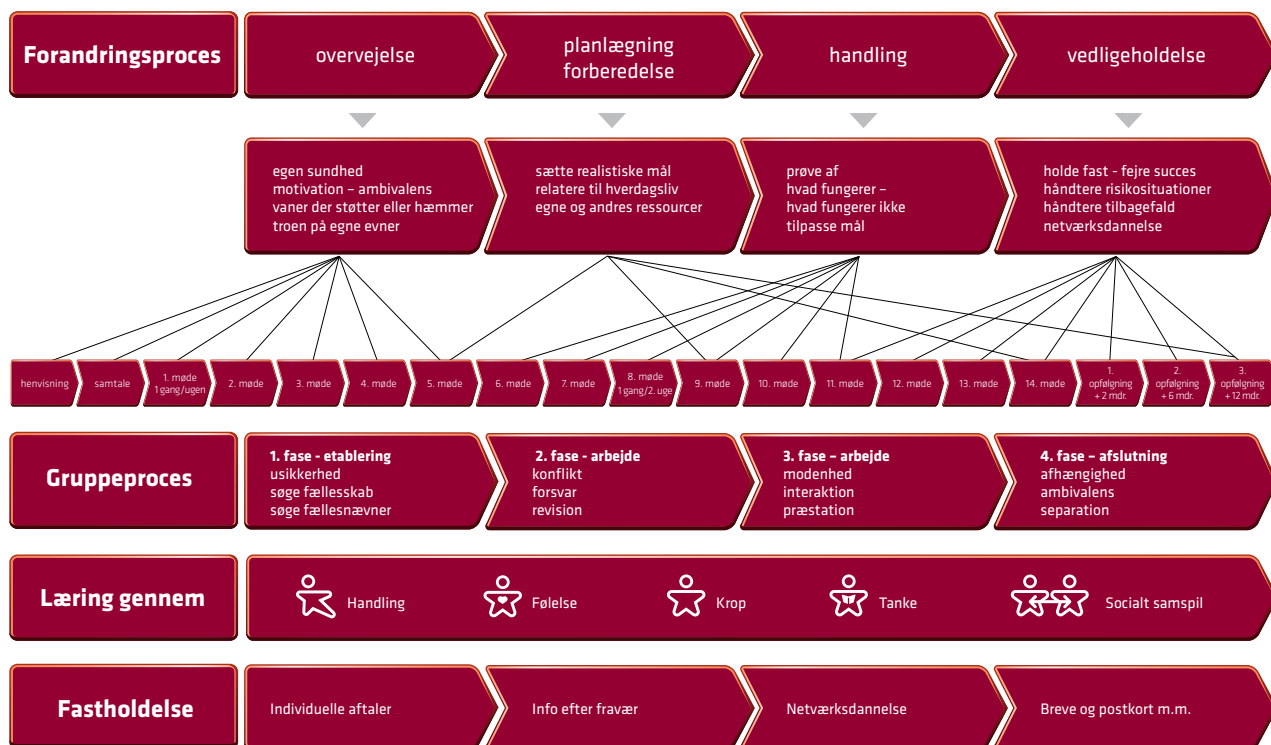
Rigtig god arbejdslyst.

Bilag



Forløbsoversigt

Bilaget kan åbnes i større version i separat fil



Mødeoversigt i Livsstilscafeen

1. MØDEGANG	Præsentation Introduktion	Hvad er sundhed for mig? <i>Hvad kan påvirke min sundhed?</i>
2. MØDEGANG	Mad Introduktion	Hvad er god mad for mig? <i>Traditionel mad i sund udgave</i>
3. MØDEGANG	Bevægelse Introduktion	Hvor er der bevægelse i min hverdag? <i>Styrke og udholdenhed</i>
4. MØDEGANG	Mad Introduktion	Hvordan bliver sundere mad en del af min hverdag? <i>Hvad er sund mad? Status på mine madvaner</i>
5. MØDEGANG	Bevægelse Introduktion	Hvad vil jeg gerne ændre nu og på længere sigt? <i>Ambivalens og mål</i>
6. MØDEGANG	Mad	Min spisehistorie. Erfaringer med måltider <i>Mad med fisk</i>
7. MØDEGANG	Bevægelse	Min bevægelsehistorie <i>Udholdenhed, drivkraft og mønstre</i>
8. MØDEGANG	Mad	Madens betydning for mig <i>Mad ud fra grundopskrift</i>
9. MØDEGANG	Bevægelse	Udendørs bevægelse alene og med andre <i>Hvordan går det med mine forandringer?</i>
10. MØDEGANG	Mad	Planlægning af måltider. Hvad kan hjælpe mig? <i>Mad ud fra basislager</i>
11. MØDEGANG	Bevægelse	Bevægelse ud fra deltageres ønsker <i>Hvordan fastholder jeg mine forandringer?</i>
12. MØDEGANG	Mad	Indkøb. Hvorfor handler jeg, som jeg gør? <i>Det kolde bord ud fra supermarkedsbesøg</i>
13. MØDEGANG	Bevægelse	Hvordan håndterer jeg risikosituationer? <i>At have rygrad og balance</i>
14. MØDEGANG	Afslutning	Status og tilpasning af forandringsmål <i>Hvad vil jeg arbejde videre med og hvordan?</i>

1. OPFØLGNING	Bevægelse Efter ca. 2 mdr.	At forberede tilbagefald <i>Hvordan håndterer jeg succes og tilbagefald?</i>
2. OPFØLGNING	Mad Efter ca. 6 mdr.	Status på arbejdet med forandringer <i>Eksperimenterende madværksted</i>
3. OPFØLGNING	Afslutning Efter ca. 12 mdr.	Vedligeholdelse af vaner og afslutning <i>Hvordan vil jeg fremover arbejde med mine forandringer?</i>

Mødegange:

- **14 mødegange fordeles over ca. 24 uger**
 - 7 første mødegange 1 gang om ugen
 - 7 sidste mødegange hver 2. uge
- **3 opfølgningsgange efter ca. 2, 6 og 12 måneder**

Livsstilscafeen indholdsoversigt

Bilaget kan åbnes i større version i separat fil

Mødegange á 3 timer:

- 14 mødegange fordeles over ca. 24 uger
- 7 første mødegange 1 gang om ugen
- 7 sidste mødegange hver 2. uge
- 3 opfølgningssange efter ca. 2, 6 og 12 måneder

Hver gang arbejdes der praktisk, teoretisk, refleksivt og kreativt

Hensigt

- At deltagerne tager stilling til egen sundhed og livsstil
- At deltagerne får lyst til og mod på at skabe forandringer i egen livsstil, og at de tilegner sig redskaber til at kunne gennemføre dem
- At deltagerne finder ind til det, der giver glæde, energi og lyst
- At deltagerne lærer gennem praktiske aktiviteter, teori og erfaringsudveksling i et forpligtende fællesskab
- At deltagerne sætter sig forandringsmål
- At deltagerne ved en aktiv indsats opnår forandringer i egen livsstil

De første fem mødegange kan udbydes som separat introduktionsforløb.

1. MØDEGANG Præsentation INTRODUKTION	Formål
<p>Hvad er sundhed for mig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det første møde • Præsentation i bevægelse • Nuancering af sundhedsbegrebet • Hvad er det gode og sunde liv for mig? • Øvelse: Billedet på "mit gode og sunde liv" • Øvelse: Det gode og sunde liv i ord • Handlinger - det du gør • Øvelse: Find én handling du ofte foretager, som har relation til din sundhed • Refleksionsøvelse: Hvad har indflydelse på min handling? • Hjemmeopgave • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<ul style="list-style-type: none"> • At få en god start i en varm og tryk atmosfære • At etablere et rum for at eksperimentere og gå på opdagelse i handlemonstre, tanker og følelser med betydning for forandringsprocessen • At deltagerne nærmer sig hinanden gennem samtale og vænner sig til at bevæge kroppen sammen i rummet • At deltagerne arbejder med deres eget billede på sundhed og med at blive opmærksomme på handlinger og vaner, som griber forstyrrende ind i deres sundhed • At deltagerne undersøger grunde til forandring • At skabe indblik i, hvad som har indflydelse på det, deltagerne gør • Hjemmeopgaven: "Hvad over indflydelse på det jeg gør?"
2. MØDEGANG Mad INTRODUKTION	Formål
<p>Hvad er god mad for mig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • De fem grundsmage • Øvelse: Smag på de fem grundsmage • Køkkenhygiejne • Associationsøvelse: Find rundt i køkkenet • Madlavning • Spisning • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<ul style="list-style-type: none"> • At lære køkkenfaciliteterne at kende • At lære de andre i gruppen bedre at kende • At deltagerne anvender deres sanser med åbenhed • At deltagerne har kendskab til principper for hygiejne • At få erfaringer med at lave og spise god, sund mad • At deltagerne finder de første teknikker, der kan anvendes i hverdagen i eget køkken
3. MØDEGANG Bevægelse INTRODUKTION	Formål
<p>Hvor er der bevægelse i min hverdag?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Refleksion: Hvad betyder bevægelse i mit liv? • Øvelse: Bevægelsesforløb med styrke og udholdenhed • Refleksion: Bevægelse, styrke og udholdenhed • 30 min om dagen, hvad er det? • Case: Historien om Ib • Refleksion: Prioritering af bevægelse i hverdagen • Mulighed for mere bevægelse i hverdagen • Opfølgning: Hjemmeopgaven fra 1. MØDEGANG • Hjemmeopgave: "Find en vane og forstyr den"- Bryde mønstre og handlinger • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<ul style="list-style-type: none"> • At få en god oplevelse af at bruge kræfterne i bevægelsesrummet og herudfra udveksle erfaringer om bevægelse i hverdagen • At finde ind til, hvad bevægelse er for den enkelte samt hvad der føles godt og gør godt • At skabe opmærksomhed på prioriteringer, deltagerne foretager i hverdagen i forhold til bevægelse samt hvilken betydning det har for den enkelte • At understøtte en spirende gruppefølelse og give hver enkelt oplevelsen af at være en vigtig del af gruppen
4. MØDEGANG Mad INTRODUKTION	Formål
<p>Hvordan bliver sundere mad en del af min hverdag?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • De 8 kosttråd • Hvad påvirker handlinger og vaner? • Case: Historien om Rune • Øvelse: Hvordan hænger vaner og rammer sammen? • Øvelse: Hvad har jeg spist de sidste 24 timer? • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<ul style="list-style-type: none"> • At diskutere hvad det betyder at spise sundt • At kende og forstå Fødevarerstyrelsens anbefalinger i forhold til mad • At afvise myter om mad • At deltagerne kan anvende anbefalingerne i deres hverdag • At deltagerne reflekterer over deres nuværende madvaner i forhold til Fødevarerstyrelsens anbefalinger • At deltagerne finder lyst og drivkraft til at ændre på deres spisevaner • At deltagerne bliver opmærksomme på, hvilke ting som er i spil i forhold til madvaner og finder egne løsninger på, hvordan egne madvaner kan ændres
5. MØDEGANG Bevægelse INTRODUKTION	Formål
<p>Hvad vil jeg gerne ændre nu og på længere sigt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har jeg været optaget af siden sidst? • Refleksion: Opfølgning på hjemmeopgaven fra 3. MØDEGANG • Øvelse: Bevægelsesforløb med styrke • Øvelse: Styrke • Refleksion: Målsætning • Ambivalens • Øvelse: Ambivalens • Refleksion: Eftertanker og beslutning • Øvelse: Sæt et mål • Øvelse: Udfordringer og støtte • Livsstilscafeen fortsættes – nogle stopper her • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<ul style="list-style-type: none"> • At hver enkelt sætter et konkret mål • At den enkelte bevidstgøres om det, der påvirkede handlinger i hjemmeopgaven fra 3. MØDEGANG • At deltagerne får en kropslig oplevelse af styrke • At koble oplevelsen af kropslig styrke til værdien af styrke i forandringsprocessen • At deltagerne forstår, der er gode grunde til handlinger og at det skaber ambivalens • At den enkelte afklarer ambivalens i forhold til forandringsønske • Planlægning af de første skridt til forandring • At styrke self-efficacy

<p>6. MØDEGANG Mad</p> <p>Min spisehistorie. Erfaringer med måltider</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Spisehistorie • Refleksionsspørgsmål: Spisehistorie • Madlavning • Spisning • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At deltagerne bliver bevidste om hvilke valg, de træffer og hvorfor • At deltagerne bliver bevidste om barndommens og ungdommens madvaner, og hvordan de påvirker de vaner, som de har nu • At deltagerne bliver bevidste om, hvordan spisevaner hænger sammen med deres følelser og de rammer, som de indgår i • At skabe rum for at deltagerne kan tale om madens betydning for den enkelte • At skabe gensidig forståelse deltagerne imellem om forskellighed ud fra erfaringer med mad, madvaner og den betydning det har i forhold til de mål, som de sætter sig • At få praktisk kendskab til retter med fisk
<p>7. MØDEGANG Bevægelse</p> <p>Min bevægelsehistorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 bevægelsehistorie • Refleksion: Udholdenhed og bevægelsehistorie • Refleksionsspørgsmål: Kroslig aktivitet – kropslig inaktivitet • Refleksion: Bevægelsehistoriens spor i livet • Hvad tager jeg med herfra i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At deltagerne gennem bevægelsesoplevelser udfordres på udholdenhed • Kroslig udforskning af bevægelsehistorie og -mønstre • At få en vedkommende og meningsfuld erfaringsudveksling om paralleller til hverdagen • At øge opmærksomheden betydning af at være hhv. kropsligt aktiv og passiv • Forstærke og bevidne deltagerens første skridt mod forandring • At styrke self-efficacy
<p>8. MØDEGANG Mad</p> <p>Madens betydning for mig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Refleksionsspørgsmål: Madens betydning • Madlavning • Spisning • Hjemmeopgave: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre?" • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At deltagerne overvejer, hvad der påvirker deres madvaner • At deltagerne mindsker dårlig samvittighed i forhold til deres madvaner og oplever forstærkning af de forandringer de har foretaget • At deltagerne inspireres af andres forandring – modeldannelse • At deltagerne oplever at kunne lave mad på baggrund af deres sanser • At deltagerne eksperimenterer med madlavningen og afprøver nye kombinationer af råvarer og tilberedningsmetoder • At deltagerne oplever at have større indflydelse på madlavningen

<p>9. MØDEGANG Bevægelse</p> <p>Udendørs bevægelse alene og med andre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur alene • Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur med partner • Refleksion: Bevægelse sig alene og sammen med andre • Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes • Refleksionsspørgsmål: Revurdere mål • Aftaler om 11. MØDEGANG • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At arbejde med bevægelse i en hverdagsramme • At blive bevidst om forskellene på at gå alene og sammen med andre • At fokusere på sansernes 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
<p>10. MØDEGANG Mad</p> <p>Planlægning af måltider. Hvad kan hjælpe mig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Opfølgning: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre?" • Basislagerets muligheder • Madplaner og planlægning af måltider • Madlavning • Spisning • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At deltagerne forstår mulighederne ved et basislager • At deltagerne kan etablere et basislager hjemme • At deltagerne undersøger muligheder for at lave madplaner • At deltagerne eksperimenterer med madlavning ud fra et basislager
<p>11. MØDEGANG Bevægelse</p> <p>Bevægelse ud fra deltagerens ønsker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Bevægelsesforløb efter deltagerens ønske • Refleksion: Erfaringsudveksling tilpasset aktiviteten • Muligheder og barrierer for at bevæge sig • Deltagerens emne • Vedligeholdelse af nye vaner • Refleksionsspørgsmål: Hvor er du nu i din forandring? • Refleksion: Højrisikosituationer • Hjemmeopgave: "Undersøg højrisikosituationer" • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At få en god bevægelsesoplevelse ud fra deltagerens eget valg • At den enkelte får opmærksomhed på muligheder og barrierer i forhold til bevægelse i hverdagen • At klæde deltagerne på til udforskning af de specifikke risici for tilbagefald, som er på spil i forhold til deltagerens forandringsmål • At forberede arbejdet med højrisikosituationer, hvor man kan snuble, vakle eller falde i

<p>12. MØDEGANG Mad</p> <p>Indkøb. Hvorfor handler jeg, som jeg gør?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Refleksionssøvelse: Varedeklarationer, Nøglehuls- og Fuldkornsmærket • Refleksion: Indkøb og højrisikosituationer • Øvelse: Besøg i supermarked • Annetning af indkøbt mad • Spisning • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At deltagerne bliver bevidst om, at det er nemt at vælge sundt ved at kigge efter Nøglehuls- og Fuldkornsmærket • At reflektere over egne indkøbsvaner • At deltagerne finder risikosituationer i indkøbssituationen • At deltagerne praktisk afprøver nye tilgange til indkøb
<p>13. MØDEGANG Bevægelse</p> <p>Hvordan håndterer jeg risikosituationer?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Opfølgning på hjemmeopgaven: "Undersøg højrisikosituationer" • 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 højrisikosituation • Bevægelse: Det grønne Jublekort • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At øge bevidsthed om egen livsstil, livssituation og forandringsproces • At øge kropsbevidstheden og evnen til refleksion • At øge bevidstheden om egne behov, ønsker og forudsætninger • At øge handlekompentence i forhandling og fastholdelse hjemme • At styrke self-efficacy • At fastholde tillid og tryghed for den enkelte i gruppen
<p>14. MØDEGANG Afslutning</p> <p>Status over og tilpasning af forandringsmål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Opfølgning på hjemmeopgaven: "Afprøv strategi til at håndtere højrisikosituation" • Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes • Refleksionssøvelse: Revurdere mål • Spørgsmål og svar - aftaler mellem deltagere • Evaluering • Brev til egen læge • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At deltagerne gør status over forandringsprocessen • At deltagerne bliver klædt på til at arbejde selvstændigt med deres mål for forandringer de næste to måneder • At deltagerne modellerer håndtering af risikosituationer • At deltagerne får feed-back og forstærkes i håndtering af risikosituationer • At deltagerne former en strategi til fastholdelse af nye vaner og styrker self-efficacy • At afrunde og koble emner, som er behandlet gennem Livsstilscafeens forløb • At evaluere Livsstilscafeens forløb

<p>1. OPFØLGNING Bevægelse</p> <p>At forberede tilbagefald</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: At møde hinanden efter 2 måneder • Øvelse: Forandringsspiralen • Refleksionssøvelse: Hvor er du lige nu med dine forandringer? • Refleksionssøvelse: Arbejdet med at håndtere succes • Visualiseringsøvelse: Jublekort - arbejdet med at håndtere succes • Refleksionssøvelse: Øvkort - arbejdet med at håndtere tilbagefald • Refleksion: Hvad har jeg opdaget, oplevet og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At mødes igen og genfinde hinanden som gruppe • Genopfriske minder sammen i gruppen: Hvad har vi været igennem, hvad bringer vi hinanden? • At forberede sig på at have succes med sine forandringer • At styrke self-efficacy for at håndtere tilbagefald • At udveksle erfaringer og viden om forandringsprocessen • At genfinde støtte i gruppen til sin forandringsproces
<p>2. OPFØLGNING Mad</p> <p>Status på arbejdet med forandringer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen igen efter fire måneder • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Genopfriske minder fra madlavning i køkkenet • Øvelse: Eksperimenterende madværksted • Spisning • Refleksion: Status på forandringsarbejdet • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At udgøre et pejlemærke for støtte til fastholdelse • At deltagerne genopretter fællesskabet • At deltagerne gør status på arbejdet med deres forandringer • At støtte deltagerne i fastholdelsen af nye vaner • At støtte deltagerne i at komme tilbage på sporet ved tilbagefald
<p>3. OPFØLGNING Afslutning</p> <p>Vedligeholdelse af vaner og afslutning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen igen efter seks måneder • Refleksion: At møde hinanden igen • Øvelse: Gruppen bestemmer temaer • Øvelse: Vigtige tidspunkter i din forandringsproces • Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes • Livsstilscafegruppen opløses - eventuelt ny start • Afslutning 	<p style="text-align: right;">Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • At støtte vedligeholdelse af livsstilsforandring • At afslutte forløbet • At etablere forstærkning ved at mærke egne skridt, forandringer og ressourcer ved tilbageblik • At hver enkelt gør status på, hvor han/hun er nu • At hver enkelt tydeliggør succeser og styrker self-efficacy • At se fremad • At opløse gruppen i regi af Livsstilscafeen • At give støtte til at danne en ny gruppe

DEN AFKLARENDE SAMTALE skema

Meget godt

Godt

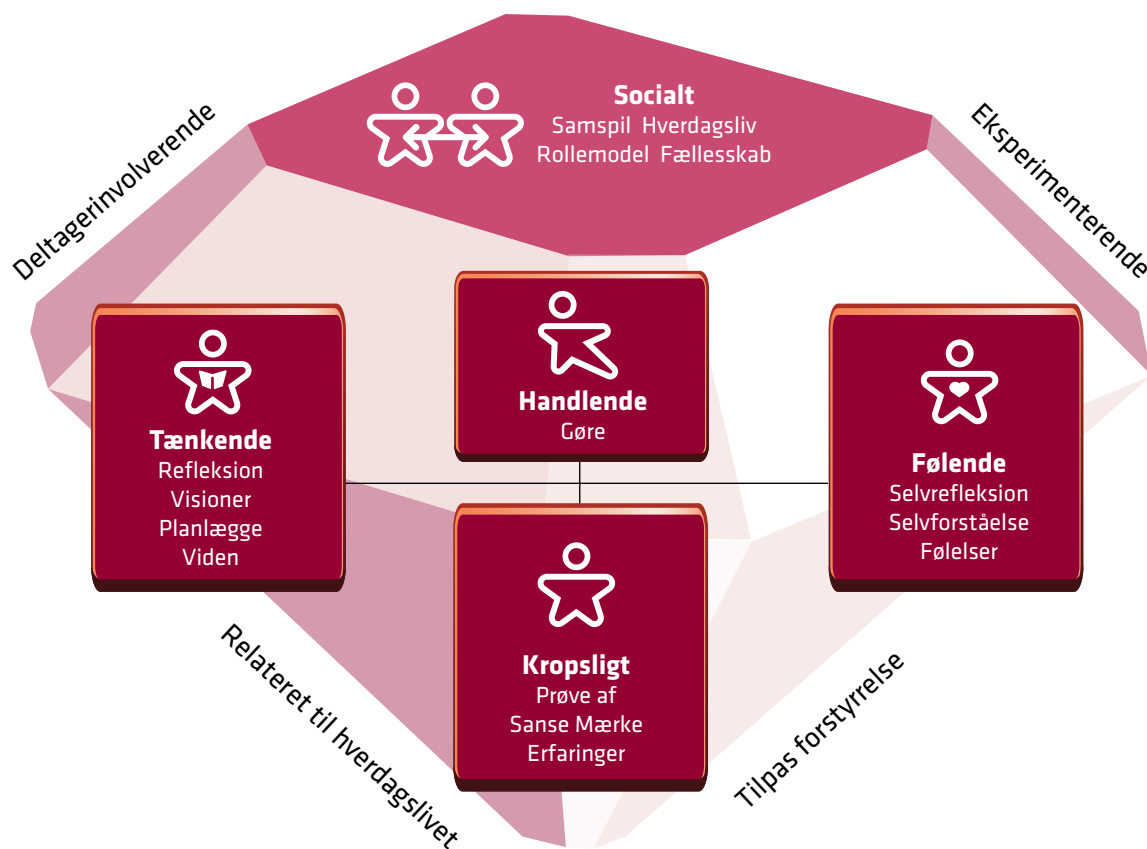
Mindre godt

Min hverdag
Mine vaner
Min livsstil

Dårligt

Den kognitive model – i læringsammenhæng

Bilaget kan åbnes i større version i separat fil



Livsstilscafe – Brevforslag

Deltagerbrev 1	Afklarende samtale	Invitation til samtale <i>Afklarende samtale i Livsstilscafeen</i>
Deltagerbrev 2	Kursusstart	Kursusindkaldelse <i>Sund mad, bevægelse og rygestop</i>
Deltagerbrev 3	Opmuntring	Forandring på sporet <i>Nu ses vi snart igen</i> <i>Min forandringsproces</i>
Henviserbrev 1	Udeblivelse	Udeblivelse fra Livsstilscafeen <i>Ikke startet i Livsstilscafeen</i>
Egen læge – brev 1	Kursusstart	Information til egen læge om start <i>Information til egen læge</i>
Egen læge – brev 2	Afbrudt forløb	Information til egen læge om afbrudt forløb <i>Information til egen læge</i>
Egen læge – brev 3	Opfølgning	Information til egen læge efter fuldført forløb <i>Efter forløb i Livsstilscafeen</i>

Dato:
Livsstilscafeen
Kommune:
Adresse:
Tlf.:
Mail:

Kommune
logo

Invitation til afklarende samtale i Livsstilscafeen

Kære

Tak for din/jeres interesse for at deltage i et forløb i Livsstilscafeen om sund mad, bevægelse eller rygning.

Du/I inviteres til en afklarende samtale i Livsstilscafeen:

dag – dato – tid

Ved samtalen informerer vi om Livsstilscafeens tilbud og indhold. Samtalen vil også handle om, hvilke vaner du/I har i hverdagen – både de vaner, du/I er tilfreds med og de vaner, du/I kunne ønske at ændre.

Samtalen tager ca. 1 time.

Når forløbet i Livsstilscafeen er slut, kan det være en hjælp, at din læge ved, hvad du har arbejdet med, så han/hun kan støtte dig til at holde fast i din nye livsstil. Vi vil derfor bede dig tage stilling til, om vi sammen med dig må sende brev om:

- Kursets indhold og hvilke aktiviteter du/I har deltaget i
- De spørgsmål du/I på det tidspunkt synes er en hjælp, at din læge følger op på

Giv venligst besked, om tidspunktet for den afklarende samtale i Livsstilscafeen passer dig, **senest den »dato«**.

Hører vi ikke fra dig/er, foretager vi os ikke mere.

Dato:
Livsstilscafeen
Kommune:
Adresse:
Tlf.:
Mail:

Kommune
logo

Sund mad, bevægelse og rygestop

Velkommen til Livsstilscafeen -dag xx. måned 20-

Gruppeforløbet afholdes i _____

Mødetidspunkt hver gang kl. _____

Ring til tlf. XXXX XXXX senest -dag xx. måned 20-

og giv besked, om du/I har lyst til at deltage i Livsstilscafeen eller om du/I ønsker at melde afbud. Det er vigtigt, at vi får besked, så en anden evt. kan få glæde af forløbet.

Der er tre Livsstilscafemedarbejdere til hvert gruppeforløb:

- To sundhedsfaglige medarbejdere med viden og erfaring om mad eller bevægelse. De deltager på skift ud fra mødegangens emne
- En medarbejder fra psykiatrien, som deltager hver gang

Vedlagt finder du/I en mødeplan med datoer for introduktionsforløbet på fem mødegange. Hvis du har lyst til at fortsætte herefter, kan du også se en oversigt over det samlede forløb i Livsstilscafeen. Kurset er koncentreret, og det vigtigt at komme hver gang. Er der mødegange, hvor du/I ikke kan møde op, vil vi bede dig/jer give besked.

Måske skal vi udenfor på en lille gåtur den første gang. Tag derfor fornuftigt tøj og travesko på. Medbring endvidere venligst 200 kr. (pr. person) til dækning af udgifter til mad på kurset.

Vi glæder os til at se dig/jer.



Venlig hilsen
Livsstilscafeen
Kommune:

Dato:
Livsstilscafeen
Kommune:
Adresse:
Tlf.:
Mail:

Kommune
logo

Nu ses vi snart igen

Kære

Der er gået nogen tid, siden vi sidst var sammen i Livsstilscafeen.

Det kan være godt at blive mindet om, at man er i gang med at ændre på sine vaner, og om, hvordan man kan holde fast i forandringerne.

Som en hjælp til selvhjælp i at holde fast i det, du har sat dig for, sender vi nogle spørgsmål, som du kan stille dig selv. Vi har vedlagt spørgsmålene med plads til svar.

Find evt. et sted, hvor du i fred og ro kan fokusere på din forandringsproces og brug spørgsmålene til at gøre status.

Vi håber, spørgsmålene giver god mening, og at du kan bruge dem i tiden til vi ses igen.

Får du brug for at vende spørgsmålene med nogen, foreslår vi, at du tager kontakt til én fra dit hold. Du er også velkommen til at kontakte os i Livsstilscafeen.

På gensyn i Livsstilscafeen.

Venlig hilsen
Livsstilscafeen
Kommune:

Min forandringsproces

- Hvor er jeg lige nu med mine forandringer?

- Hvad optager mig mest?

- Hvad virker for mig?

- Hvad hænger det sammen med?

- Hvad virker ikke for mig?

- Hvad hænger det sammen med?

- Hvad vil jeg holde fast i af det jeg gør, tænker og mærker?

- Hvad vil jeg arbejde videre med?

Dato:
Livsstilscafeen
Kommune:
Adresse:
Tlf.:
Mail:

**Kommune
logo**

Ikke startet i Livsstilscafeen

Kære

Du har henvist (*navn*) til Livsstilscafeen.

Til orientering vil jeg oplyse, at (*navn*) er ophørt i forløbet.

Grund:

Efter afklarende samtale ønskede han/hun ikke at deltage

Han/hun blev tilmeldt kurset, men mødte ikke op til kursusstart

Andet: _____

Venlig hilsen
Livsstilscafeen
Kommune:

Dato:
Livsstilscafeen
Kommune:
Adresse:
Tlf.:
Mail:

Kommune
logo

Information til egen læge

Kære

Navn og CPR.nr.: _____

og ven/pårørende/samlever: _____

har været til en afklarende samtale om sundhedsvaner i Livsstilscafeen og har meldt sig til:

- Individuelt samtaleforløb á 3-4 samtaler over ½ år med start ____ / ____
- Gruppeforløb om sund mad, bevægelse og rygning for perioden ____ / ____ - ____ / ____

Din patient har givet informeret samtykke til, at vi må henvende os til dig i forbindelse med hans/hendes deltagelse i Livsstilscafeen. Vi vil informere dig om din patients forløb i Livsstilscafeen for at give dig mulighed for støtte hans/hendes aktuelle ændringer af sundhedsvaner.

Når forløbet i Livsstilscafeen afsluttes, giver vi dig besked. Ved fuldført forløb fremsendes en kort status over, hvilke livsstilsændringer patienten har opnået i forløbet, og hvad vedkommende ønsker at arbejde videre med, f.eks. i samarbejde med egen læge.

LINK: (indsæt link om Livsstilscafeen lokalt)

Venlig hilsen
Livsstilscafeen
Kommune:

Dato:
Livsstilscafeen
Kommune:
Adresse:
Tlf.:
Mail:

**Kommune
logo**

Information til egen læge

Kære

Navn og CPR.nr.: _____

har valgt at stoppe i Livsstilscafeen før tid. Din patient har deltaget i:

- Individuelt samtaleforløb á 3-4 samtaler over ½ år med start ____ / ____
..... med ____ samtaler
- Hold om mad, bevægelse og rygning for perioden ____ / ____ - ____ / ____
..... med ____ gruppeforløbsgange

Vi kan derfor ikke – som lovet – sende en status over, hvilke livsstilsændringer patienten har opnået. Vi håber du fortsat har mulighed for at støtte ønsket om ændring af sundhedsvaner i din praksis.

Venlig hilsen
Livsstilscafeen
Kommune:

Dato:
Livsstilscafeen
Kommune:
Adresse:
Tlf.:
Mail:

Kommune
logo

Efter forløb i Livsstilscafeen

Kære

Navn og CPR.nr.: _____

og ven/pårørende/samlever: _____

har deltaget i Livsstilscafeens forløb:

- Individuelt samtaleforløb ____ gange i perioden ____ / _____ - ____ / _____
- Gruppeforløb om sund mad, bevægelse og rygning
____ gange i perioden ____ / _____ - ____ / _____

- Indkaldes til opfølgning i Livsstilscafeen igen om to måneder, seks måneder og et år.

Jeg har arbejdet med dette mål det sidste halve år:

- mad: _____
- bevægelse: _____
- rygning: _____
- andet der støtter forandring: _____

Bemærkninger:

Jeg vil arbejde med følgende den næste tid:

- mad: _____
- bevægelse: _____
- rygning: _____
- andet der støtter forandring: _____

Det vil jeg gøre ved at: _____

Det vil være en hjælp, hvis lægen spørger om:

- _____
- _____
- _____

Venlig hilsen
Livsstilscafeen
Kommune:

