

Livsstiletscafe



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

- **Materialesamling**



Livsstile

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

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

Version: 1,0

Versionsdato: 24.01.2013

Udgivet af: CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, januar 2013

Design: CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland

Layout: Weitemeyer design & communication

Tryk: Kopiudgave CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling

Korrektur: Stinne Møller Christensen

Materialet er sat med Myriad Pro

Oplag: 120

1. udgave

ISBN: 978-87-92400-29-1 (Kopieret version)

ISBN: 978-87-92400-28-4 (Elektronisk version)

Forfattere:

CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland

Gitte Schrøder (Livsstileen, bevægelse)

Anne-Marie Asmussen (Livsstileen, mad)

Hanne Tølbøll Gregersen (Livsstileen, bevægelse)

Pernille Lundsgaard Bregnhøj (Livsstileen, mad)

Kia Valum Rasmussen (Livsstileen, mad)

Yvonne Hansen (Livsstileen, mad)

Ellen Kastberg Hinrichsen (Livsstileen, bevægelse)

Ellen Aavad Holm (Forskning og Udvikling, konsulent) og

Lucette Meillier (Forskning og Udvikling, projektleder)

Behandlingspsykiatrien Hospitalsenheden Vest, Region Midtjylland

Henriette Brunhøj Kjeldsen (Regionshospitalet Holstebro)

Helle Liselotte Stallknecht (Regionshospitalet Herning)

Socialpsykiatrien Herning og Holstebro Kommuner

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

Lene Danielle Nielsen (Kafferisteriet – et socialpsykiatrisk dagtilbud,

samt det socialpsykiatriske bosted Welschsvej, Holstebro 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

Livsstileens undervisningsmateriale kan downloades på <http://www.cfk.rm.dk/udgivelser>

Du kan finde materialet under Sundhedsfremme og Forebyggelse

Indledning

Det er dokumenteret, at mennesker med kort uddannelse og flere samtidige somatiske kroniske sygdomme har kortere levetid og færre gode leveår med tilfredsstillende sociale og fysiske udfoldelser. Mennesker med længerevarende psykisk sygdom har hyppigt samtidige sygdomme. Det gælder for tre ud af fire, at de udvikler somatisk sygdom eller har eftervirkninger af kronisk sygdom. Flere af sygdommene er relateret til livsstil. For mennesker med flere somatiske sygdomme eller psykisk sygdom gælder ofte, at sygdom forhindrer den enkelte i at leve sundt i bredeste forstand og at deres livsstil udgør risikofaktorer for forværing eller udvikling af yderligere kroniske sygdomme - multisygdom.

Livsstilscafeens gruppeforløb om ændring af livsstil for mennesker med multisygdom eller længerevarende psykisk sygdom er udviklet af et tværfagligt team af sundheds- og psykiatrimedarbejdere og skal tilbydes i et delt samarbejde. Materialet er udviklet til blandede grupper af mennesker med somatisk eller psykisk sygdom, med kort uddannelse eller som bor alene og oplever det vanskeligt at gennemføre livsstilsforandringer i hverdagen.

Selv om man er motiveret, kan der være mange forhindringer for at gennemføre forandringer i hverdagen. Det kan være gener fra deltagerens kroniske sygdom, et turbulent liv, mangel på støtte til forandring fra ens omgangskreds, begrænsede færdigheder til at gennemføre det sunde liv eller lav tro på at planlagte forandringer vil lykkes for én (**self-efficacy**). Hvis medarbejdere skal støtte mennesker til at gennemføre forandringer af livsstil under belastende omstændigheder, bør forløbet rumme muligheder for håndtering af turbulens, øget social støtte, færdighedstræning og understøttelse af self-efficacy, og det skal ske i et roligt tempo med rum for løbende udvikling.

Det kan være særligt svært for sårbare mennesker at udpege, hvad man realistisk kan forandre og at vedligeholde forandringer over tid. Derfor har vi udarbejdet gruppeforløbet i Livsstilscafeen i tre faser: Først et modul hvor deltagerne kan forberede sig på forandring og sætte mål, herefter et modul til valg og afprøvning af forandringer og sidst men ikke mindst et modul med fokus på at fastholde den nye praksis, når hverdagen melder sig.

Livsstilscafeens metoder er udviklet og afprøvet gennem otte år ved Hospitalsenheden Vest i Herning og Holstebro. Materialet kan frit bruges af sundheds- og socialfagligt uddannet personale i kommuner, interesseorganisationer og hospitaler med kildeangivelse.

Vi håber du bliver inspireret til at bruge Livsstilscafeens undervisningsmateriale som det er tænkt i sin helhed eller bruge dele af det i et eksisterende undervisningsforløb.

God arbejdslyst



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

Livsstilscafeens opbygning

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, og det kan sagtens ligge emnemæssigt ved siden af mad og bevægelse. Hovedsagen er, at deltagerne arbejder med den livsstil, som bringer sundhed ind i deres liv. Forløbet er tilegnet blandede grupper af mennesker med somatisk eller psykisk sygdom.

Gruppeforløbet 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 og bevægelse og med refleksion over de udfordringer, deltagerne vælger at tage op.

Hovedforløb 14 mødegange

- De første fem mødegange undersøger deltagerne deres egen livsstil og sætter først mål for forandring sidste mødegang. Mødegangene afholdes hver uge.
- De følgende ni mødegange arbejder deltagerne med egne forandringsmål og udforsker mad og bevægelse yderligere. De første to mødegange 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 afslutning af hovedforløbet.

Undervisningstid:	Tre timer
Deltagerantal:	12-15 deltagere
Undervisere:	En ankerperson fra psykiatrien er til stede ved hver mødegang og på skift deltager en mad- eller bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder. Ved første og sidste mødegang i hovedforløbet deltager alle fagpersoner.
Indhold:	Der er skiftevis fokus på mad og bevægelse.
Lokalekrav:	Afhængigt af emnet for mødegangen er der behov for en sal til bevægelse, et skolekøkken og et mødelokale.
Materialer:	Hver deltager får udleveret en notesbog. Ankerpersonen noterer efter hver mødegang særlige obs-punkter i en log-bog, som er tilgængelig for begge Livsstilscafemedarbejdere. Øvelsesmaterialer fremgår af de enkelte mødegange.

Du kan tilbyde undervisningen i to dele

De fem første mødegange, frem til at deltagerne sætter mål for forandring, kan tilbydes som Livsstilscafeens del et.

De øvrige mødegange kan tilbydes som Livsstilscafeens del to.

Baggrund for gruppeforløb formidles i metodebog

Rækkefølgen af arbejdet med forandringsprocesser i Livsstilscafeen er tilrettelagt efter teorier om faser i forandringsarbejdet og er tænkt som en fortløbende række af aktiviteter, der afløser og refererer til hinanden. Livsstilscafeen har været tilbudt både som gruppeforløb og som individuelle samtaleforløb over tre til fem gange med baggrund i den afklarende samtale. Du er velkommen til at bruge dele af mate-

rialet fra materialesamlingen i individuelle forløb, ligesom du kan plukke øvelser ud af materialet – vær opmærksom på, hvor i modtagerens forandringsforløb øvelsen anvendes. Principper for tilrettelæggelse af gruppeforløbene beskrives i Livsstilscafeens metodebog. Her kan du finde baggrunden for arbejdet med multisygdom, mål, organisering og bemanding af Livsstilscafeen samt ankerpersonens rolle mellem psykiatri og Livsstilscafe. Du kan også finde begrundelser for arbejdet med forandringsprocesser, læring og vedligeholdelsesprincipper i livsstilsarbejdet, syn på gruppedannelse og gruppeprocesser samt ideer til, hvordan man kan støtte deltagerne i at fastholde deltagelse. Livsstilscafeens metodebog udkommer elektronisk første halvår af 2013.

Livsstilscafeens gruppeforløb og metodebog kan læses og downloades fra: <http://www.cfk.rm.dk/udgivelser>. Se under Sundhedsfremme og Forebyggelse. Fra foråret 2013 vil der blive tilbudt kurser i brug af Livsstilscafeens metoder i forløb á elleve dage fordelt på fem moduler.

Læsevejledning

Livsstilscafeens undervisningsmateriale består af 17 forslag til gruppeforløb med tilhørende øvelser, refleksioner, overvejelser og eksempler, du kan bruge i din planlægning.

Overordnet plan for undervisningen

Hver mødegang refererer til emner, der arbejdes med i fire af de fem stadier for forandring af livsstil, som udgør Stages of Change (1). I Livsstilscafeen arbejdes med:

1. Overvejelse, som adresserer egen sundhed, motivation, ambivalens og vaner der støtter eller hæmmer troen på egne evner til forandring.
2. Planlægning og forberedelse, som omfatter at sætte realistiske mål og relatere forandring til hverdagsliv samt egne og andres ressourcer.
3. Handling, som er at prøve, hvad der fungerer og ikke fungerer i deltagernes forandringsarbejde og tilpasse forandringsmål hertil.
4. Vedligeholdelse, som arbejder med at holde fast, fejre succeser, håndtere risikosituationer og håndtere tilbagefald.

Livsstilscafeens målgruppe er mennesker, der ønsker at ændre livsstil og sundhedsvaner. Derfor finder du ikke aktiviteter relateret til fasen før overvejelse af forandring. I den afklarende samtale med Livsstilscafemedarbejderen fokuseres på forandringsparathed, og det undersøges med deltageren, hvorvidt det er det rigtige tidspunkt at arbejde forandring af livsstil og sundhedsvaner.

Mange deltagere oplever, at de ikke fik sat et mål der passede til deres situation i handlings- og vedligeholdelsesfasen. Der er af den grund sat fokus på planlægning og revurdering af deltagernes egne mål to gange i undervisningsforløbet. Under vedligeholdelse af forandring arbejdes intensivt med bearbejdning af tilbagefald.

Sammen med oversigt over de 17 mødegange finder du en grafisk model af hele undervisningsplan. Planen rummer seks linjer:

1. En oversigt over de forandringsstadier, som mødegangene refererer til.
2. De emner deltagerne naturligt forventes at bearbejde i de enkelte forandringsstadier.
3. Alle deltagernes kontakter i forløbet fra henvisning over afklarende samtale til de 17 mødegange. Pilediagrammet angiver, hvilke forandringsemner der adresseres ved de enkelte møder.
4. Oversigt over naturlige faser i gruppeforløb, som der tages hensyn til ved de enkelte mødegange. Det skal Livsstilscafemedarbejderen og ankerpersonen skal forholde sig til (2).
5. Ikoner for de læringsprincipper som anvendes gennem hele undervisningsforløbet.
6. Praktiske redskaber som støtter fastholdelse af deltagere gennem undervisningsforløbet.

Hver mødegangs forside angiver med grafik hvilke forandringsstadier der arbejdes under, ligesom der findes grafik med fremhævelse af den fase i gruppeprocessen, som holdet forventes at arbejde i. Efter oversigten over Livsstilscafeens forløb finder du en grafisk fremstilling af den kognitive model i lærings-sammenhæng, som læringsprincipperne bygger på.

Læringsprincipperne er inspireret af den kognitive diamant, som er klassisk inden for kognitiv teori og metode.

Ved hver undervisning angives med vignetter, hvilke læringsprincipper der anvendes ved de enkelte dele af gruppeforløbet.

**Læring gennem erfaring**

- Handlende – gøre tingene

**Følelsesmæssig læring**

- Følende, omfatter ligeledes selvrefleksion, selvforståelse

**Kropslig læring**

- Kropsligt, prøve af, sanse, mærke og erfare på sin krop

**Kognitiv læring**

- Tænkende med refleksion, visioner, viden og planlægning

**Alle læringsmetoder foregår i et socialt rum**

- Socialt samspil, hverdagsliv, rollemodeller og fællesskab

Mødegangene rummer ligeledes at involvere deltagerne, være eksperimenterende og skabe tilpas forstyrrelse, så der kan skabes nye tanker og mønstre, og de relateres til deltagerens hverdagsliv.

Alle ovenstående læringsprincipper er forsøgt inddraget ved hver enkelt mødegang.

Oversigt for hver mødegang indeholder

- Det overordnede formål for dagen
- Mødegangens indhold i overskrifter
- Rammer for arbejdet
- Didaktik. Mødegangens vægtning af underviserstyring og deltagerstyring
- Forslag til hvad Livsstilscafemedarbejder og ankerperson bør overveje under planlægning

Indhold

Hver mødegang uddyber alle aktiviteter på dagen. Du kan bruge aktiviteterne direkte eller som inspiration til din egen planlægning.

Det markeres om aktiviteter gennemføres



individuel



to og to eller



i mindre grupper

Plenum-aktiviteter markeres ikke med grafik.

I materialet gives eksempler fra tidligere deltagere i Livsstilscafeen – de er markeret i grå bokse. Ved de mødegange, hvor øvelserne ikke direkte indgår i materialet, henvises til Bilag, som du kan finde tilknyttet den enkelte mødegang. Bag materialet for de 17 mødegange ligger ekstra øvelser.

Begreber, vi finder centrale for Livsstilscafeen, har vi fremhævet **med rødt**. Du kan finde begreberne uddybet sidst i materialet. Her kan du også finde inspiration til breve til hhv. deltager, henviser og egen læge.

Rigtig god fornøjelse med brug af Livsstilscafeen.

Referencer:

1. http://currentnursing.com/nursing_theory/transtheoretical_model.html
2. Ken Heap: Gruppemetode inden for social- og sundhedsområdet. 3. reviderede udgave. Socialpædagogisk bibliotek, Hans Reitzels Forlag, 2005

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 bevægelseshistorie <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 deltagernes 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 opfølgingsgange efter ca. 2, 6 og 12 måneder**

Livsstilscafeen indholdsoversigt

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 opfølgingsgange 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 handlemønstre, 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 øver 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 kostråd • 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 Fødevarestyrelsens anbefalinger i forhold til mad • At aflive myter om mad • At deltagerne kan anvende anbefalingerne i deres hverdag • At deltagerne reflekterer over deres nuværende madvaner i forhold til Fødevarestyrelsens 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

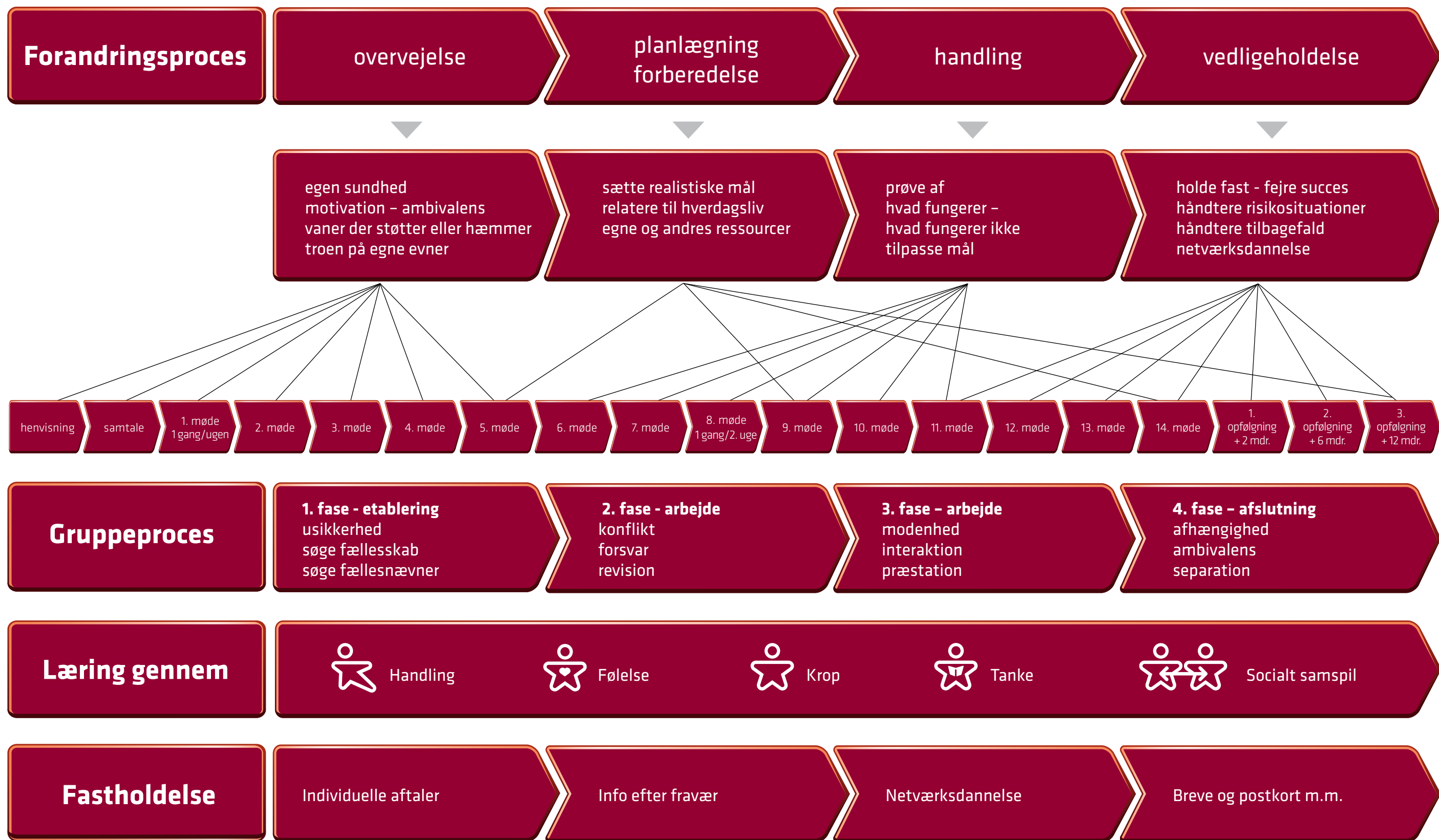
6. MØDEGANG Mad	Formål
<p>Min spisehistorie. Erfaringer med måltider</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Spisehistorie• Refleksionsøvelse: Spisehistorie• Madlavning• Spisning• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<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
7. MØDEGANG Bevægelse	Formål
<p>Min bevægelseshistorie</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 bevægelseshistorie• Refleksion: Udholdenhed og bevægelseshistorie• Refleksionsøvelse: Kropslig aktivitet – kropslig inaktivitet• Refleksion: Bevægelseshistoriens spor i livet• Hvad tager jeg med herfra i dag?• Praktisk information• Afslutning	<ul style="list-style-type: none">• At deltagerne gennem bevægelsesoplevelser udfordres på udholdenhed• Kropslig udforskning af bevægelseshistorie og -mønstre• At få en vedkommende og meningsfuld erfaringsudveksling om paralleller til hverdagen• At øge opmærksomheden betydning af at være hhv. kropsligt aktiv og passiv• Forstærke og bevidne deltagerne første skridt mod forandring• At styrke self-efficacy
8. MØDEGANG Mad	Formål
<p>Madens betydning for mig</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Refleksionsøvelse: Madens betydning• Madlavning• Spisning• Hjemmeopgave: ”Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre”?• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<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

9. MØDEGANG Bevægelse	Formål
<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: Bevæge sig alene og sammen med andre• Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes• Refleksionsøvelse: Revurdere mål• Aftaler om 11. MØDEGANG• Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<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
10. MØDEGANG Mad	Formål
<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	<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
11. MØDEGANG Bevægelse	Formål
<p>Bevægelse ud fra deltagernes ønsker</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?• Bevægelsesforløb efter deltagernes ønske• Refleksion: Erfaringsudveksling tilpasset aktiviteten• Muligheder og barrierer for at bevæge sig• Deltagernes emne• Vedligeholdelse af nye vaner• Refleksionsøvelse: 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	<ul style="list-style-type: none">• At få en god bevægelsesoplevelse ud fra deltagernes 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 deltagernes forandringsmål• At forberede arbejdet med højrisikosituationer, hvor man kan snuble, vakle eller falde i

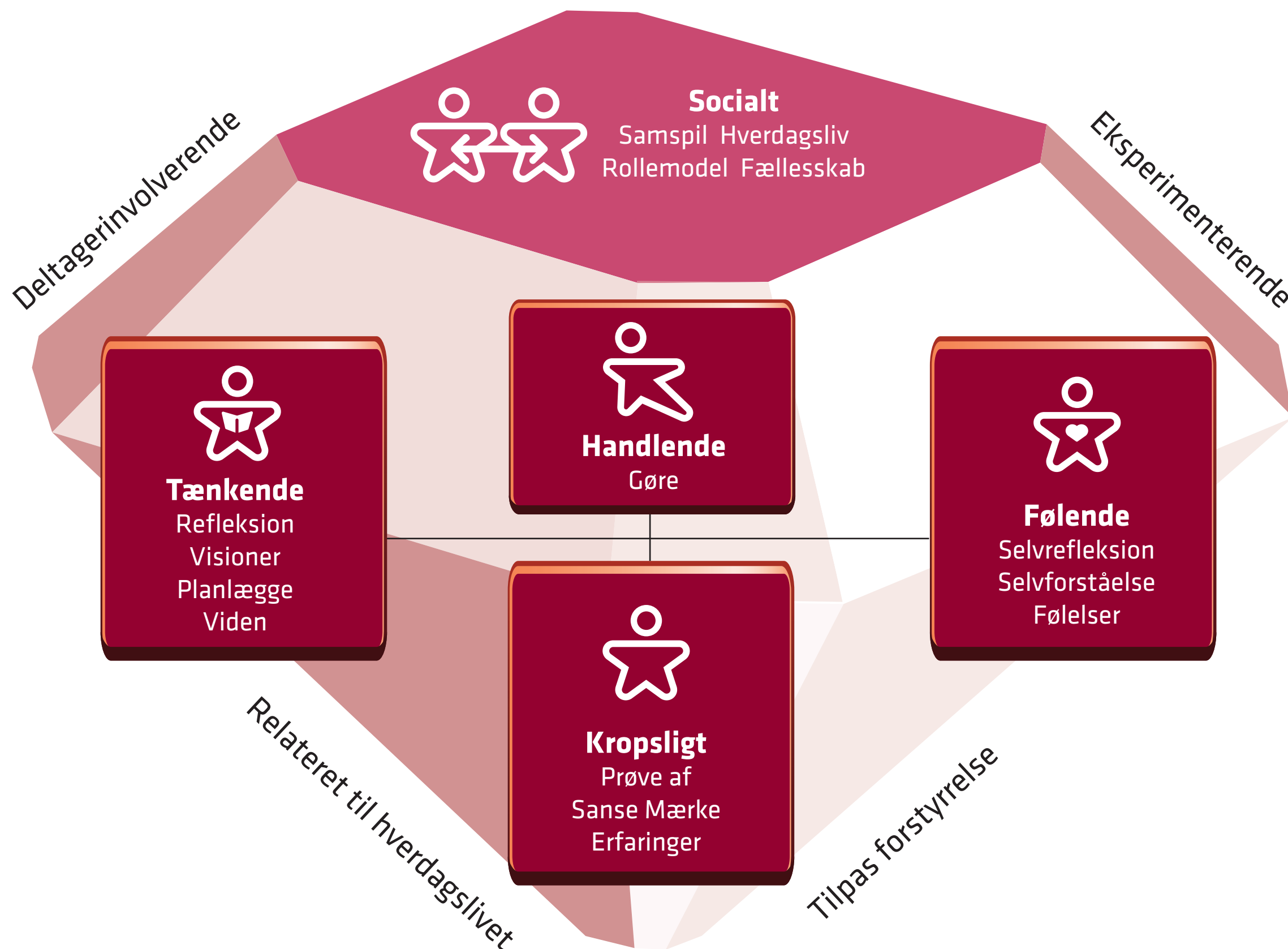
12. MØDEGANG Mad	Formål
<p>Indkøb. Hvorfor handler jeg, som jeg gør?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst? • Refleksionsøvelse: Varedeklarationer, Nøglehuls- og Fuldkorismærket • Refleksion: Indkøb og højrisikosituationer • Øvelse: Besøg i supermarked • Anretning af indkøbt mad • Spisning • Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag? • Praktisk information • Afslutning 	<ul style="list-style-type: none"> • At deltagerne bliver bevidst om, at det er nemt at vælge sundt ved at kigge efter Nøglehuls- og Fuldkorismærket • At reflektere over egne indkøbsvaner • At deltagerne finder risikosituationer i indkøbssituationen • At deltagerne praktisk afprøver nye tilgange til indkøb
13. MØDEGANG Bevægelse	Formål
<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 	<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 handlekompetence i forhandling og fastholdelsen hjemme • At styrke self-efficacy • At fastholde tillid og tryghed for den enkelte i gruppen
14. MØDEGANG Afslutning	Formål
<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 • Refleksionsøvelse: 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 	<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

1. OPFØLGNING Bevægelse	Formål
<p>At forberede tilbagefald</p> <ul style="list-style-type: none">• Velkommen• Refleksion: At møde hinanden efter 2 måneder• Øvelse: Forandringsspiralen• Refleksionsøvelse: Hvor er du lige nu med dine forandringer?• Refleksionsøvelse: Arbejdet med at håndtere succes• Visualiseringsøvelse: Jublekort - arbejdet med at håndtere succes• Refleksionsøvelse: Øvkort – arbejdet med at håndtere tilbagefald• Refleksion: Hvad har jeg opdaget, oplevet og erfaret i dag?• Praktisk information• Afslutning	<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
2. OPFØLGNING Mad	Formål
<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	<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
3. OPFØLGNING Afslutning	Formål
<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	<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

Forløbsoversigt



Den kognitive model – i læringssammenhæng



Hvad er sundhed for mig?

Hvad kan påvirke min sundhed?

Formål

- At få en god start i en varm og tryk atmosfære
- At etablere et rum for at **eksperimentere** og gå på opdagelse i handlemønstre, tanker og følelser med betydning for forandringsprocessen
- At deltagerne nærmer sig hinanden gennem samtale og vænner sig til at bevæge sig 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 der har indflydelse på det, deltagerne gør
- Hjemmeopgaven: "Hvad øver indflydelse på det, jeg gør?"

Mødegangens indhold

- 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

Rammer

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

Didaktik

- Underviserstyret. Tydelige rammer med mulighed for indflydelse fra deltagerne (induktiv tilgang).
- Gør dig grundige overvejelser bag de valg du foretager i forhold til de forskellige opgaver. Dette er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv, på den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

MØDEGANG 1-5 kan tilbydes som separat introduktionsforløb med egen afslutning. Hvis deltagerne sætter sig et mål om forandring af livsstil kan han/hun vælge at arbejde videre på egen hånd eller fortsætte i gruppeforløbet.



Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Det første møde

Et velkomstritual kan være medvirkende til at gøre mødet trygt og samle gruppens opmærksomhed. I kan eksempelvis samles i en kreds midt i rummet, tage hinanden i hånden og se på hinanden, nikke eller hilse. Byd velkommen til udviklingsforløbet om sundhed og livsstil. Kom ind på emner som: Hvorfor er vi her? Hvilken værdi ligger der i at **arbejde i grupper**? Hvilken betydning har det at udvise respekt for hinanden og at anerkende hinandens forskellighed i forhold til såvel individets som gruppens udviklingsproces? Formuler i fællesskab den samværsform, som skal danne rammen om forløbet. En ramme, hvor der er en **åben tilgang** til opgaven og hvor **respekt for forskellighed**, og anerkendelse af hinanden vil være fremherskende. Sig noget om betydningen af **at dele** og **at skrive** sine oplevelser, tanker og overvejelser ned.

- Tavshedspligt
- Aftaler om mobiltelefoner

Formål

- At sætte rammen om en tryk og rummelig atmosfære
- At konsolidere gruppen og danne grundlaget for et forpligtende fællesskab
- At finde et fælles værdigrundlag
- At danne grundlag for ejerskabet og at tage medansvar for gruppen
- At se hinanden an

OVERVEJELSER

Hvilke værdier er vigtige for dig at repræsentere i denne sammenhæng?

Hvilket velkomstritual passer denne gruppe og det, I skal sammen?

Hvordan får du størst mulig deltagelse fra alle i gruppen?



Præsentation i bevægelse

Vi bevæger os i rummet sammen. Vi hilser på hinanden på forskellige måder (se forslag til aktiviteter Bilag 1).

Formål

- Etablere af gruppedynamik
- Finde den mindste fællesnævner (madhistorier, bopæl, ...)
- Skabe mulighed for at "bonde" og skabe kontakt imellem de enkelte deltagere
- At bevæge sig ud af spændthed og nervøsitet ved det ukendte
- At blive mere tryk ved hinanden, rummet og sig selv i rummet
- Lære hinandens navne at kende

OVERVEJELSER

Hvordan forbereder du dig på at møde denne gruppe og hjælpe dem til at møde hinanden?

Hvilke aktiviteter vil støtte mødet og det at få billeder på, hvem de andre er?

Kan du gøre noget ved rammerne, som støtter formålet?

Hvilken stemning ønsker du, der skal være?

Hvad understøtter det?

Musik: type, eventuelt ingen?

Lokale: Lys og temperatur?

Hvordan får du det til at ske?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Nuancering af sundhedsbegrebet

Nuancér sundhedsbegrebet for gruppen og giv forskellige eksempler på din personlige opfattelse af, hvad sundhed er i dit liv. F.eks. glæde, natur, kærlighed, motion, dans, børn, mad mv.. Uddyb, at oplevelsen af sundhed er individuel, og at det, der er vigtigt her er at lytte efter, hvad man selv oplever som sundt og godt. Der kan være og er meget ofte stor forskel på, hvad vi ønsker, og hvad der virker for os hver især.

Formål

- At give sundhedsbegrebet tilbage til deltagerne
- At give plads til den enkeltes egne tanker og oplevelser vedrørende sundhed i hans/hendes eget liv
- At give begrebet liv og smidighed og gøre det spiseligt for os

OVERVEJELSER

Vil du fortælle noget personligt?

Hvilke eksempler kan du vælge til at give tydelige og nuancerede billeder på din egen eller en realistisk personlig opfattelse af sundhed?

**Hvad er det gode og sunde liv for mig?**

Som en metode til at skærpe i første omgang opmærksomheden mod, og dernæst bevidstheden om sin egen oplevelse og definition af sundhed, introduceres deltagerne til at arbejde kropsligt med bevidst opmærksomhed mod kroppens stemninger og signaler. Der arbejdes med temaet: Hvad er det gode og sunde liv for mig? Deltagernes opmærksomhed guides mod kroppen, kroppens sanser, stemninger og signaler. Der stimuleres til at gå på opdagelse i kroppen og flytte sin opmærksomhed rundt til forskellige kropsdele og områder af kroppen samt stimuleres til at bruge sin fantasi. Opstår der billeder, farver, erindringer? Deltagerne opfordres til at holde en åben, modtagelig indstilling til, hvad som måtte røre sig og søge at nedtone den vurderende og dømmende side i sig. Der er ikke noget, som er mere rigtigt at opleve, sanse og mærke end andet. Det, som er væsentligt, er præcis den egen oplevelse, som er. Det kan være, at der dukker billeder, tanker, fornemmelser op om sundheden i eget liv, og det kan være, der dukker noget andet op – det er ikke afgørende. Det afgørende er, at jagten på deltagerens egen oplevelse af sundhed er begyndt.

Formål

- Træning i at lytte til kroppens stemninger og signaler og holde en åben tilgang til det liv, som leves
- Træning i at bevæge sig frit i rummet sammen med andre
- At give den enkelte mulighed for at danne sin egen oplevelse af, hvad et godt og sundt liv er

OVERVEJELSER

Hvordan stimulerer du bedst til at gå på opdagelse i kroppen og bruge fantasien?

Hvilke ord er bedst egnede til at nedtone vurderingsautomatikken?

Hvorfor skal den nedtones?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

**Øvelse: Billede på "mit gode og sunde liv"**

Der males eller tegnes et billede over temaet "mit gode og sunde liv". Der er farver og papir. Livsstilscafemedarbejderen opfordrer til at bruge fantasien og understreger, at det er den enkelte, som suverænt bestemmer, hvordan billedet bedst udtrykker oplevelsen af og forestillingen om deltagerens gode og sunde liv.

Formål

- At muliggøre fordybelse og refleksion omkring temaet
- At give sin egen oplevelse af sundhed et visuelt udtryk – og til støtte og inspiration at tale ud fra i efterfølgende plenum
- En begyndelse til selvrefleksion

OVERVEJELSER

Nogle har modstand over for at male og tegne og skal have luft for deres frustration

Hvordan lægger du bedst muligt op til opgaven?

Hvilke ord er gode at bruge?

Hvordan takler du evt. modstand?

Hvordan håndterer du din egen usikkerhed og modstand over for opgaven?

Hvilken type farver, hvor mange forskellige? **Hvorfor?**

Papiret: tykt, tyndt, stort, småt, groft, fint? **Hvorfor?**

**Øvelse: Det gode og sunde liv i ord**

Med billedet som støtte og inspiration fortæller den enkelte deltager gruppen om sin egen oplevelse og opfattelse af, hvad det gode og sunde liv er. Gruppen lytter og øver en neutral ikke-vurderende tilgang til det, som bliver sagt, uden at kommentere. De individuelle forskelligheder fremhæves som udgangspunkt for dialog om naturligheden og værdien af mangfoldighed i gruppen. Forslag: Ca. 2 min. pr. person.

Formål

- At bevidstgøre, udfolde og tydeliggøre den individuelle oplevelse af sundhed gennem sproget og gennem at bevidne
- At dele sine personlige tanker med gruppen, at øve sig i at være på. At bevidne hinanden og at øve sig i at lytte uden at dømme
- At synliggøre mangfoldigheden i oplevelsen af sundhed samt skabe mulighed for genkendelse og inspiration
- At åbne døren til en nuanceret dialog om, hvad sundhed er og hvad det betyder i den enkeltes liv
- At perspektivere forventningerne til forandringsprocessen

OVERVEJELSER

Er alle trykke ved at vise sig for gruppen på nuværende tidspunkt?

Hvordan støtter du bedst den enkelte i at sige noget i den store gruppe?

Er det en fordel at lave mindre grupper?



Pauser er vigtige



Handlinger – det du gør

Introducer idéen om, at der er forskellige ting, som har indflydelse på det vi gør – og dermed det gode og sunde liv vi ønsker for os selv. (Se Bilag 2). Vi arbejder med syv kategorier, som gensidigt afspejler sig i hinanden på et fælles eller på et individuelt niveau. De syv kategorier:

Kultur: normer, traditioner, uskrevne regler

Tanker: værdier, idéer, meninger, forbuds-tanker, give-lov-tanker

Følelser: glad, ked, vred, angst

Vaner: gentagelser, mønstre, ubevidste handlinger

Samfund: love/regler, tilgængelighed, rammer, muligheder/barrierer

Relationer: familie, venner, kolleger, medkursister

Fysik: sult/tørst, varme/kulde, smerter, velvære, utilpashed

OVERVEJELSER

Giv eksempler på, hvad du forstår ved en handling

De fleste handlinger har vi en klar idé om hensigt og konsekvens ved. Vi har styr på dem. Der findes en anden type handlinger, som er mere eller mindre ubevidste og præget af gentagelser. Vi kalder dem for vaner. Vanebegrebet er ofte behæftet med negativ betydning, som i dårlig vane. Men vaner kan også være gode. Man kan sige, at vaner er handlinger, som udgør en form for trygt **mønster**, som gør vores hverdag overskuelig og håndterbar og giver en form for struktur, som kan virke støttende, når livet bliver svært. Afhængigt af vanens karakter kan den have en overvejende styrkende eller hæmmende indflydelse i vores hverdag. Karakteristisk for vaner er også, at de ofte kan have en dobbeltrettet karakter – der er egentlig både fordele og ulemper ved dem. Det er vanens dobbeltrettede karakter, som er medvirkende til at gøre den vanskelig at ændre, fordi den bidrager til både gevinst og tab.

Eksempler på vaner med dobbeltrettet karakter:

- En cigaret kan gøre, at jeg bliver rolig og i stand til at handle i overensstemmelse med min hensigt. Samtidig nedsætter den også mængden af ilt i mit blod og gør mig mere sløv.
- En cigaret kan give mig anledning til et hvil med jævne mellemrum. Samtidig giver den mig en dårlig kondition.
- Et stykke chokolade hver dag til kaffen kan give mig fornøjelse og glæde og få de sidste timer på arbejde til at glide. Samtidig kan det give mig sukkeafhængighed og øge min vægt.

Eksempler på vaner, som kan have støttende karakter i krisetider:

- Jeg børster tænder to gange om dagen.
- Jeg lufter hunden.

Eksempler på vaner, som er med til at gøre ondt værre i krisetider:

- Jeg drikker alkohol eller spiser slik og kager, når jeg er ked.
- Jeg lægger mig på sofaen, når jeg er træt i hovedet.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At den enkelte begynder at få et billede af at det der styrer hans/hendes handlinger er komplekst og både kan være støttende, og negativt for vedkommende
- At blive opmærksom på, at vaner er ubevidste handlinger, som kan være modsatrettede
- At den enkelte begynder at blive nysgerrig på egne mønstre. Hvilke som skal beholdes, og hvilke som skal udfordres
- At denne opmærksomhed og indsigt bliver en hjælp til at ændre sine handlinger

OVERVEJELSER

Hvordan tydeliggør du, at vi har med komplekse begreber og sammenhænge at gøre, og at det ikke er helt enkelt?

Hvilke eksempler kan du tage fra dit eget liv, som illustrerer kompleksiteten i vanebegrebet?

Hvordan gør du dette begribeligt og meningsfuldt for deltagerne?

Øvelse: Find én handling du ofte foretager, som har relation til din sundhed

Bed deltagerne placere sig et sted i salen med deres billeder, hvor der er fred og ro til at vende opmærksomheden mod sig selv og sit billede og koncentrere sig. Giv deltagerne nogle minutter til at overveje, hvilken handling de vil vælge at give opmærksomhed, og bed dem skrive det ned i deres notesbog.

Eksempler på handlinger:

- Jeg spiser ofte for meget
- Jeg cykler ofte på arbejde
- Jeg ender ofte på sofaen
- Jeg lufter ofte hunden

Refleksionsøvelse: Hvad har indflydelse på min handling?

Når alle har valgt én handling, som de vil give særlig opmærksomhed, får de hver et sæt bobler med overskrifter på det, som kan have indflydelse på det, vi gør (kultur, tanker, følelser, vaner, samfund, relationer og fysisk). Livsstilcafemedarbejderen uddyber de enkelte kategorier med eksempler (Lav store tekstbobler på løsark ud fra eksempler i Bilag 2).

Deltagerne overvejer efter uddybelsen af hver kategori, hvad den specifikt repræsenterer i hans/hendes eget liv, og hvor meget eller hvor lidt indflydelse netop den kategori har på den valgte handling. Deltagerne placerer tekstboblerne på gulvet i passende afstand i forhold til dem selv og deres billede (stor indflydelse tæt på; mindre indflydelse længere væk). Uddel eventuelt "skydeskiven" (se Bilag 3).

- Hvad har indflydelse på din valgte handling?
- Hvad repræsenterer den enkelte kategori specifikt for dig?
- Hvor stor en indflydelse har den?
- Læg boblerne ned på gulvet i forhold til dit billede
- Mærk efter, hvor nære og fjerne de enkelte bobler skal være på dig og dit billede
- Skriv eller illustrer det i din notesbog



Deltagerne arbejder individuelt med spørgsmålene og skriver i deres notesbog:

- Hvad er de tre vigtigste grunde til, at jeg gerne vil forandre noget i min hverdag eller min livsstil?
 - Hvilke vaner har jeg i min hverdag – gode som dårlige – i forhold til min sundhed?

Formål

- At give tydelig introduktion til afklaringen af, hvad der har indflydelse på det, vi gør
- En opvarmning til hjemmeopgaven, hvor den enkelte på egen hånd skal undersøge, hvilken indflydelse der gør sig gældende for noget deltageren er lidt træt af
- At understøtte selvrefleksion og den personlige tilgang til temaet
- At blive konkret og tydelig omkring motivationen for at forandre nogle af hverdagens handlinger i forhold til sundhed
- At finde konkrete handlinger og stimulere til tanker om ønsker, behov og motivationen i forhold til forandringsprocessen

OVERVEJELSER

Hvilke ord skal der bruges?

Er der nogen, som har brug for særlig støtte til at løse denne opgave?

Skal øvelsen foregå individuelt, eller skal deltagere sættes sammen, så dialog understøtter processen?



Hjemmeopgave

- Vælg noget, som du er lidt træt af, at du gør, og som du har lyst til at forandre
- Hvad har indflydelse på det, du gør?

Formål

- At deltagerne øver sig i at gå på opdagelse i hverdagens konkrete handlinger og stiller sig undersøgende og nysgerrig over for det, de finder
- At tilnærme sig afklaring af tema for egen forandringsproces
- Træning i at observere sig selv og reflektere over det, man ser og erfarer

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du bedst, at den enkelte bliver konkret med sine egne udfordringer?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

Hver deltager får mulighed for at reflektere og skrive i sin notesbog, hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke.

- Har jeg opdaget noget nyt om mig selv i dag?
- Har jeg fået nogle aha-oplevelser?
- Er der noget, som jeg vil huske for at kunne vende tilbage til det?
- Har jeg nye overvejelser?
- Hvad går jeg herfra med?
- Hvordan vil det vise sig i min hverdag?

Er der tid, udveksler deltagerne det vigtigste af det, de har skrevet ned, med en anden.

Formål

- At understøtte refleksionen og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har givet stof til eftertanke: Hvad har jeg lært? Hvad har betydning?

OVERVEJELSER

Sker dette på individuelt eller gruppeniveau?

Har deltagerne delt meget i dag? Trænger de til at dele nu?

Praktisk information

Hvor mødes vi næste gang? Tøj og sko? Afbud?



Afslutning

Et afslutningsritual kan være medvirkende til at styrke oplevelsen af en indbyrdes fortrolighed – vi har delt noget vigtigt! Jeg har set dig, du har set mig. Jeg regner med dig, du regner med mig! Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Formål

- En god afslutning gør det lettere at gå
- At komme videre til noget andet
- At styrke fortrolighed og samhørighed
- At styrke betydningen af, at vi har været sammen, og at vi nu skilles en stund for at arbejde hver for sig

OVERVEJELSER

Hvilket ritual støtter ovenstående?

Hvad skal du gøre for at støtte dette?

Hvad vil denne gruppe finde er et godt ritual?

Bevægelsesaktiviteter

Hilse-på-aktiviteter og navnelege

Disse øvelser kan bruges som ice-breaker og til at ryste deltagere på holdet sammen. Det er vigtigt at tage hensyn til deltagernes grænser. Aktiviteterne skal være ret ufarlige, hvad angår kropskontakt – de skal ikke gå for tæt på, særligt ikke i begyndelsen.

Aktiviteterne justeres efter, hvem der er på holdet og hvordan deltagerne reagerer.

Idebank til 1. mødegang:

Gang rundt mellem hinanden:

- Læg mærke til rummet og de ting der er omkring
- Gå rundt uden at have øjenkontakt med de andre
- Gå rundt og få øjenkontakt. Se lidt på den anden
- Ved øjenkontakt – gå væk fra den anden
- Ved øjenkontakt – skift retning
- Møde deltager – præsentation af sig selv (navn)
- Møde deltager – klap i hinandens hænder
- Møde deltager – rundtur med armkrog
- Møde deltager – rundtur ryg mod ryg
- Møde deltager – rundtur skulder mod skulder
- Møde deltager – præsentation af den anden (navn)
- Møde deltager – slå følge med hinanden – gå rask til
- Møde deltager – slå følge med hinanden – gå baglæns

Gang rundt mellem hinanden:

Aflever forskellige ting til hinanden på kryds og tværs uden at kaste. Evt. aflever hurtigt til hinanden, leg at tingene brænder.

De ting man afleverer til hinanden kan f.eks. være

- Bolde i forskellige størrelser
- Avisstave
- Ærteposer
- Hat på hovedet
- Balloner
- Tøjklemmer, der fastsættes på tøjet

Det kunne også være tøndebånd eller sjippetov, som man skal igennem, over eller svinge rundt, inden man afleverer videre.

Gang rundt mellem hinanden:

Kast en eller flere bolde eller ærteposer på kryds og tværs til hinanden. Sig navnet på den, du kaster til.

Gang rundt parvis:

Gå en omgang sammen og gå derefter hen til et andet par. Her præsenterer man den anden for de andre og omvendt. Derefter byttes der partner, og man går en omgang igen før man finder sammen med et nyt paretc.

Stopdans med gang/løb:

Gang eller løb mellem hinanden. Når musikken stopper, find sammen med:

- Dem der har samme hårfarve
- Dem der har samme øjenfarve
- Dem der er født i samme årti
- Dem der bor i samme by
- Stil ind efter alder
- Stil ind efter højde
- Stil ind efter skostørrelse

Navneleg med bold i kreds:

Alle står i en rundkreds. Der kastes en bold til hinanden og hver deltager:

- Siger eget navn
- Siger navnet på den, man kaster til
- Siger navnet på den, man kaster til, og løber over og tager hans/hendes plads
- Siger navnet på den, man kaster til, og løber rundt om kredsen og tager den andens plads

Der kan evt. være flere bolde i gang på samme tid (tempo)

Ærteposeleg:

De deles i 2 eller 3 hold. Hvert hold har et tøndebånd + 8-10 ærteposer som ligger inden for tøndebåndet. De skal nu hente ærteposer hos de andre hold, men hver deltager må max. tage en ærtepose af gangen.

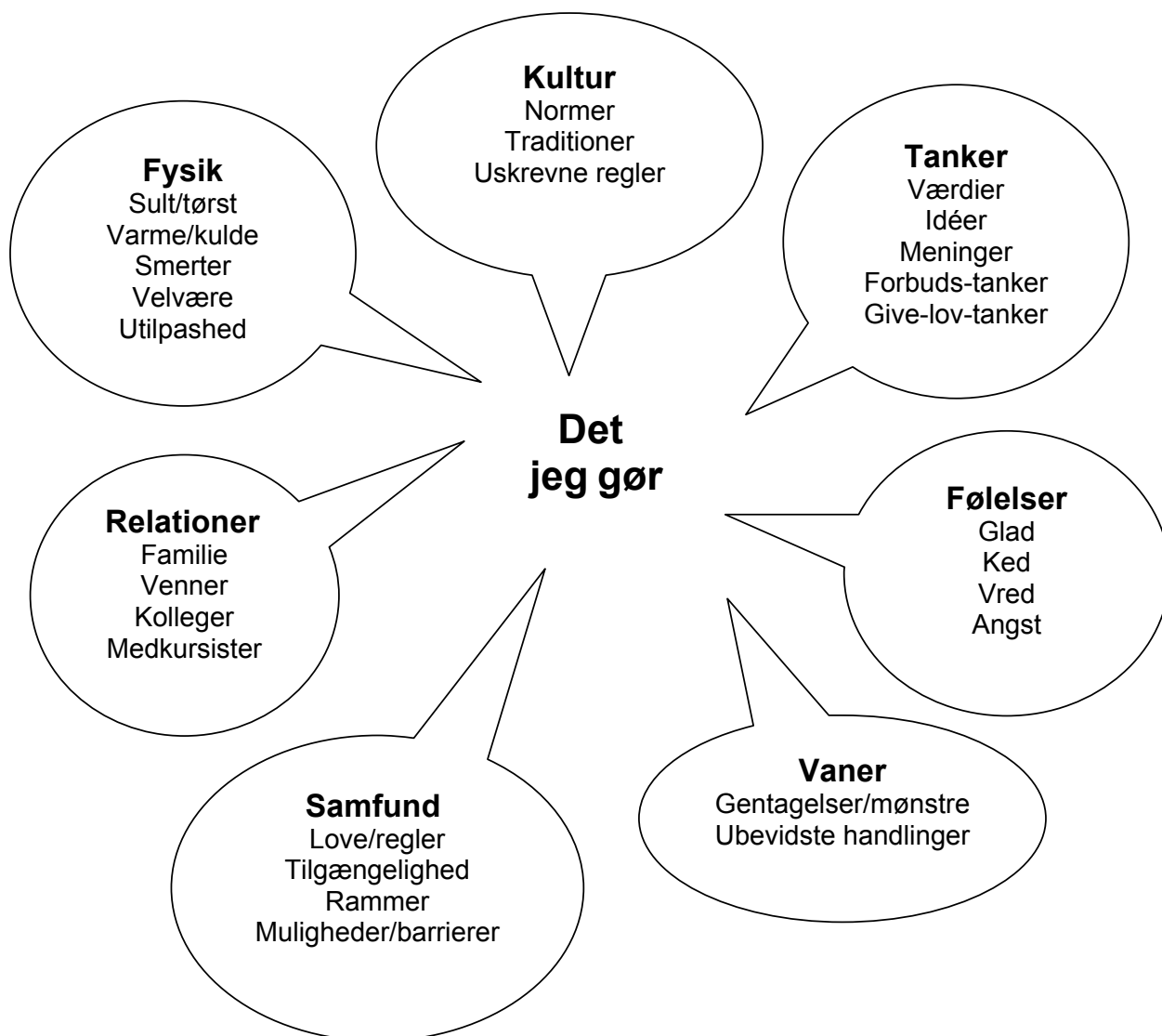
Danmarks-kort og livretter:

Hver især skal forestille sig et Danmarkskort, og derefter skal deltagerne stille sig ind på kortet, der hvor de er vokset op.

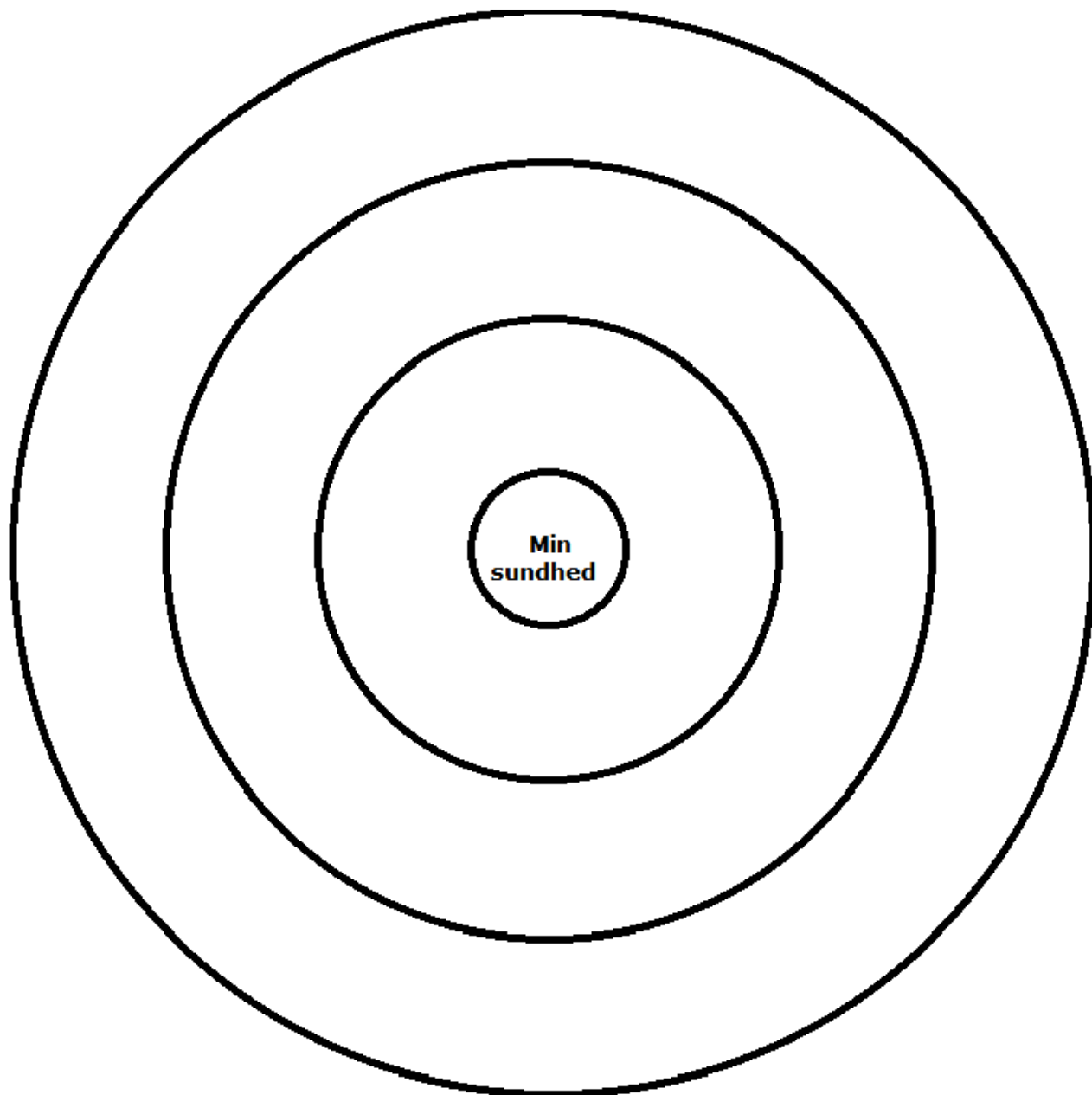
Nu skal deltagerne tænke tilbage på en livret, de havde som barn. De skal fortælle beskrivende om den.

- Hvilken livret var det?
- Hvornår fik de den, var det særlige lejligheder?
- Hvem var de sammen med, når de fik den?

Hvad kan styre handlinger?



Hvad påvirker mit gode og sunde liv?



Hvad er god mad for mig?

Traditionel mad i sund udgave

Formål

- 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 og i sit eget køkken

Mødegangens indhold

- 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

Rammer

- Skolekøkken eller lignende køkken med mange arbejdspladser
- 3 timer, heraf ca. 1 time til madlavning
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

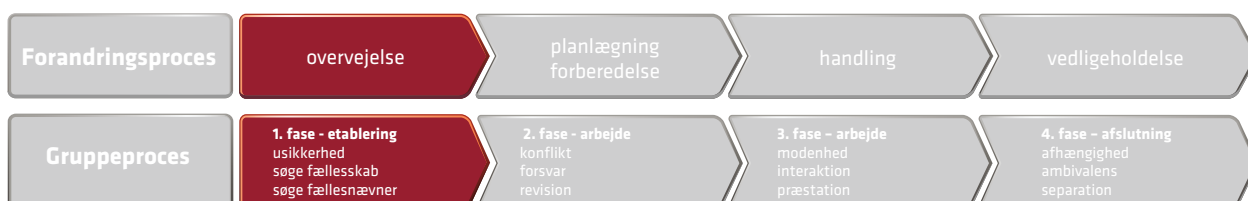
- Primært underviserstyret med tydelige rammer og mulighed for indflydelse fra deltagerne (primært induktiv tilgang).
- Gør dig grundige overvejelser om de valg du foretager ved de forskellige opgaver.
Det har afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv. På den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Det er første gang deltagerne er i køkkenet. De skal lære rummet at kende og blive trygge ved at bruge køkkenet som gruppe.

Vær opmærksom på om deltagerne er vant til at lave mad, er vant til at bruge opskrifter og kan planlægge hvornår de enkelte processer i madlavningen skal igangsættes i forhold til spisning. Ud fra iagttagelserne kan du differentiere vejledning i opgaverne i køkkenet og støtte efter behov.

Livsstilscafemedarbejder og ankerperson er rollemodeller for god køkkenhygiejne.





Velkommen



Et velkomst**ritual** præsenteres for at synliggøre, at vi er sammen som gruppe, at vi har set hinanden og møder hinanden som dem, vi er. Samtidig signaleres, at vi skal være sammen om noget vigtigt.

Ritualet kan være at give hinanden hånd, at give hver enkelt øjenkontakt, når vi har sat os omkring bordet, der kan laves fælles håndslag eventuelt med kampråb eller lignende. Det vigtige er, at det er samme ritual som benyttes til samme gruppe gennem forløbet.

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

Formål

- At skabe trykthed gennem **repetition**
- Bekræfte den rummelighed og fortrolighed som deltagerne deler med hinanden i deres bestræbelser på at forandre noget i livet
- At samle gruppens opmærksomhed

OVERVEJELSER

Hvilken form for ritual passer til rammerne?

Hvilken form for ritual virker autentisk på dig og deltagerne?

Hvordan skal rollefordelingen mellem Livsstilscafemedarbejder og ankerperson være?

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?



- 1) Deltagerne skriver først i deres notesbog, hvad de har været optaget af siden sidst i forhold til deres forandringsproces.
- 2) Opsamling i plenum, hvor hver deltager kort fortæller, hvilke erfaringer han/hun har gjort sig siden sidste møde.

Formål

- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedannelsen ved at dele noget og få noget at være fælles om
- At deltagerne får lejlighed til at høre om ligesindedes erfaringer og tanker
- At deltagerne ser betydningen af den mellemliggende periode siden 1. mødegang i forhold til at arbejde med forandringer
- At deltagerne bevidstgøres om, at hverdagens hændelser er vigtige for deres forandringer

OVERVEJELSER

Er der behov for at eksemplificere, hvilke erfaringer eller tanker der kan være tale om?

Hvordan kan du støtte deltagere, som har svært ved sætte ord på deres oplevelser?

Hvordan hjælper du deltagere, som har svært ved at skrive?

Hvordan styrer du tiden og sørger for, at alle deltagere får plads?

Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt, hvis deltagerne taler om noget, som ikke er relevant?

Hvordan afbryder du en deltager, som taler meget?

Hvordan medvirker du til en god plenumkultur, f.eks. at der bliver lyttet og ikke småsnakket, når en deltager fortæller?



De fem grundsmage

Hvordan får vi lyst at spise og nyde mad, som er sund? Hvordan oplever vi maden? Hvilke sanser anvendes? Præsentation af de fem grundsmage og hvilken betydning de har, når der tilberedes mad. Bruges andre sanser? Smagskompasset fra Københavns Madhus (link: <http://www.kbhmadhus.dk/servicenavigation/om-os/materialer/arkiv/2011/februar/smagskompasset>) kan kopieres som eksempler på grundsmagene og hvordan de påvirker hinanden. For eksempel at den søde smag balancerer surt og omvendt.



Øvelse: Smag på de 5 grundsmage

- 1) Forbered en tallerken, eventuelt en til hver deltager, med eksempler på de fem grundsmage, f.eks. citron (surt), rosin (sød), peberrod (bitter), saltstang (salt), soltørret tomat (umami-kødfuldhed).
- 2) Lad deltagerne smage og genkende smagene. Lad eventuelt deltagerne give eksempler på andre råvarer, som har samme grundsmag.
- 3) Opsamling: Hvordan kan grundsmagene anvendes i madlavning? Hvornår kan jeg bruge kendskabet til de fem grundsmage?

Formål

- At deltagerne bruger deres sanser og forholder sig nysgerrigt til råvarer
- At deltagerne kender til de fem grundsmage; surt, sødt, bittert, salt, umami
- At deltagerne bliver opmærksomme på, hvilken betydning madens smag har for dem
- Introduktion til, hvordan deltagerne kan bruge de forskellige smage, når de tilbereder mad, og hvordan de påvirker hinanden
- At deltagerne bliver nysgerrige på tilsmagning af mad
- At deltagerne får lyst til at arbejde med nye opskrifter og retter

OVERVEJELSER

Hvordan forbereder du deltagerne på, at de skal åbne deres sanser og f.eks. fokusere på råvaren, som om det var noget, som de aldrig har smagt før?

Hvordan vil du bruge de fem grundsmage i gruppeforløbet i dag og de øvrige mødegange?

Hvordan forholder du dig til, at en deltager ikke vil smage på en råvare?

Hvordan gør du temaet interessant for deltagere, som har stor erfaring med madlavning og tilsmagning?

Der findes en alternativ øvelse omkring grundsmagene samt øvelse om livretter under afsnittet: Ekstra øvelser (Ekstra øvelser, Bilag 3).

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Køkkenhygiejne

Hvorfor køkkenhygiejne? Hvad er god hygiejne i køkkenet? Grundregler gennemgås med udgangspunkt i deltagerne viden f.eks. med baggrund i Fødevarestyrelsens materiale om "Hygiejne og madlavning" (Link: <http://www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Alle%20publikationer/2009221.pdf>).

Eksempler på spørgsmål til fælles drøftelse

- Hvad betyder hygiejne i køkkenet for jer?
- Hvorfor er det vigtigt at tænke på hygiejne, når vi laver mad?
- Hvordan sikrer vi, at der ikke er uønskede bakterier i den mad, som vi laver?
- Hvad gør I hjemme for at undgå at blive syge af den mad, som I spiser?

Formål

- At deltagerne bliver opmærksomme på, hvad de allerede gør i deres eget køkken i forhold til hygiejne
- At deltagerne får kendskab til de vigtigste hygiejniske principper og hvordan de overføres til praksis

OVERVEJELSER

Hvordan sikrer du dig, at både deltageren med stort kendskab til hygiejne og deltageren med begrænset kendskab kommer til orde ligeværdigt?

Hvordan støtter du deltagerne til at have rummelighed over for hinanden?



Associationsøvelse: Find rundt i køkkenet

- 1) Deltagerne bliver bedt om at gå på opdagelse og finde en genstand i køkkenet. Genstanden skal være noget, som kan symbolisere det, der får dem til at spise sundt (f.eks. et køkkenredskab, kagebog, madvarer). Giv gerne et konkret eksempel.
- 2) Deltagerne fortæller derefter hver sin historie om genstanden og om, hvordan den er et symbol på at spise sundere. Fortællingen kan foregå i par, eventuelt med udskiftning af partner, opsamling i plenum.

Formål

- At deltagerne kan blive trygge og får lyst og mod på at udforske i køkkenet
- At de begynder at kunne finde rundt i køkkenskabene mv.
- At stimulere til fællesskabsfølelsen
- At finde egne erfaringer og handlinger frem, som støtter deltagerne til at spise sundere

OVERVEJELSER

Hvordan har du det med at bruge eksempler fra dig selv i undervisning?

Hvordan kan Livsstilscafemedarbejder og ankerperson være rollemodeller for nysgerrighed?

Hvordan støtter du, at deltagerne møder nye deltagere, så gruppen opnår kendskab til alle de øvrige deltagere?

Skal du eller ankerperson gå med?



Pauser er vigtige



Madlavning

Dagens tema er almindelig sund mad - ingen slankekur, men mad lavet af fedtfattige og fiberrige fødevarer, som smager godt, og kan laves nemt og hurtigt.

Opskriften gennemgås grundigt; hvilke ingredienser skal anvendes, hvad skal gøres først, hvornår skal ovnen tændes osv. (se Bilag 1). Tidsramme gives og opgaverne fordeles mellem deltagerne. Deltagerne kan deles i små grupper eller i par, hvor der mindst er en person, der er vant til at lave mad. Der lægges op til, at deltagerne selv bestemmer mængden og valget af krydderier og smagsgivende ingredienser. Under madlavning gives differentieret støtte efter behov. Der udveksles erfaringer med deltagerne i forhold til kendskabet til de aktuelle råvarer, erfaring med tilsmagning, samt hvilke retter deltagerne tilbereder og spiser hjemme.

Formål

- At arbejde praktisk med sund mad og de fem grundsmage ud fra egne smagspræferencer
- At deltagerne oplever, at de kan anvende og tilberede hensigtsmæssige råvarer
- At deltagerne afprøver forholdsvis velkendte råvarer i nye kombinationer
- At deltagerne får lyst til at eksperimentere med råvarer og madlavning hjemme

OVERVEJELSER

Hvordan differentierer du støtte til læsning af opskrifter, planlægning af rækkefølge ved tilberedning, tilsmagning, anretning og påmindelse om tidsramme mv.?

Hvilke opskrifter er egnede til deltagerne i forhold til deres udbytte? Jf. sværhedsgrad, tidsforbrug og økonomi.

Hvordan støtter og udfordrer du deltagerne, som har stor praktisk erfaring med madlavning, til at prøve noget nyt?

Hvordan støtter du samarbejdet og dialogen i grupperne?



Spisning

Deltagerne præsenterer deres mad og udfordringer omkring tilberedning.

Var det velkendte råvarer? Hvilken type af madret? Hvad var nyt eller anderledes?

Under spisning tales der om: Hvordan smager maden? Hvordan ser maden ud? Kan du smage grundsmagene? Hvilke smagsingredienser er anvendt? Hvordan er maden i forhold til det, du laver hjemme?

Hvordan vil familiemedlemmer tage imod retterne? Har de lyst og mulighed for at lave det derhjemme?

Mens man spiser, kan gruppen alternativt diskutere tallerkenmodel og sult – mæthed (se tallerkenmodeller på www.altomkost.dk ved nedenstående link:

http://www.altomkost.dk/Services/Materialer_og_undervisning/download_til_tryk/Forside.htm)

Rammerne omkring oprydning gives efterfølgende; hvem rydder af, hvad kan komme i opvaskemaskine, hvem sætter på plads, hvor mødes vi efterfølgende osv.

Formål

- At deltagerne træder frem og tager ejerskab af deres madlavning
- At deltagernes selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At nyde mad skabt i fællesskab og give en konkret oplevelse af den spirende gruppefølelse
- At overveje hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner, f.eks. mæthed og sult, hastighed af måltid, mængder og fordeling af mad på tallerken, nydelse og lystbetonet spisning osv.

OVERVEJELSER

Hvordan hjælper du deltagere, som har brug for støtte til at fortælle om deres madlavning eller produkt?

Hvordan kan du hjælpe deltagere, som har svært ved at spise med andre?

Hvordan medvirker du til en god samarbejdskultur i køkkenet. Har gruppen brug for støtte til at fordele opgaver og hjælpe hinanden med køkkenaktiviteterne, f.eks. sætte ting på plads, vaske op, sætte på plads osv. ?

Har gruppen brug for at snakke frit under spisningen, eller er der rum for en mere fokuseret snak om mad? F.eks. hvad deltagerne gør hjemme i forhold til lave sund mad? Hvilke råvarer anvendes? Hvilke tilberedningsmetoder?

Hvordan sættes måltiderne sammen?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af ved dagens gruppeforløb, og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Samles op i plenum med kort runde med input fra alle deltagere.

Formål

- At deltagerne får fokuseret på deres konkrete muligheder for at arbejde med deres forandringsproces hjemme
- At skabe tryghed ved at runde af på samme måde som da mødet startede
- At bevidstgøre at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

Har deltagerne brug for eksempler på, hvad det kan være de har opdaget eller hvad de kan overføre til, hvordan de laver mad hjemme osv.?

Hvordan støtter du deltagere, som har svært ved at reflektere og/eller skrive?

Har deltagerne behov for at sætte ord på deres opdagelser sammen med en anden deltager inden de fortæller til hele gruppen?

Praktisk information

Næste gang: Praktisk information om hvor og hvornår.

Medbring madpakke og drikkeflaske samt behageligt indendørs tøj og sko. Der følges op på hjemmeopgaven om at gå på opdagelse i hverdagens handlinger og stille sig undersøgende og nysgerrig over for det man finder fra første møde.

Afslutning

Som afslutnings**ritual** samles vi om bordet, ser hinanden i øjnene, nikker til hinanden eller giver hånd med tak for i dag og på gensyn.

Formål

- At skabe tryghed gennem **repetition** og ved at slutte gruppeforløbet på en måde som vi startede
- Bekræfte det fællesskab, som er opbygget via det, som de har været fælles om og det som de har delt med hinanden i dag
- At samle gruppens opmærksomhed om afslutningen på gruppeforløbet

OVERVEJELSER

Hvilken form for ritual passer til rammerne?

Hvilken form for ritual virker autentisk på dig og deltagerne?

Har deltagerne input til, hvordan deres "farvel" skal være?

Kylling i wok med grøntsager og kokosmælk

Du skal bruge:

1 rød peberfrugt
 ½ broccoli
 1 rødløg
 2 fed hvidløg
 100 g sukkerærter (evt. fra frost)
 2 spsk olie fx raps- eller olivenolie
 450 g kyllingefilet eller kyllingeinderfilet
 1 spsk tomatkoncentrat
 1 dåse kokosmælk light
 2 tsk karry
 salt og peber



Tip: Ønsker du en stærk wokret kan retten tilsættes hakket frisk chili eller stødt chili. Du kan bruge stort set alle slags grøntsager, nogle skal blot stege kortere tid end andre, f.eks. skal rodfrugter som gulerod have længere tid end bønnespirer eller finthakket kål.

Tilbehør:

4 dl brune eller parboiled ris, der koges efter anvisning på posen.

Sådan gør du:

Halver peberfrugten, fjern kerner og frøstol og skær peberfrugten i tynde strimler.
 Del broccoli i små buketter.
 Skær rødløg i både. Hak hvidløget fint.

Sæt ris til at koge.

Skær kyllingekødet i tynde strimler. Varm wokken op (eller brug en stegepande) med 1 spsk olie. Svits kyllingekødet i olien. Krydr det med salt og peber. Tag kødet op. Tilsæt resten af olien og svits grøntsagerne i 3-4 min. ved høj varme. Kom kødet tilbage i wokken og tilsæt karrypasta (evt. tomatkoncentrat og karry) og kokosmælken. Bring det hele hurtigt i kog under omrøring og smag retten til med salt og peber.

Tip: Kunsten ved at tilberede wokmad består i at alle ingredienser er klargjorte inden tilberedningen og at selve tilberedningen foregår hurtigt ved høj varme. Grøntsagerne skal stadig være sprøde, når retten er færdig.

Vurder og beskriv retten:

Har måltidet været, som du forventede?
 Vurder konsistens (fx cremet, blød, vandig eller grynet), udseende og duft.
 Kan du genkende de fem grundsmage?

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Sæt X					

Hvor er der bevægelse i min hverdag?

Styrke og udholdenhed

Formål

- 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

Mødegangens indhold

- 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

Rammer

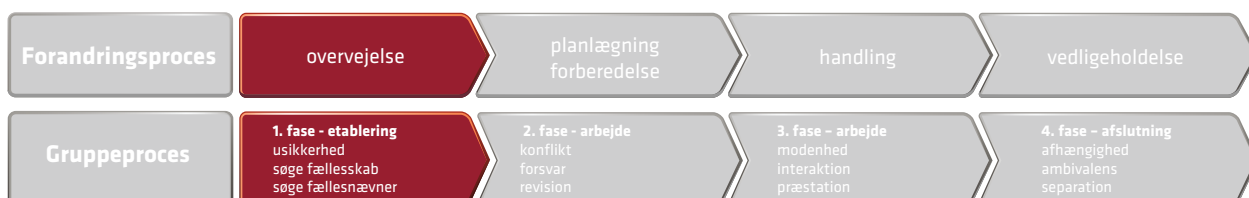
- Bevægelsesrum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilescanemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Underviserstyret, tydelige rammer med mulighed for indflydelse fra deltagerne (primært induktiv tilgang).

Bemærkninger

Gruppen er stadig relativt ny. I øvelserne lægges der vægt på at etablere positive forventninger til hinanden. Samtidig afbalanceres vægt på individets behov over for gruppens behov.





Velkommen

Et velkomstritual kan være medvirkende til at gøre mødet trygt og samle gruppens opmærksomhed. Ritualer kan være, at deltagerne giver håndtryk, ser hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hånden og ser på hinanden. Find eventuelt i fællesskab en måde, som føles naturlig og giver mening.

Formål

- At skabe trykthed gennem **repetition**
- Bekræfte rummelighed og fortrolighed mellem deltagerne i deres fælles bestræbelser på at forandre noget i livet
- At samle gruppens opmærksomhed

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

Definer rammerne for samværet og for processen i fællesskab. Kom ind på betydningen af at være **til stede som den man er** og samtidig give plads til, at andre også kan være der med det de er. At den enkeltes og gruppens **rummelighed** har stor betydning for oplevelsen af at kunne give slip på det gamle og udvikle noget nyt. Den fælles opgave er, at give hinanden mulighed for at udforske og afprøve, at gøre det nye og uvante, anderledes eller fremmede, som er en vigtig del af forandringsarbejdet. Kom ind på betydningen af, at muligheden for at handle anderledes i gruppen ved Livsstilscafeen, vil åbne for også at handle anderledes i andre sammenhænge og dermed skabe reel forandring i hverdagen. Mod, nysgerrighed og gensidig respekt er gode forudsætninger for en god proces for den enkelte og for gruppen.

Formål

- At nære fornemmelsen af fællesskab igennem højest mulig grad af deltagerindflydelse og -involvering fra begyndelsen
- At tydeliggøre betydningen af at arbejde med sin forandringsproces i en gruppe
- At skærpe opmærksomheden på, hvad der har betydning for gruppedannelse og for den enkeltes individuelle forandringsproces
- At styrke den enkeltes bevidsthed om sine behov, ønsker og forventninger til rammerne og gruppen og til at bidrage til en god proces
- At stimulere fornemmelsen af ejerskab hos deltagerne

OVERVEJELSER

Hvor høj grad af involvering er netop denne gruppe parat til?

På hvilken måde lægger du bedst op til en fælles definition af rammer for samvær?

Har du selv præferencer i forhold til **velkomstritualer**?

Hvor meget og hvor lidt vil du dele overvejelserne omkring betydningen af **velkomstritualer**? Hvorfor?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

Hver deltager fortæller til gruppen, hvad han/hun har været optaget af siden sidst i ønsket om at ændre på sin sundhed. Resten af gruppens opgave er at **lytte uden at kommentere og vurdere**. Giv et eksempel på, hvordan sådan en fortælling kan lyde.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

Formål

- At gøre deltagerens forandringsproces nærværende for den enkelte og for gruppen
- At træne en samværskultur, hvor den enkelte selv afgør, hvad der er meningsfuldt og værdifuldt at dele med gruppen
- At rammesætte en kultur for samvær, hvor man lytter til det, som har betydning for den enkelte med åben interesse uden at vurdere og bedømme det
- At styrke gruppefølelsen igennem at dele

OVERVEJELSER

Det at lytte uden at vurdere er uvant for de fleste

Hvordan giver du en meningsfuld instruks til netop det?

Hvor lang taletid vil den enkelte få? (f.eks. et par minutter)

Hvordan holder du tiden for den enkelte og gruppen?

Hvordan har du det med at afbryde en deltager?

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

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

**Refleksion: Hvad betyder bevægelse i mit liv?**

Hver enkelt gør sig overvejelser om betydningen af at bruge sin krop og skabe bevægelse i sit eget liv. Deltagerne skriver stikord i sin notesbog.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad betyder bevægelse for mig?
- Hvordan er min kropsfornemmelse nu?
- Hvordan har jeg det i min krop lige nu?

Formål

- At rette opmærksomheden mod deltagerens forhold til bevægelse
- At den enkelte bevidstgør sig om tilstanden i sin krop før bevægelsesforløbet for at kunne sammenligne efter bevægelsesforløbet

OVERVEJELSER

Hvordan instruerer du enkelt?

Hvilke ord bruger du?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

**Øvelse: Bevægelsesforløb med styrke og udholdenhed**

Se forslag til øvelser og bevægelseslege (Bilag 1). Der findes flere øvelser under afsnittet: Ekstra øvelser, Bilag 2: Bevægelsesaktiviteter i salen. Du kan finde gode øvelser på Handicapidrættens videnscenter vedrørende tilpasset idræt. Link: <http://www.handivid.dk/idraet/lege-aktivitetsbase/>

**Refleksion: Bevægelse, styrke og udholdenhed**

Uddybende samtale, refleksion og erfaringsudveksling om styrke og udholdenhed.
Bevægelse i hverdagen – hvad er bevægelse for den enkelte – hvad føles godt osv.?

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan er din kropsfornemmelse nu (varme, kulde, åndedrættet, fødder, lår, hofter, ryg...)?
- Hvor bruger du din styrke og udholdenhed i hverdagen?
- Hvad er tydeligst af det du har lavet i dag?
- Hvordan tror du, det kan være?
- Kender du det fra noget i din hverdag?
- Kunne du på noget tidspunkt klare mere end du plejer? Hvad, hvornår?
- Kunne du på noget tidspunkt mærke en grænse for din formåen? Hvad, hvornår?
- Hvad får dig til at blive ved eller holde op?

Formål

- At få opmærksomhed på forandringer i kropsfornemmelsen før og efter bevægelse
- At genopdage glæden og lysten til at bevæge sig alene og med andre
- At alle kan få en oplevelse af at bidrage og være med
- At mærke sin styrke og sine eventuelle grænser for formåen
- At mærke hvad der tiltaler og hvad der ikke tiltaler den enkelte
- At relatere disse oplevelser til hverdagen og eventuelt hvad det betyder i forhold til at få mere bevægelse ind i hverdagen
- At den enkelte bliver opmærksom på drivkraften til at bevæge sig

OVERVEJELSER**Hvordan** gør du det muligt for alle at være med?**Hvordan** kan du regulere intensiteten i en øvelse?**Hvordan** håndterer du det at én eller flere ikke kan, tør eller vil deltage i en opgave?**Hvem** kan være gode, spændende eller problematiske at sætte sammen?

Pauser er vigtige



30 minutter om dagen, hvad er det?

Åben og interaktiv deling af den viden, som er til stede i gruppen om sundhedsstyrelsens anbefalede 30 minutters fysisk aktivitet om dagen. Nuancerer budskabet 30 minutter. Brug gerne flip-over til at tydeliggøre den enkeltes bidrag.

- Hvad kender I til anbefaling om 30 minutters fysisk aktivitet dagligt?
- Hvad tænker I om det?
- Hvad vil I gerne vide mere om?
- Inddrag eventuelt Sundhedsstyrelsens anbefalinger angående 30 minutter om dagen

Formidling af viden om

- At 30 minutter kan deles op
- At der er forskel på, om man arbejder med sin almene sundhed, sin styrke eller sin udholdenhed
- Hvordan almen sundhed, styrke og udholdenhed påvirker hinanden og om forskellene
- At der er forskel på, om bevægelse foregår i hverdagens aktiviteter eller ved planlagt træning
- At regelmæssigheden, intensiteten osv. kan have en betydning i forhold til, hvad man vil opnå

Brug flip-over eller overhead baseret på Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende 30 minutter om dagen (se Bilag 2). Uddel eventuelt materiale om forskellene på almen sundhed, styrke og kondition til de, som er interesseret i detaljerne.

Link: <http://www.sst.dk/publ/Publ2012/BOFO/FysiskAktivitet/FysiskAktivitetHaandbog.pdf>

Formål

- At få et indblik i den viden, der findes i gruppen
- At dele og uddybe den viden, deltagerne har
- At gøre viden efterspurgt
- At tage afsæt i det deltagerne allerede ved og ikke ved, og lade Livsstilscafemedarbejderens formidling udspringe af efterspørgsel
- At tydeliggøre, hvad der ligger i sundhedsstyrelsens anbefalinger
- At nuancere budskabet 30 minutter

OVERVEJELSER

Hvordan involverer du flest muligt?

Hvilken form passer bedst til denne gruppe?

Er der deltagere, der har brug for ekstra støtte til at byde ind?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Historien om Ib

Fortæl en historie om vanemennesket Ib. Han er ikke så aktiv.

IB

Ib står op om morgenen og kører børnene i børnehaven og fortsætter så videre på arbejde i bilen.

Her tager han elevatoren til 3. sal.

Når han skal give kollegaerne besked, sender han en mail.

Når han kommer hjem, sætter han sig i yndlingsstolen og taler i mobil ½ time, herefter tager han fjernbetjeningen, som ligger ved armlænet, og tænder for fjernsynet.

Mens fjernsynet kører, finder han sin bærbare computer frem og laver sine indkøb på nettet.

Aftensmaden er færdiglavet eller er en pizza bragt med bud.

Opvasken kommer han i opvaskemaskinen, hvorefter han sætter en vask over i vaskemaskinen og tager tørt tøj ud af tørretumbleren.

Han gider ikke rengøring og har derfor rengøringshjælp og vinduespudser.

Hans dejlige hund bliver lukket ud i den næsten vedligeholdelsesfrie have efter aftensmaden.

Han slår selv græsplænen ca. 1 gang i ugen med sin motorplæneklipper.

Hver anden uge kører han bilen i vaskehallen.

Om aftenen nyder han at se tv og at skrive på facebook.

(Suppler selv historien om Ib)

Spørgsmål til refleksion

Hvor er der muligheder for mere bevægelse i Ibs hverdag?

Rul en skitse af en stor person ud på gulvet og læg op til brainstorm på, hvor der er muligheder for mere bevægelse i Ibs hverdag. Bed alle skrive forslag på skitsen efterhånden som de kommer frem i den fælles brainstorm.

Refleksion: Prioritering af bevægelse i hverdagen

Med afsæt i dialogen om Ib tages en åben dialog om, hvordan den enkeltes prioriteringer i forhold til bevægelse er i hverdagen.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan prioriterer du bevægelse i din hverdag?
- Hvad gør, at du vælger som du gør?
- Hvilken betydning har og får de forskellige valg for din hverdag?

Formål

- At den enkelte forholder sig til, hvordan han/hun prioriterer bevægelse i hverdagen og hvilke grunde der ligger bag
- At den enkelte bliver opmærksom på betydningen af egne prioriteringer
- At der sås en spire for, at disse prioriteringer kan revurderes

OVERVEJELSER

Skal dialogen foregå i plenum, små grupper eller individuelt?
Hvordan støtter du, at refleksionerne fastholdes af deltageren?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Mulighed for mere bevægelse i hverdagen

Efterfølgende overvejer den enkelte hvor der er mulighed for mere bevægelse i hans/hendes egen hverdag. Skriv i notesbogen.

Spørgsmål til refleksion

Hvor er der muligheder for bevægelse i min hverdag?

Eksempler på muligheder for at få 30 minutters bevægelse i hverdagen

- Tager trappen i stedet for elevatoren
- Cykler i stedet for at tage bilen
- Parkerer langt væk eller tæt på
- Går flere gange eller samler tingene sammen og går en gang
- Sidder eller står, når man taler i telefon
- Slår græsset med håndskubber i stedet for med motorplæneklipper
- Hænger vasketøj ud i stedet for at tørre i tørretumbler

Du kan eventuelt inddrage oversigter om aktivitet og inaktivitet i hverdagen. Se Sundhedsstyrelsens materiale vedrørende fysisk aktivitet og energiforbrug (link: <http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Fysisk%20aktivitet%20og%20energiforbruget.aspx>.) De små valg, vi foretager i hverdagen, kan give en mærkbar forandring i det lange løb.

Formål

- At stimulere til, at deltagerne ser de mange muligheder for bevægelse i hverdagen
- At hver enkelt byder ind uden at lade sig begrænse af, hvad der er muligt, ikke muligt, for fjollet, noget man ikke plejer osv..
- At træne deltagerne i at se bevægelse som noget, man kan opsøge i hverdagen
- At gøre det begribeligt, at prioritering af bevægelse i hverdagen har betydning

OVERVEJELSER

Hvordan stimulerer du bedst en kreativ stemning for at finde bevægelsesmuligheder?

Hvordan støtter gruppen bedst denne proces?

Skal det foregå i plenum eller i små grupper?

Hvordan sikrer du, at hver deltager får tænkt noget om det og får betydningsfulde refleksioner fastholdt?



Opfølgning: Hjemmeopgaven fra første mødegang

"Hvad har indflydelse på den handling, jeg valgte at have særligt fokus på?"

- Hvilken hverdagshandling har den enkelte haft fokus på derhjemme?
- Hvad er den enkelte blevet opmærksom på?

Formen

En fortæller og den anden lytter. Hver deltager bruger ca.10 minutter.



Fortælleren

Beskriver den situation eller handling som har været i fokus, de overvejelser der har været og hvad han/hun er blevet opmærksom på, har påvirket situationen eller handlingen. Det kan være normer, traditioner, tanker, overbevisninger, følelser, vaner, mønstre, samfund, love, tilgængelighed, relationer, fysiske forhold som smerte, velvære osv..

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Beskriv hvad du har haft fokus på.
- Hvad sker der?
- Hvad har du fået opmærksomhed på?
- Hvad spiller ind?
- Hvad hænger det sammen med?
- Hvad tænker du om det?

Lytteren

Lytter uden at bringe sit eget i spil og uden at vurdere.

- Giv efterfølgende den enkelte tid til at skrive tanker og overvejelser ned i sin notesbog

Formål

- At den enkelte gennem fortællingen bliver endnu klogere på, hvad der spiller ind på, at den enkelte handler, som han/hun gør. Det er tit i den beskrivende fortælling at vi forstår
- At træne deltagerne i rollen som fortæller og lytter, at kunne rumme hinanden uden at fikske den andens udfordring eller bringe sit eget i spil

OVERVEJELSER

Hvem skal gå sammen her? Er der nogle som ikke er gode sammen?

Er der deltagere, som har særlig brug for støtte til denne øvelse?

Hvad skal der til for at fastholde læringen?

Hjemmeopgave: "Find en vane og forstyr den" – Bryde **mønstre** og handlinger



Giv eksempler på handlinger samt ideer til måder at forstyrre handlinger, som gentager sig. Deltagerne skal til næste gang forsøgsvis bryde et mønster eller en handling.

Spørgsmål til refleksion

Er der noget du har lyst til at gøre anderledes? (Ikke nødvendigvis noget du skal holde op med at gøre)

Uddel kort tekst om måder at bryde mønstre og handlinger på (se Bilag 3).

Disse mønstre eller handlinger vil deltagerne sætte fokus på og forholde sig anderledes til de næste to uger, inden de ved femte mødegang sætter sig mål for forandring af livsstil.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

Hver deltager får mulighed for at reflektere over og skrive, hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke i sin notesbog.

- Har jeg lært eller opdaget noget nyt om mig selv i dag?
- Har jeg fået nogle aha-oplevelser?
- Har jeg nye overvejelser?
- Hvad går jeg herfra med?

Formål

- At understøtte refleksion og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har givet stof til eftertanke: Hvad har jeg lært? Hvad har betydning?

OVERVEJELSER

Skal deltagerne dele deres refleksion en gruppe? I plenum?

Har deltagerne delt meget i dag? Trænger de til at dele nu?

Praktisk information

Eventuelle informationer til næste mødegang i køkkenet. Andet.

Afslutning

Et afslutnings**ritual**. Deltagerne giver håndtryk, ser hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hånden og ser på hinanden. Vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig. Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Formål

- At medvirke til at styrke oplevelsen af en indbyrdes fortrolighed
- Det virker ofte godt at slutte af som man begyndte

Bevægelsesaktiviteter

**Aktiviteter, der stiller krav til deltagernes styrke, kraft og udholdenhed eller vedholdenhed.
Et relativt højt aktivitetsniveau.**

Eksempler:

- Gang, løb eller dans til musik. Når musikken stopper, find sammen med en anden:
 - Ramme den andens knæ med hænderne, mens man selv undgår at blive ramt
 - Ramme den andens bagdel, men man selv undgår at blive ramt
 - Ramme den andens hænder (stå på hænder og fødder) mens man selv undgår at blive ramt
 - Forskellige brydekampe...
- Fangelege:
 - Klemmetagfat: alle har 2 tøjklammer placeret synligt på tøjet. Snup så mange klemme som muligt fra de andre og sæt dem fast på tøjet. Alle mod alle. Man fortsætter, selv om man ingen klemmer har.
 - Haletagfat: alle har en hale (en gulvklud) sat fast i bukselinningen bagpå. Snup så mange haler som muligt fra de andre. Halerne sættes fast i bukselinningen alle mod alle. Man fortsætter, selv om man ingen hale har.
 - Hattetagfat: en hat (eller andet) kastes rundt. Fangeren skal fange den, der har hatten. Er hatten afleveret, kan man ikke fanges. Den, der bliver fanget, bliver fangeren.
 - Ryg-tagfat: en fanger (eller flere) fanger en anden ved at klappe midt mellem skulderbladene. Man har "helle", hvis man står ryg mod ryg med en anden. Den, der bliver fanget, bliver fangeren.
 - Tagfat på tæppefliser.
- Vende-kort:
 - En del af et spil kort lægges ud spredt på gulvet. Halvdelen af deltagerne skal vende kortene, så bagsiden på kortet er synligt og den anden halvdel så billedsiden er synlig. Vend så mange som muligt. Kan også laves med kegler (vælte kegler) eller andet redskab.
- Uden for kredsen:
 - fire i en gruppe: Tre personer holder hinanden i hænderne i en kreds. En person er uden for kredsen og skal fange en given person i kredsen. De andre i kredsen skal hjælpe med at "den jagede" ikke bliver fanget. Man må ikke slippe med hænderne.
- Hoved fanger hale:
 - 5-6-7 personer i en række efter hinanden med livfatning – en slange. Slangens hoved skal fange halen, og slangens krop hjælper halen med at undgå at blive fanget. Man må ikke slippe med hænderne.

- Trække ind i cirklen:
 - 5-6-7 personer i kreds med håndfatning rundt omkring et sjippetov lagt som en cirkel på gulvet. Alle forsøger at trække de andre ind i cirklen og forsøger samtidigt at undgå selv at blive trukket ind.

- Brydekampe/kamplege:
 - Parvis, ryg mod ryg, stående: Begge forsøger at skubbe den anden over til væggen.
 - Parvis, side mod side, stående: Begge forsøger at skubbe eller trække den anden over til væggen.
 - Parvis, ryg mod ryg, siddende på gulvet: Begge forsøger at skubbe den anden væk.
 - Parvis, side mod side, på hænder og knæ på gulvet: Begge forsøger at skubbe den anden væk.
 - Parvis med en fysiobold mellem sig, på et lille felt af røde måtter: Begge forsøger at skubbe den anden ud af feltet.
 - Parvis, siddende på gulvet med fødderne mod hinanden (eller én fod ad gangen), uden at holde på gulvet med hænderne: Forsøg at skubbe den anden ud af balance.
 - Hanekamp. Parvis stående på et ben og korslagte arme. Begge forsøger at skubbe den anden ud af balance.
 - Parvis med et sammenlagt sjippetov eller tørklæde imellem sig. Begge holder ved og forsøger at trække den anden over en streg på gulvet.

- Hest og rytter:
 - Parvis, den ene bagved den anden med et sammenlagt sjippetov eller tørklæde omkring livet på den forreste. Den forreste løber op til den anden ende, mens personen bagved forsøger at holde igen på den forreste.

- Skubbe eller trække hinanden af sted på rullebræt, gulvklude eller tæppefliser.

- Stafetlege:
 - Kålmestafet: En lang række med siden til hinanden. Den bageste løber op foran og giver tegn, så løber den næste op foran og giver tegn etc.
 - En række efter hinanden, den forreste med en bold: Han/hun løber frem og omkring en kegle eller lign., tilbage til rækken, triller bolden mellem benene på hele rækken til den bagerste, som tager bolden og løber frem etc.

- En række efter hinanden: Den forreste slår en terning – på seks eller sammenlagt seks løber hun frem omkring en kegle el. lign. og tilbage igen. Når hun er løbet, kaster den næste terningen og løber, når hun har seks eller sammenlagt seks...etc.
 - En række efter hinanden, alle har et nummer fra 1-6. En terning slås og det tal øjnene viser, viser nummeret på den person, der skal tage en ærtepose (eller andet) og løber frem og putter det i en kurv, og tager en anden ting med sig tilbage. (En ærtepose kan også puttes over den øverste ribbe).
 - En række med siden til hinanden med hinanden i hænderne. Et tøndebånd bevæges rækken igennem uden at man slipper håndfatningen. Når den bagerste har sluppet tøndebåndet, løber han frem til forenden etc. Find et godt flow med en vis hastighed i bevægelsen
 - Parvis på en række efter hinanden: det forreste par løber med et sjippetov imellem sig frem omkring en kegle, tilbage til rækken. Sjippetovet trækkes langs gulvet, og hvor rækken går eller hopper over sjippetovet. Når alle er kommet over løftes sjippetovet over hovederne på rækken og afleveres til forreste par.
 - Parvis med en bold imellem sig. Uden at holde med hænderne, bevæger man sig frem omkring en kegle el. lign.
 - Tæppeflisestafet.
 - 3-mands stafet: To personer står med god afstand mellem sig. Den tredje løber hen til den ene og afleverer en bold el. lign. til den næste, og de bytter plads, så det nu er ham/hende, der løber hen til personen i den anden ende, afleverer bolden, bytter plads etc.
- Følg John:
 - Løb, dans eller gang på forskellige måder, gruppe på ca. 4-5 personer efter hinanden i en række. Den forreste bestemmer. De andre imiterer. Når den forreste ikke vil bestemme mere, går man bag i rækken og den næste er nu forrest og bestemmer.
 - Parvis løb, dans eller gang på forskellige måder. Den forreste bestemmer. Når den forreste vender sig om (pludseligt) "fryser" den bagerste i bevægelsen. Kan også gøres med musikstop.
- Dans på gulvklude.
 - Folkedans.

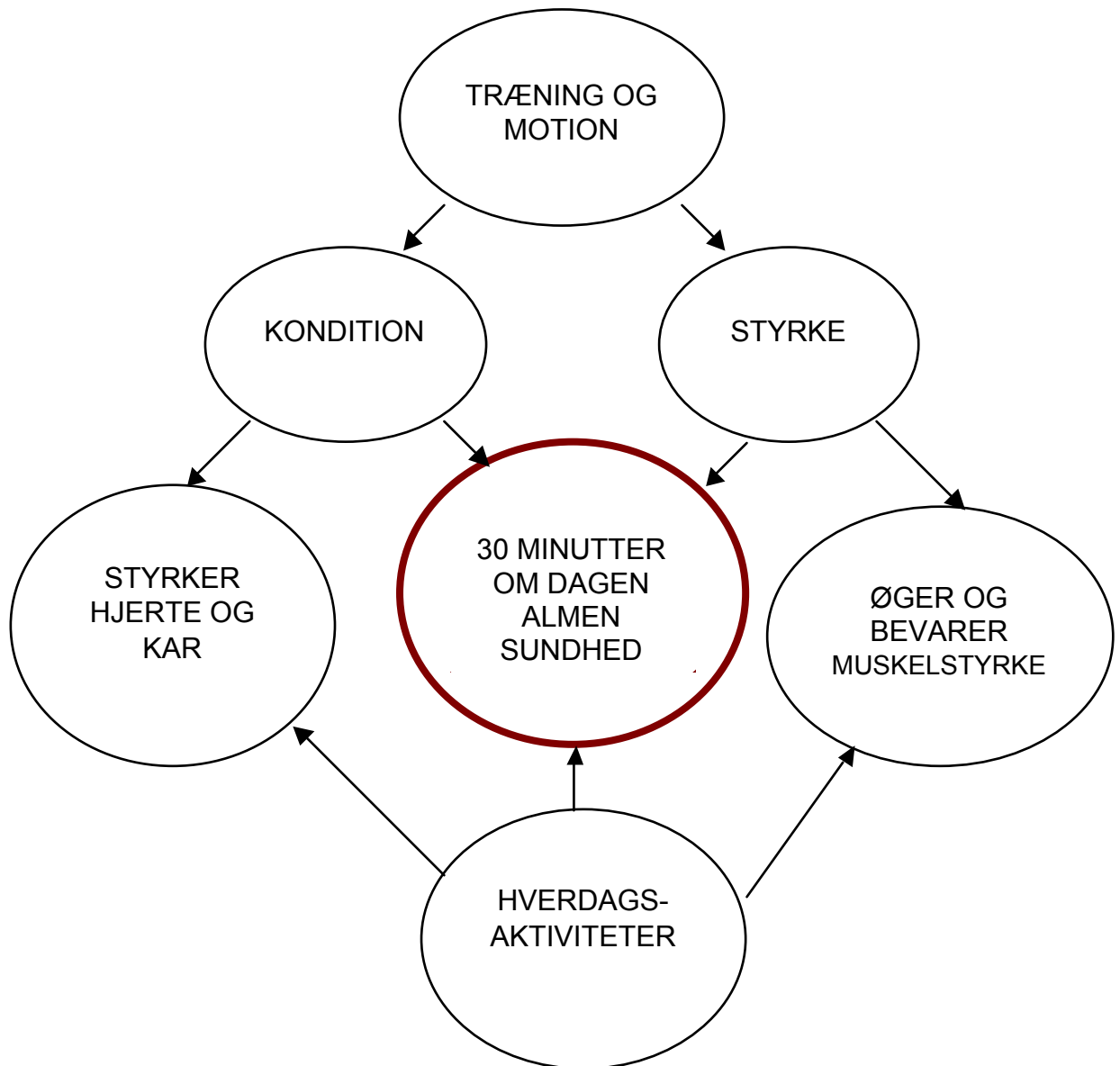
Eksempler på bevægelsesaktiviteter med lavere intensitet

- Enkeltvis dans eller bevægelse med ærtepose på hovedet:
 - Når man taber ærteposen, "fryser" man i stillingen og venter til en anden kommer og samler den op og placerer den på hovedet igen. Danse videre. Inviter gerne til dans med en anden også.
 - Det samme med musikstop: når musikken stopper, "fryser" alle i stillingen indtil musikken startet igen.
- Parvis dans med ærteposer på hovedet:
 - Som ovenfor, men parret danser af sted med kontakt et eller andet sted på kroppen.
- Sjippetov eller tøndebånd i kreds:
 - Kreds med håndfatning: To sammenbundne sjippetove (til en ring) eller et tøndebånd placeres på kredsen. Sjippetovet vandrer rundt i kredsen uden at man slipper hinandens hænder, dvs. man må kravle igennem eller løfte over.
- Parvis dans med en bold imellem sig forskellige steder:
 - Som før, men med balance ved musikstop.
- Aktiviteter med balloner:
 - Alle har en ballon som udgangspunkt. Hold alle balloner i luften – hjælp hinanden.
 - Hold alle balloner i luften – skyd ikke til den samme ballon to gange.
 - Enkeltvis spil – skyd så hårdt som muligt til ballonen.
 - Før ballonen af sted på hånden, mens du bevæger dig på forskellige måder.
 - Parvis spil med ballonen – dril hinanden, giv hinanden udfordringer så man skal bevæge sig efter ballonen.
 - Parvis. Spil til hinanden mens I bevæger jer til den anden ende af rummet og tilbage igen.
 - Den ene på rullebræt med en ballon, som holdes i luften. Den anden skubber bagpå.
 - Parvis dans med ballon som bindeled forskellige steder på kroppen.

Eksempler på bevægelsesaktiviteter udendørs

- Gang eller løb i gruppe på ca. fire personer på række efter hinanden:
 - Den bagerste overhaler rækken, kommer op foran, den bagerste overhaler ...
- Parvis gåtur (eller løbetur):
 - Man skiftes til at bestemme retning og tempo ca. 3-4 min ad gangen.
 - Man bruger terrænet til at skabe udfordringer for sig selv (relativ høj intensitet) og gøre noget andet end af følge stierne – eks. gå rundt omkring træerne, op og ned ad skrænterne, kravle over forhindringer, op og ned ad trapper.
 - Det samme mens man kaster en ærtepose eller bold til hinanden.
- Gåtur rundt omkring søen – hvor langt kan jeg gå på 10 minutter?
- Tre personer på en skråning:
 - En person øverst på skråningen, en nederst – den tredje går eller løber op og afleverer en ærtepose til personen øverst, som går eller løber ned og afleverer til personen nederst, som går eller løber op...
- Stafetlege.
- Aktiviteter med faldskærm.
- Sansetur – tre personer:
 - En person i midten med lukkede øjne – de to andre holder omkring livet eller armene på hende og går af sted mens man passer godt på hende. Giv personen forskellige sanseoplevelser, fx forskelligt underlag, op og ned ad bakke, skift retning, skygge, lys, mærk på blade, græs, blomster, træer.
- Afrunding: Gå en slentretur for dig selv ca. 5 min. og mærk, hvordan du har det.

30 minutter om dagen



Metabolisk fitness	ALMEN SUNDHED – styrker musklernes stofskifte
Hvor hårdt?	<ul style="list-style-type: none"> • Let til middel arbejde. • Almindelig gang til hurtig gang. • Fra at man kan fløjte og synge, mens man bevæger sig, til at man kan føre en samtale eller synge med pauser i ordstrømmen.
Hvor tit?	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmæssigt. • Helst hver dag. Dette træner og vedligeholder den almene sundhed. • Hver anden dag er bedre end ingenting, men effekten bliver mindre.
Hvor længe?	<p>30 minutter om dagen, ud over de aktiviteter som dagligdagen medfører.</p> <p>Det kan foregå som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 minutter på en gang. • 3x10 minutter fordelt over dagen (min. 10 minutter ad gangen). • Mindst to gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed.
Virkning?	<p>30 minutter om dagen giver et godt udgangspunkt for at holde sig sund.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sundere hjerte og kar. • Virker regulerende på kolesterol. • Virker slankende. • Styrker immunforsvaret (lavere risiko for infektioner). • Virker regulerende på blodsukker balancen. • Styrker muskler, knogler, sener og brusk. • Giver lyst, velvære, energi og overskud. • Højere fedtudnyttelse i hvile og under arbejde. • Forebyggende effekt på livsstilssygdomme og visse former for kræft.
Fuld effekt?	<p>Kræver yderligere</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-60 minutter om ugen med hård aktivitet eller. • 60-120 minutter om ugen ved middel til hård aktivitet.
Det vigtigste?	<p>At det er regelmæssigt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start roligt og arbejd dig gradvist op til mindst ½ time om dagen, hvis du ikke har rørt dig regelmæssigt længe.
Eksempler:	<ul style="list-style-type: none"> • gåtur i skoven, ved strande, gennem byen osv. • trappegang. • cykle, evt. på arbejde, ud at handle, i skoven osv. • svømme. • danse. • havearbejde. • rengøring.

Kilde: Sundhedsstyrelsen: "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling", 2011

Aerob fitness	KONDITION – styrker blandt andet hjerte og lunger
Hvor hårdt?	Middel til hårdt arbejde. <ul style="list-style-type: none"> • Høj puls. • Man mærker og hører sit åndedræt. • Fra at det er fysisk hårdt at samtale til det ikke er muligt at samtale.
Hvor tit?	1-3 gange i ugen.
Hvor længe?	10-60 minutter, afhængig af hvor hårdt. <ul style="list-style-type: none"> • Jo hårdere, jo mere udfordres hjerte og lunger, og jo større bliver efterforbrændingen.
Virkning?	<ul style="list-style-type: none"> • Træner og styrker hjertes og lungers formåen. • Samme effekt som metabolisk fitness (almen sundhed). <p>Effekten på den almene sundhed falder efter 1-2 dage uden bevægelse.</p>
Fuld effekt?	Kræver yderligere: <ul style="list-style-type: none"> • 30-60 minutter om ugen ved hårdt arbejde eller • 60-120 minutter om ugen ved middel til hårdt arbejde.
Det vigtigste?	Hvor hårdt man arbejder. <ul style="list-style-type: none"> • Varigheden og hvor ofte spiller også ind. • Hvor ofte synes at være vigtigere end varigheden.
Eksempler:	<ul style="list-style-type: none"> • Forpustet aktivitet 20-40 minutter om dagen, 1-3 gange om ugen, eller • Godt forpustet aktivitet 20-40 minutter om dagen med 2-3 indslag af meget forpustet aktivitet 1-3 gange om ugen, eller • Meget forpustet aktivitet, 3-4 arbejdsperioder á ca. 3 minutter med 1 minuts pause 1-3 gange om ugen. <p>Det er mest et temperamentsspørgsmål, hvad der er bedst, alle tre træner konditionen. Dog vil man øge sin kondition mere, jo hårdere man arbejder.</p>

Kilde: Sundhedsstyrelsen: "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling", 2011

	STYRKE
Hvor hårdt?	<p>5-10 styrkeøvelser (fordelt over hele kroppen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1-3 sæt. • 8-15 gentagelser/sæt. <p>De 2 til 4 første uger i den indledende fase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 %, svarende til ca. 20 gentagelser. <p>Fra 2 uger til ½ år i træningsfasen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 %, svarende 15 gentagelser. <p>Efter ½ år:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80%, svarende til 8 gentagelser.
Hvor ofte?	<p>2-3 gange om ugen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 gang er en start. • 2 gange giver fremgang. • 3 gange er meget effektivt.
Virkning:	<p>Øger det metaboliske væv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nervernes kapacitet. • Muskelstyrke. • Muskelkvalitet. • Modarbejder tab af muskelmasse.
Fulde effekt:	<p>3 gange om ugen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 gentagelser fra udmattelse.
Det vigtigste:	<ul style="list-style-type: none"> • Øvelser der ligger 2-3 gentagelser fra udmattelse. • Regelmæssighed (2-3 gange om ugen).
Eksempler:	<p>Motion-online har et styrketræningsprogram uden maskiner: http://www.motion-online.dk/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pres med ben. • Stem/træk med overkrop. • Mave/hofte bøj. • Ryg/hofte stræk.

Kilde: Sundhedsstyrelsen: "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling", 2011
<http://www.sst.dk/publ/Publ2012/BOFO/FysiskAktivitet/FysiskAktivitetHaandbog.pdf>

Måder at bryde mønstre og handlinger

- Ret opmærksomheden imod det, som gentager sig
- Undersøg, hvad som går forud for det
- Er det forbundet med følelser, tanker, stemninger
 - I dig selv?
 - I omgivelserne?
 - I dine nærmeste?

Hvordan bliver sundere mad en del af min hverdag?

Hvad er sund mad? Status på mine madvaner

Formål

- At diskutere hvad det betyder at spise sundt
- At kende og forstå Fødevarestyrelsens anbefalinger i forhold til mad
- At aflive myter om mad
- At deltagerne kan anvende anbefalingerne i deres hverdag
- At deltagerne reflekterer over deres nuværende madvaner i forhold til Fødevarestyrelsens 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 madvanerne kan ændres

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- De 8 kostråd
- 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

Rammer

- 3 timer
- Lokale med god plads til at arbejde praktisk i små grupper
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Underviserstyret med tydelige rammer med indflydelse fra deltagerne (primært induktiv tilgang).
- Grundige overvejelser bag de valg du foretager ved de forskellige opgaver er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv. På den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Gruppen er etableret og kan i denne fase føle trang til at forsvare sig. Forsvaret kan rette sig mod forandring, mod underviser, roller eller der kan opstå konflikter mellem deltagere. Gruppens konstellation kan være under revision. Der skal stadig være fokus på gruppedynamikken.

Deltagerne kan have svært ved at koncentrere sig, læse og skrive. Hvordan kan du støtte den enkelte og differentiere formidlingen, så alle får udbytte og føler sig tilpas?

Deltagerne kan have store forskelle i evne og lyst til at ændre madvaner. Hav respekt for det sted, den enkelte befinder sig.



Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Velkommen

Velkomstritualet som ved 2. mødegang.

Eventuelt praktisk information om deltagere, afbud o.l..

Skitser af dagens overordnede program. Giv mulighed for at deltagerne kan komme med forslag til indhold for de kommende mødegange. F.eks. ønsker til opskrifter, madretter osv. Hvad er vigtigt for jer at komme omkring i de følgende mødegange?



Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af siden sidst i forhold til deres forandringsproces.
- 2) Deltagerne fortæller til sidemanden, hvad de har gjort af erfaringer og været påvirket af siden sidst (forslag: 1 min til hver).
- 3) Opsamling i plenum. Hver enkelt fortæller, hvad der har været deres vigtigste erfaring siden sidste møde.

Formål

- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedannelse ved at få noget at være fælles om, både i par og som gruppe
- At deltagerne får lejlighed til at høre om ligesindedes erfaringer og tanker

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at reflektere og sætte ord på?

Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt, hvis deltagere taler om noget, som ikke er relevant?



De 8 kostråd

Livsstilscafemedarbejderen introducerer til Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger: De 8 kostråd. Link: http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/De_8_kostraad/forside.htm. (Hold øje med justeringer af de 8 kostråd).

- Hvad ved deltagerne i forvejen?
- Lad deltagerne drøfte parvis, hvad de ved er sund mad
- Bed dem skrive ned, hvad der er sundt at spise og drikke, f.eks. på post-it-sedler
- Opsamling og drøftelse i plenum. Gennemgang af det, deltagerne har skrevet på post-it-sedler

Eventuelt drøftes kun de positive råd. Det der er godt at spise: frugt, grønt, fisk, fuldkorn, sunde fedtstoffer og at drikke vand. Materiale fra Fødevarestyrelsen kan anvendes til illustration.

- Har den enkelte gjort sig nogen overvejelser om anbefalingerne?
- Anvender deltagerne nogle af rådene i deres hverdag? osv.

Brug gennemgangen til at aflive myter og afklar rådene i forhold til deltagernes behov.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At deltagerne kender til anbefalingerne for mad og drikke
- At deltagerne får indblik i, hvordan anbefalingerne kan overføres til deres hverdag
- At deltagerne får aflivet myter om mad, sundhed og anbefalinger

OVERVEJELSER**Hvordan** kan du inddrage deltagernes hverdag?**Hvordan** skaber du et åbent rum, hvor det er ok at stille spørgsmålstejn ved ting, som de har hørt, har begrænset viden om, har svært ved at forstå osv.?**Hvordan** skaber du ligeværdighed mellem deltagere som ved meget og deltagere som ved lidt?**Hvordan** gør du det tydeligt, at det som er rigtigt og virker for en person, ikke nødvendigvis er rigtigt og virker for en anden?**Hvad påvirker handlinger og vaner?**

Bed deltagerne tænke tilbage på 1. MØDEGANG og temaet om, hvad der styrer handlinger og vaner. Der blev arbejdet med syv faktorer, som kan have indflydelse på vores handlinger (kultur, tanker, følelser, vaner, samfund, relationer og fysik). Lad deltagerne komme med eksempler og repetér aspekter under hver af de syv faktorer, som kan spille ind.



Pauser er vigtige

I dag med madpakke

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Case: Historien om Rune

Fortæl en historie om Rune og hans madvaner.

Rune er selvstændig mekaniker.

Han spiser ikke morgenmad, han drikker kaffe og et glas mælk og får et par smøger. Om formiddagen drikker han kaffe og spiser et rundstykke med smør og skærest.

Frokosten springes over, når der er travlt, ellers spiser han smørrebrød, burger eller anden form for fastfood. Der er ingen på værkstedet, der bryder sig om "kaninfoder" - det er jo ikke for rigtige mænd. Og rigtige mænd vejer jo i øvrigt over 100 kg. Om eftermiddagen får Rune kaffe og sodavand.

Til aftensmad spiser han to store portioner med kartofler, kød, sovs og agurkesalat. Rune drikker 2-3 glas mælk til maden. Bagefter lægger han sig ind på sofaen.

Til aftenscaffen får Rune franskbrød med ost og småkager, kiks eller kage (bare et par stykker). Han drikker 1-2 glas mælk i løbet af aftenen pga. mavesyre.

Rune spiser stort set ikke frugt, grøntsager og fisk. Han har aldrig været vant til at få det da han var barn, og han lever fint uden. Der er heller ingen fiskemand i det område, hvor han bor, og det er svært at købe ind, da supermarkeder ligger 2-3 km væk fra hjemmet. Runes kone spiser både frugt og grønt, men han spiser det ikke. Småkagerne er altid lige til at gå til i dåser i køkkenet eller på et fad på bordet. Hans kone køber ind, og hun kan også godt lide småkager til kaffen.

Rune ryger mellem 20 og 30 cigaretter hver dag.

Han går tur med hunden og konen en gang imellem. Rune spillede fodbold, da han var ung, men stoppede da han kom i lære som mekaniker. Så det er mange år siden, at han har dyrket motion regelmæssigt.

Rune arbejder rigtig meget og holder sjældent pauser, for han kan jo ryge på sit kontor. Han er meget TRÆT, når han kommer hjem, og derfor smider han sig på sofaen efter aftensmaden. Det tænker han, at han da bestemt har fortjent. Rune har ondt i ryggen og sover dårligt. Han får ikke rørt sig i løbet af ugen, fordi han mener, at hvis han skal have noget ud af det, så skal det mindst være en halv times motion. Det har han ikke tid til. Han vil dog gerne cykle på mountainbike i weekenden, også selv om, at han er bange for, om han kan følge med kammeraterne fra værkstedet.

I weekenden forkæler de sig selv og vennerne med lækker mad og vin, for der skal de da have det godt.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

**Øvelse: Hvordan hænger vaner og rammer sammen?**

- 1) Lav en tegning i fuld figur af en af deltagerne og beskriv Runes livsstil, familieliv, arbejdsliv, motionsvaner og vaner fra barndommen samt ambivalens. Brug gerne emner, som er genkendelige for de fleste.
- 2) Deltagerne går sammen i små grupper. Fortæl hinanden, hvilke faktorer og rammer der påvirker Runes handlinger. Gruppernes iagttagelser kan skrives på Post-it-sedler (som sættes på figuren af Rune senere). Der må ikke gives råd om mad og bevægelse.
- 3) Grupperne fremlægger ud fra deres Post-it-sedler, som sættes på figuren af Rune.

Hvilke overvejelser I har haft om Rune og om, hvordan hans valg bliver styret af hans hverdag: Kultur, tanker, følelser, vaner, relationer, samfund og fysik Jf. arbejdet på 1. møde om, hvad der kan styre handlinger. Se eventuelt 1. MØDEGANG Bilag 2.

Formål

- At deltagerne får eksemplificeret, hvad et menneskes vaner og handlinger kan hænge sammen med.
- At deltagerne får øje på, hvad der kan være på spil (f.eks. ambivalens, rammer, sociale relationer, rollemodeller mv.).

OVERVEJELSER

Hvordan tilgodeser du deltagernes forskellighed i grupperne, hvordan kan du sammensætte grupperne, så de hver især får mest ud af at deltage?

Hvordan formidler du, at det er vigtigt ikke at komme med råd til Runes livsstil, men udelukkende at kigge på årsagerne til, at han lever som han gør?

Hvordan støtter du, at alle deltagere får bidraget i gruppen?

**Refleksionsøvelse: Hvad har jeg spist de sidste 24 timer?**

Som udgangspunkt for arbejdet med at forandre egne vaner gør deltagerne status over deres madvaner. Deltagerne får på den måde mulighed for at kigge konkret på, hvad de vælger i dag, og hvad det kan hænge sammen med? Dokumentet kan fungere som sammenligningsgrundlag for et senere tilbageblik på egne madvaner.

- 1) Bed hver deltager om at tænke over og skriv ned hvad vedkommende spiste og drak i går. Bed deltagerne være så ærlige, som det er muligt. Noter også hvor maden blev spist og eventuelt sammen med hvem. Deltagerne kan lave et skema i sin egen notesbog eller benyt eventuelt dagsskema (se Bilag 1).
- 2) Bed efterfølgende deltagerne overveje og nedskriv hvad der styrede disse valg. Opfordr deltagerne til at beskrive så præcist og konkret som muligt, hvordan rammerne er (sted, placering og tilgængelighed af fødevarer m.m.).
- 3) Opsamling: Hvad vil det betyde, hvis der pilles ved disse rammer. Der skal ikke gives gode råd, men kun ses på rammerne.

OVERVEJELSER

Deltagere, som har svært ved at skrive kan eventuelt tegne deres mad og drikke.

Hvordan skaber du bedst rum for at være ærlig omkring det spiste?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af i gruppeforløbet og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Der samles op i plenum ved kort runde, hvor alle deltagere kommer til orde.

Formål

- At deltagerne får fokuseret på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryghed og **repetition** ved at runde mødet af som det startede
- At gøre den enkelte bevidst om, at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER**Har** deltagerne brug for eksempler på, hvad de kan have opdaget?**Hvordan** støtter du deltagere, som har svært ved at reflektere eller skrive?**Har** deltagerne behov for at sætte ord på deres opdagelser sammen med en anden deltager inden de fortæller til hele gruppen?**Praktisk information**

Hvornår og hvor skal vi ses næste gang? Medbring madpakke og drikkeflaske. Medbring behageligt, løst indendørs tøj og indendørs sko.

Der er ingen hjemmeopgave efter i dag. Arbejd videre med hjemmeopgaven fra 3. mødegang:
Hvad har indflydelse på den handling, jeg valgte at have særlig fokus på?
Dette diskuteres næste uge.

Afslutning

Afslutnings**ritualet**. Tak for jeres indsats i dag!

Hvad har jeg spist de sidste 24 timer?

Tidspunkt 	Mad og drikke Antal portioner/glas 	Hvor? 	Med hvem? 
Morgen kl.			
Formiddag kl.			
Frokost kl.			
Eftermiddag kl.			
Aften kl.			
Sen aften kl.			

Hvad vil jeg gerne ændre nu og på længere sigt?

Ambivalens og mål

Formål

- 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**

Mødegangens indhold

- 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
- Livsstilscaveen fortsættes – nogle stopper her
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

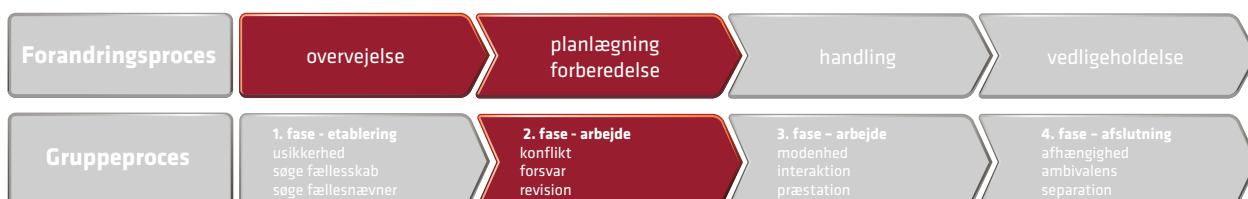
- Bevægelsesrum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilscavemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Mødegangen er stadig struktureret og tydelig, dog med mere deltagerinvolvering end 3. MØDEGANG om bevægelse (induktiv og deduktiv tilgang).

Bemærkninger

Gruppen er etableret og kan i denne fase føle trang til at forsvare sig. Forsvaret kan være mod forandring, over for underviser, eller der kan opstå konflikter mellem deltagere. Gruppens konstellation kan være under revision. Der skal stadig være fokus på gruppedynamikken. Denne mødegang er sidste møde i introduktionsforløbet. Deltagerne skal vælge, om de vil arbejde videre på egen hånd eller fortsætte i gruppen. Hvis flere deltagere forlader gruppen, bør man forberede gruppen på, at flere grupper kan slås sammen.



Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Velkommen

Velkomstritual. Alle mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hænderne og ser på hinanden.

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

Del dine overvejelser om sammenhængen mellem betydningen af at kende sin egen styrke og kraft og af at vide, hvor man kan hente styrke og kraft til arbejdet med forandringer og til at realisere sine mål. Nævn rammerne for samvær og for processen (jvf. 1.-3. MØDEGANG), som er at være til stede som den man er og samtidig give plads til, at andre også kan være der med det, de er. At den enkeltes og gruppens rummelighed har betydning for forandringsprocessen.



Refleksion: Hvad har jeg været optaget af siden sidst?

- 1) Inddel deltagerne to og to og lad dem udveksle oplevelser.
- 2) En deltager fortæller, mens den anden lytter. Fortælleren beskriver, hvad han/hun har været optaget af ved forandringsarbejdet, om vedkommende har gjort sig overvejelser, fået øje på sammenhænge og mønstre osv..
- 3) Lytteren lytter uden at bringe sine egne erfaringer i spil og uden at vurdere.
- 4) Hver enkelt skriver essensen af sin egen fortælling i notesbogen.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

Formål

- At fokusere på forandringsprocessen, tænke tilbage og genkalde sig tiden som er gået siden sidst
- At blive klar til at arbejde
- At skabe genkendelse og sammenhæng mellem hverdagslivet og forandringsarbejdet i gruppen
- At tillægge processen betydning ved at sige, hvad man har været optaget af, højt for sig selv og et vidne
- **At dele**

OVERVEJELSER

Hvor meget støtte deltagerne behøver på dette stadie?

Er nogle par mere hensigtsmæssige end andre?



Refleksion: Opfølgning på hjemmeopgaven fra 3. mødegang

"Find en vane og forstyr den"

Den enkelte starter med at skrive i sin notesbog:

- Hvilken handling har jeg kigget nærmere på siden sidst?
- Hvad har jeg gjort anderledes og hvad er der sket?
- Hvad har jeg lært om mig selv?
- Hvad kan jeg bruge i mit videre arbejde med forandringer?



Giv indledningsvis et eksempel på, hvordan en fortælling kan lyde. Hver deltager deler sine oplevelser, tanker og overvejelser i plenum:

- Hvilken handling har jeg haft fokus på?
- Hvad har jeg gjort anderledes og hvad skete der?

Resten af gruppens opgave er at lytte uden at kommentere og vurdere. Hver deltager bruger ca. 2 minutter.

Afsæt eventuelt tid til, at deltagerne kan skrive tilføjelser i deres notesbog.

Formål

- Gennem fortællingen at øge bevidstheden om egen proces
- **At tage ejerskab** for processen over for sig selv og de andre i gruppen
- At blive bevidst om rammernes og omstændighedernes indflydelse på vores gentagende handlinger og på, at man ved ændring af rammer og omstændigheder ofte spontant ændrer handlingen
- At dele oplevelsen af at være sammen uden at blive vurderet og afbrudt
- At give den enkelte mulighed for at fylde tiden med det som giver mening og værdi
- Give inspiration og genkendelse for gruppen samt understøtte gruppefølelsen gennem **at dele**

OVERVEJELSER

Skal du selv give et eksempel på en fortælling?

Hvordan skaber du bedst muligt rammer for tillid til **at dele** tanker, følelser og overvejelser mellem deltagerne?

Hvilken gruppestørrelse er mest hensigtsmæssig?

Er der eventuelt individuelle hensyn at tage?

Øvelse: Styrke



Lav styrkeøvelser i salen (se Bilag 1 under 3. MØDEGANG). Eksempler:

Trække ind i cirklen – øvelse:

4-5-7 deltagerne står i kreds med håndfatning rundt omkring et sjippetov lagt som en cirkel på gulvet.

Alle forsøger at trække de andre ind i cirklen og samtidig undgå selv at blive trukket ind.

Brydekampe eller kampege:

- Deltagerne står parvis, ryg mod ryg. Begge forsøger at skubbe den anden over til væggen
- Deltagerne står parvis, side mod side. Begge forsøger at skubbe eller trække den anden over til væggen
- Deltagerne sidder parvis ryg mod ryg på gulvet. Begge forsøger at skubbe den anden væk osv.

Du kan finde flere gode styrkeøvelser i materialet ved FDF's Legedatabase.

Link: <http://fdf.dk/aktivitetsideer/legedatabasen/>.

(Der er også flere øvelser under afsnittet: Ekstra Øvelser, Bilag 3).

Gruppen reflekterer umiddelbart efter man har brugt kroppen og oplevelsen er frisk.

Her er let adgang til erfaringer.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- 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?
- Hvor henter du din styrke?

Formål

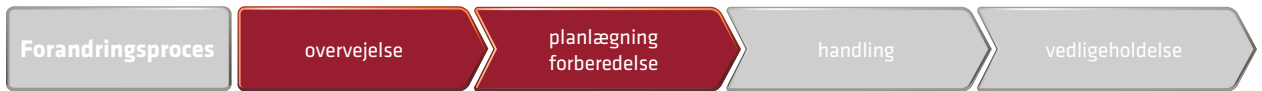
- At give deltagerne oplevelser med egen kraft og styrke
- At relatere kropslig styrke til styrke til forandring i hverdagen

OVERVEJELSER

Hvordan skaber du det bedst mulige grundlag for refleksion om sammenhænge mellem deltagernes oplevelse af kraft og styrke og behovet for kraft og styrke i forandringsarbejdet?



Pauser er vigtige



Refleksion: Målsætning

Livsstilscafemedarbejderen holder et oplæg om tilgangen til arbejdet med forandringer i kursusforløbet:

- Små skridt
- Arbejde med forandringer, som kan lade sig gøre i hverdagen for at opleve succes. Succeser der kan brede sig som ringe i vandet og føre mere med sig
- Vurdere sine mål:
 - o Fokus på det der lykkes – kan det brede sig?
 - o Fokus på det som ikke lykkes - blive klogere på det som er vanskeligt og hvilke kampe man kan lade ligge
 - o Revurdere og genforhandle mål - både det der lykkedes og de handlinger det førte med sig - ud fra de erfaringer, den enkelte gør sig undervejs

Livsstilscafemedarbejderen giver eksempler på kort- og langsigtet mål (se Bilag 1) og eksemplificerer ud fra **trappeskema** (se Bilag 2).

I små grupper diskuterer deltagerne:

- Hvad skal de første forandringskridt være?
- Hvad er det vigtigste at komme i gang med?
- Hvad er muligt at gå i gang med?
- Hvad kunne være godt at starte med?
- Hvad har en god chance for at lykkes?
- Hvad gør du allerede?

Den enkelte skriver sit tema for forandring i sin notesbog og hvilke skridt, der først skal fokus på.

Formål

- At deltagerne fornemmer, det er vigtigt at sætte mål, som øger chancen for oplevelsen af at lykkes
- At deltagerne forstår, at justering af mål og succeskriterier er en naturlig del af processen
- At videregive, at en detaljeret og konkret planlægning af de enkelte skridt giver struktur og gør det enklere at justere
- At give deltagerne indblik i teorier og erfaringer, som ligger bag målsætning og små skridt mod succes

OVERVEJELSER

Hvordan formidler du dette på en enkel og klar måde for netop denne gruppe?

Hvilken fase af forandring befinder gruppen og den enkelte sig i?

Hvad skal din rolle være?

Ambivalens

Livsstilscafemedarbejderen holder et kort oplæg om **ambivalens**. F.eks.:

- At der er grunde til, at man gør, som man gør
- At det er muligt at være træt af det man gør og samtidig se både fordele og ulemper ved at gøre noget andet
- At **ambivalens** er normalt og at **ambivalens** gør det svært at tage beslutninger
- At **ambivalens** kan opleves kaotisk og forvirrende
- At afklaringen af ens **ambivalens** har betydning, når man beslutter, hvad man ønsker at arbejde med eller lade ligge

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At give deltagerne en forståelse af, hvad **ambivalens** er
- At give den enkelte deltager en forståelsesramme for sin egen **ambivalens**

OVERVEJELSER**Hvordan** arbejdes der med afklaring af **ambivalens** meningsfuldt og involverende?**Hvilke** ord beskriver bedst **ambivalens** for denne målgruppe?**Er** der begreber, som skal oversættes til hverdagsprog?**Øvelse: Ambivalens**

Deltagerne lægger et **ambivalensskema** på gulvet (se Bilag 3). Hver deltager stiller sig efter tur i hvert af de fire felter og vender opmærksomheden mod det valgte temas fordele og ulemper ved at fortsætte som før eller forandre til det, man ønsker.

Eksempler

- Jeg spiser chokolade hver aften når jeg sidder i min sofa og ser TV-avisen
- Jeg spiser ikke længere chokolade hver aften, når jeg sidder i min sofa og ser TV-avisen eller
- Jeg går tur med hunden efter aftensmaden og tænker over hhv. fordele og ulemper ved det

Opmærksomheden understøttes med spørgsmål fra Livsstilscafemedarbejderen. Efter at have stået i hvert enkelt felt skriver deltageren sine refleksioner i notesbogen eller i **ambivalensskemaet**, som han/hun står i.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad er fordelene ved det, du gør nu?
- Hvad giver det dig at gøre det?
- Hvordan kan det være?
- Hvad er ulemperne ved det, du gør nu?
- Hvad gør det ved dig?
- Hvordan kan det være?

Deltagerne understreger de udsagn, som har mest værdi for dem:

- Hvad er de vigtigste ulemper blandt dem, du nævner?
- Hvad gør, at de er de vigtigste?
- Kan de gøres mindre?
- Hvad får det af betydning for det, som skal ske fremover?
- Hvad er de vigtigste fordele blandt dem, du nævner?
- Kan de vokse?
- Hvad får det af betydning for det, som skal ske fremover?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At deltagerne sætter fokus på oplevede fordele og ulemper ved forandring
- At den enkelte finder de vigtigste fordele og ulemper samt vurderer, hvad der kan øge fordelene og mindske ulemperne

OVERVEJELSER**Hvordan** støtter du bedst, at alle i gruppen får noget ud af denne øvelse?**Hvilke** af gruppens egne ord kan du anvende, så det bliver begribeligt og meningsfuldt?**Hvordan** støtter du den enkelte i at finde et konkret og relevant ambivalensstema?**Skal** der vises et eksempel først?**Refleksion: Eftertanker og beslutning**

Individuel fordybelse i det, som er skrevet ned i forhold til de enkelte felter. Hvordan er **motivationen** for at arbejde med den forandring, som har været i fokus? Skal jeg vælge noget andet? Hvordan lyder en konkret beslutning?

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Får jeg en umiddelbar forståelse?
- Ser jeg en umiddelbar sammenhæng?
- Hvad er vigtigt?
- Er jeg villig til at betale prisen for forandringen?
- Vil jeg give slip på de fordele, som er ved det, jeg gør nu?
- Hvori ligger min tvivl? Hvordan lyder min tvivl?
- Hvad hænger det sammen med?
- Skal jeg gøre som jeg gør nu eller skal jeg ændre?
- Hvad ligger til grund for min beslutning?

Det er vigtigt at nå frem til et konkret forandringsvalg. Viser det sig, at den enkelte ikke er motiveret for at ændre det valgte tema, skal deltageren udfylde ambivalensschemat med det andet tema, han/hun vælger.

Formål

- At øge opmærksomheden på og fremme erkendelsen af de mangeartede aspekter, der er i spil i beslutningsfasen
- At udfolde og styrke de overvejelser, den enkelte deltager gør sig i denne fase og at tydeliggøre motivationsfaktorerne

OVERVEJELSER**Er** der nogen, som har brug for særlig støtte?

**Øvelse: Sæt et mål**

Placer et tomt **trappeskema** i A3-format på gulvet foran hver deltager (se Bilag 4, som forstørres).

Deltageren placerer sig selv på et felt i trappemodellen, hvor han/hun befinder sig med sin handling nu.

Reflekter over:

- Hvor er du med din handling nu?
- Ved første skridt, beskriv din handling
- Ved andet skridt, beskriv hvad du allerede har ændret på, når du kommer dertil
- Hvad er det langsigtede mål at forandre?
- Beskriv både resultatet og handlingen som skal føre dertil
- Hvordan forestiller den enkelte sig at nå målet?
- Hvad skal de forskellige skridt indeholde?

Eksempel: Ændre madvaner

Hvis en mand spiser to gange om dagen lige nu, men ønsker at komme op på seks gange om dagen, kan første skridt være at tilføje et nyt måltid, hvis dette er realistisk og muligt i hverdagen. Når det sker, og han har gjort det en tid, og det ikke længere tager energi, kan næste skridt være at tilføje et, og på længere sigt to mellemmåltider.

Eksempel: Gå hver dag

Hvis manden er begyndt at gå en tur på 15 minutter to gange om ugen og ønsker på lang sigt at gå ½ time hver dag, så kan første skridt være at gå 15 min fire gange om ugen i ca. en måned og næste skridt at øge til 20 minutter fire gange om ugen osv..

Den enkelte skriver sit endelige mål i sin notesbog eller ind i et tomt **trappeskema** i A4 format (se Bilag 5). Han/hun beskriver det langsigtede mål såvel som det første skridt. Skriv så detaljeret og konkret som overhovedet muligt.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

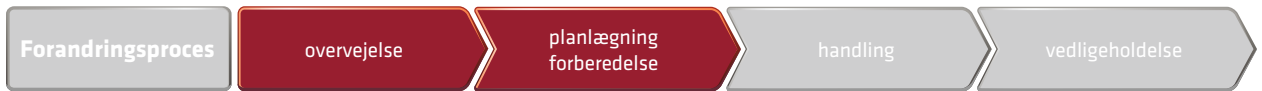
- Hvad vil jeg gøre anderledes?
- Hvad kræver det af mig selv?
- Kræver det noget af mine omgivelser?
- Hvordan vil jeg gøre det?
- Hvornår skal det være (morgen, aften, mandag, tirsdag...)?
- Hvor ofte skal det være?
- Hvornår begynder jeg?
- Hvad er realistisk?
- Hvad er mine muligheder?
- Vil jeg gøre det alene eller sammen med andre?

Formål

- At formulere en detaljeret og konkret planlægning af de første skridt
- At tydeliggøre hvor man er på vej hen

OVERVEJELSER

Hvordan støttes den enkelte deltager i at sætte vigtige og realistiske mål?



Øvelse: Udfordringer og støtte

Der arbejdes videre med trappeskemaet. Den enkelte forholder sig til, hvad der bliver lettere og sværere på vejen hen mod målet. Det hjælper deltageren til at forberede sig på de udfordringer, som vil komme og at udpege, hvad der kan støtte processen.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad vil gøre det nemmere at overholde det, du har sat dig for?
- Hvad plejer at hjælpe, når du sætter dig noget for?
- Forestil dig, at du gør det nu. Hvad gør det let at...?
- Hvad kunne komme til at stå i vejen for din forandring?
- Har du tidligere ændret noget, som minder om det du nu er i gang med?
- Forestil dig igen, at du er i gang nu. Hvad kunne stå i vejen...?

Deltagerne noterer på **trappeskemaet**:

- Det bliver lettere at holde mig til planen, når....
- Det bliver sværere at holde mig til planen, når....

Den enkelte deler sine tanker og overvejelser med gruppen. Livsstilscafemedarbejderen stiller uddybende spørgsmål for at støtte hver enkelt i at blive så konkret og realistisk som overhovedet muligt. Gruppen lytter uden at afbryde og vurdere (der afsættes ca. 2 minutter til hver deltager).

Er gruppen stor eller tiden knap, kan ankerperson og Livsstilscafemedarbejder arbejde med hver sin halvdel af gruppen. Del eventuelt gruppen efter, hvem der ønsker at arbejde videre på egen hånd, og hvem der ønsker at fortsætte i gruppen efter 5. MØDEGANG.

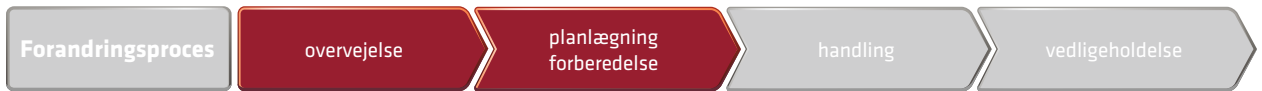
Formål

- At tydeliggøre mål og planlægning
- At bekræfte og tage ansvar for sin planlægning og beslutning
- At gruppen er **vidner og bevidner**
- At den enkelte deltager går hjem med en tydelig, realistisk og overskuelig plan
- At øge sandsynligheden for succes og forandring

OVERVEJELSER

Hvordan sikrer du, at alle deltagere når frem til en brugbar målsætning?

Hvordan takler du det, når en deltager ikke når frem til en afklaring?



Livsstiletskafgruppen fortsættes – nogle stopper her



Dette er den sidste mødegang i introduktionsforløbet, og gruppen som den er nu stopper. Det skal markeres hvis nogen ønsker at arbejde videre uden gruppen. Et kapitel er slut, og der er mulighed for at starte et andet og nyt kapitel.

- 1) Hver enkelt bliver bedt om at forholde sig til, om det at fortsætte i gruppen stadig har en betydning i hans/hendes forandringsproces.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad giver det dig at komme i en gruppe?
 - Vil du have brug for det fremover?
 - Kan denne gruppe, eller dele af denne gruppe, bidrage med noget til min forandring?
 - Hvordan er du villig til at bidrage?
 - Hvordan vil du arbejde videre, hvis det er på egen hånd?
- 2) De, som er interesseret i at fortsætte i Livsstiletskafgruppen taler med ankerpersonen om, hvordan gruppen fortsætter i næste uge. Eventuelt tales om, hvorvidt gruppen behøver at blive slået sammen med anden gruppe. De, som vil arbejde videre på egen hånd, sætter sig for sig selv og skriver i notesbogen, hvordan de vil arbejde videre. Er der foreninger eller aktiviteter, de har lyst at kontakte? Processen støttes af Livsstiletskafmedarbejderen.

OVERVEJELSER

Hvordan håndterer du, at nogle er færdige med gruppen og at andre vil holde på gruppen?

Hvordan støtter du, at der kan være forskellige ønsker til den nye gruppe?

Hvordan støtter du gruppen til at kunne etablere sig uden de, der vælger at forlade den?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

Giv hver deltager mulighed for at reflektere og nedfælde hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke i dag. Der skrives i notesbogen.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Har jeg lært eller opdaget noget nyt om mig selv i dag?
- Har jeg fået nogle aha-oplevelser?
- Er der noget jeg vil huske for at kunne vende tilbage til det?
- Har jeg nye overvejelser?
- Hvad går jeg herfra med?
- Hvordan vil det vise sig i min hverdag?

Er der tid, udveksler deltagerne det vigtigste af det nedskrevne med en anden.

Formål

- At understøtte refleksionen og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har givet stof til eftertanke

OVERVEJELSER

Skal deltagerne dele deres refleksion med gruppen?

Har deltagerne delt meget i dag? Trænger de til at dele nu?

Praktisk information

Hvad skal ske næste mødegang, hvis mange forlader gruppen, og den må slås sammen med en anden gruppe? I den videre gennemgang forudsættes en intakt gruppe med nok deltagere til at fortsætte sammen. Der er ingen specifikke praktiske informationer til næste mødegang.

Afslutning

- Et afslutningsritual kan være medvirkende til at styrke oplevelsen af en indbyrdes fortrolighed. Vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig. Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.
Til de der forlader gruppen: Tak for din åbenhed undervejs. Rigtig god fornøjelse med dit videre forandringsarbejde.

Langsigtet mål:

Det langsigtede mål er et mål, som jeg arbejder hen imod ved at tage små skridt.

Succesmål:

- At jeg kan få mere overskud og velvære i hverdagen, så der er tid og overskud til børn og børnebørn.

Handlemål:

Dette vil jeg opnå ved at arbejde hen imod følgende:

- Spise seks gange om dagen
- Få mindst 300-400 gr. grønsager hver dag
- Cykle på arbejde hver dag
- Gå en lang tur i weekenden

Kortsigtet mål:

Det kortsigtede mål er et lille skridt i den retning, hvor jeg gerne vil ende. Et, som er muligt og realistisk i min hverdag, og som giver mening at starte med.

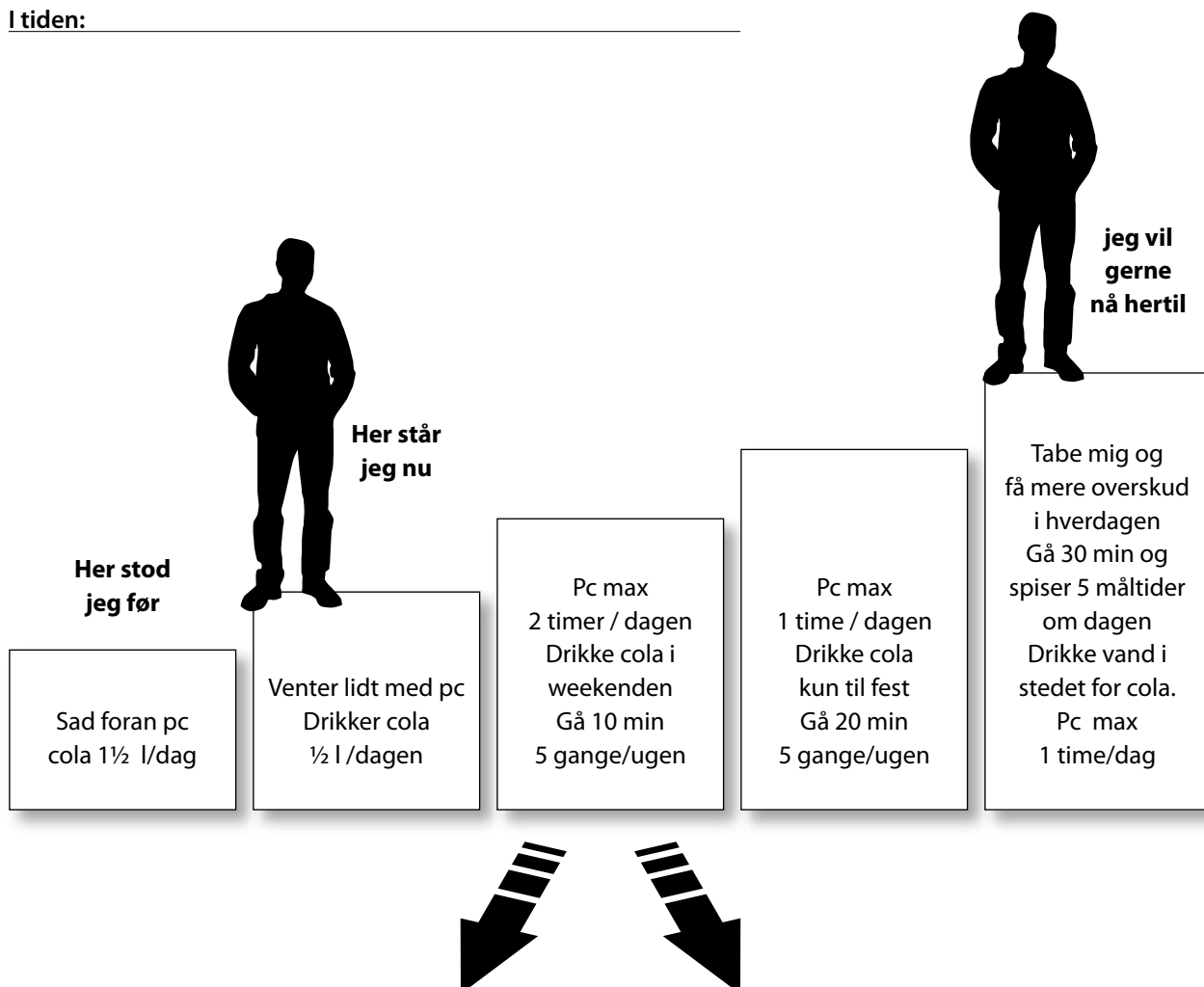
Her er fem forskellige forslag til et kortsigtet mål:

1. At jeg spiser morgenmad i hverdagene.
2. At jeg spiser grønsager til aftensmaden fire gange om ugen.
3. At jeg undværer smør på brødet, undtagen på rundstykket om søndagen.
4. At jeg cykler på arbejde mindst tre gange om ugen.
5. At jeg går tur med hunden hver dag i en halv time.

Mit mål er:

At tabe 10 kg og få mere overskud til de ting jeg godt kan lide

I tiden: _____



Det bliver lettere for mig, når:

- jeg har det godt med mig selv
- jeg er udhvilet
- jeg planlægger, hvad jeg skal lave
- jeg ikke har for meget cola hjemme

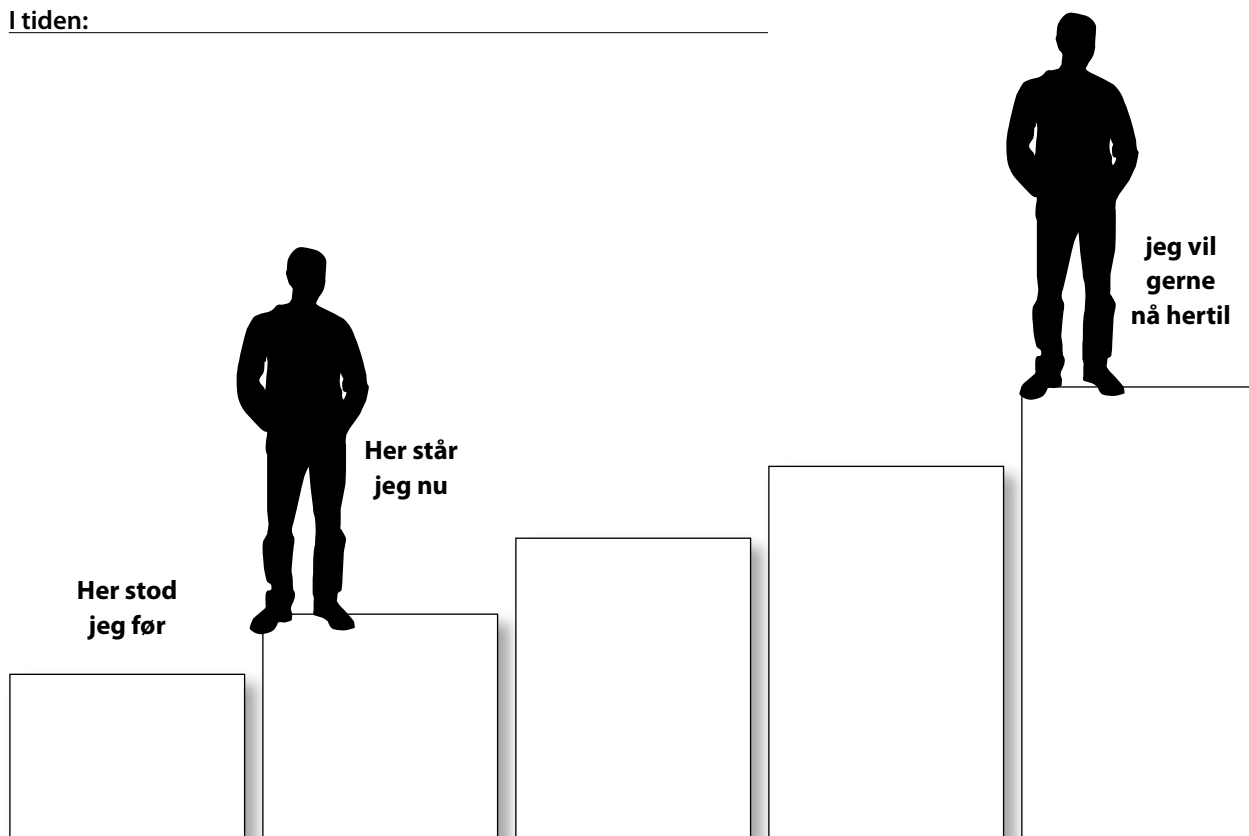
Det bliver sværere for mig, når:

- jeg er alene og keder mig
- der er meget cola i huset
- det regner

Sæt et mål

Mit mål er: _____

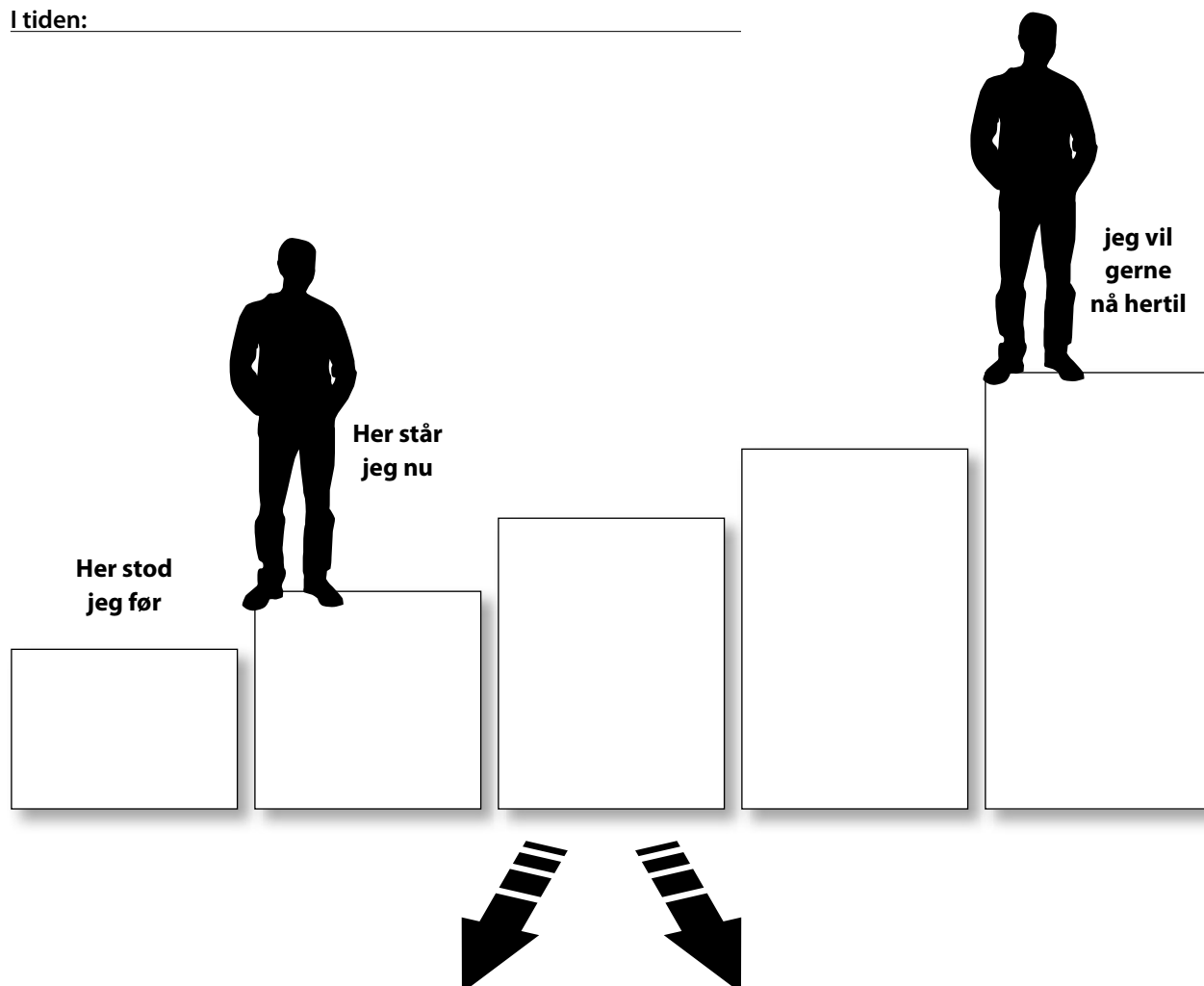
I tiden: _____



Sæt et mål

Mit mål er: _____

I tiden: _____



Det bliver lettere at holde mig til planen, når:

Det bliver sværere at holde mig til planen, når:

Ambivalens ved forandring
Beslutningsbalance

Fordele ved gammel vane	Fordele ved ny vane
Ulemper ved gammel vane	Ulemper ved ny vane

Min spisehistorie. Erfaringer med måltider Mad med fisk

Formål

- 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, 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

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Spisehistorie
- Refleksionsøvelse: Spisehistorie
- Madlavning
- Spisning
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

- 3 timer, heraf ca. 1 time til madlavning
- Skolekøkken eller lignende køkken med mange arbejdspladser
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

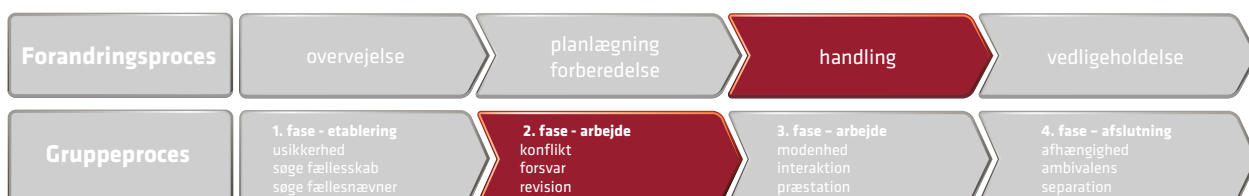
Didaktik

- Underviserstyret med tydelige rammer og god mulighed for deltagerindflydelse (induktiv og abduktiv).
- Grundige overvejelser bag de valg du foretager for forskellige opgaver er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv, det øger sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Indholdet kan være følsomt og vække stærke følelser for nogle deltagere. Livsstilscafemedarbejder og ankerperson er rollemodeller for god køkkenhygiejne.

Hvis flere deltagere har forladt holdet, skal der bruges tid på at restituere gruppen. I materialet forudsættes, at en gruppe fortsætter samlet. Hvis to grupper må slås sammen for at udgøre et nyt hold, må denne undervisningsgang tilrettelægges med vægt på introduktion af deltagerne, og spisehistorien udskydes til en senere undervisningsgang. Find inspiration ved 1. mødegang.





Velkommen



Velkomstritualet som ved 2. møde.

Introduktion til dagens program. Eventuel praktisk information gives om deltagere, afbud o.l..

Samtale om hvad gruppen er nu, hvor nogle har forladt den. Hvad kan vi, der er i gruppen, særligt give hinanden?



Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

- 1) Deltagerne skriver, hvad de har været optaget af i forhold til deres forandringsproces siden sidst. Brug notesbogen.
- 2) Deltagerne fortæller i en lille gruppe på 3-4 deltagere, hvilke erfaringer de har gjort sig siden sidst (forslag: 1 min til hver).
- 3) Opsamling i plenum. Hver deltager fortæller, hvad den vigtigste erfaring, de har gjort sig siden sidste møde er.

Formål

- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppesammenholdet ved at være fælles om erfaringer i både små grupper og plenum
- At deltagerne får lejlighed til at høre om ligesindedes erfaringer og tanker

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du, at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at reflektere og sætte ord på?

Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt, hvis deltagere taler om noget, som ikke er relevant?

Spisehistorie

Lille oplæg ved Livsstilscafemedarbejderen. Temaet spisehistorie indeholder en persons traditioner for måltider og rammer og deres erfaringer med mad og måltider gennem livet fra barndommen til nu. Hvilke retter var typiske? Hvem lavede mad? Hvordan blev måltiderne indtaget? Hvordan var stemningen? osv..

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Refleksionsøvelse: Spisehistorie



Barndom

Ung

Voksen

Nu

- 1) Lav en livsline på tavlen og fortæl dele af din egen spisehistorie ud fra linjen. På linjen kan sættes milepæle som barndom, ung, voksen og nutid.
- 2) Opfordr deltagerne til at huske stemningen og deres følelse og fornemmelse (hyggeligt, ensomt, stille, larm m.m.) i deres spisesituationer. Deltagerne kan bringe andre emner ind i historien:
 - Måltidets betydning for dig (hurtig mæt, let, overstået, samlingspunkt osv.)?
 - Spiser du anderledes, når du er sammen med andre i forhold til, når du er alene?
 - Kan du se sammenhænge i dine tidligere og nuværende madvaner?
- 3) Deltagerne tegner og beskriver deres spisehistorie i deres notesbøger.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan var dine madvaner som barn?
 - Hvordan har dine madvaner udviklet sig?
 - Hvordan har dine madvaner i barndommen betydet for dine nuværende vaner?
 - Hvad betyder et måltid mad for dig?
 - Hvad er vigtigt for dig, når du spiser?
 - Er der forskel på din mad til hverdag, weekend og fest?
 - Ønsker du, at der skal være det?
 - Hvad er vigtigt for dig med hensyn til din mad?
 - Hvordan prioriterer du?
 - Hvad vil du ikke gå på kompromis med?
 - Hvad kan du undvære eller spise mindre af?
- 4) Deltagerne går sammen parvis og fortæller deres spisehistorie til hinanden.
 - 5) Livsstilscafemedarbejderen spørger, om der er en eller to deltagere, der har lyst til at fortælle deres spisehistorie i plenum.
 - 6) Spørg eventuelt om de vil lave deres nuværende spisehistorie som voksen om. Hvad skal der til? Hvad forhindrer, at deres nuværende spisesituation bliver bedre?

Formål

- At deltagerne bliver bevidste om, hvilke valg de træffer og hvorfor
- At blive bevidste om madvaner, som de har med fra barndom og ungdom, og hvordan tidligere vaner påvirker de vaner, som de har nu
- At deltagerne bliver bevidste om, hvordan deres spisevaner hænger sammen med deres følelser og de sammenhænge, de indgår i
- At få en fælles forudsætning for at snakke om madens betydning for hver enkelt deltager
- At få en større forståelse for, hvordan spisehistorien har betydning for at arbejde med mål, deltagerne har sat sig eller vil sætte sig

OVERVEJELSER

Hvordan vil du reagere, hvis deltagerne bliver følelsesmæssigt berørte?

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

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



Pauser er vigtige

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Madlavning

Livsstilscafemedarbejderen repeterer kort køkkenhygiejne.



Dagens tema er fisk. Find en egnet nøglehulsmærket fiskeopskrift fra http://www.altomkost.dk/Opskrifter/noegleulsmaerkede_opskrifter/forside.htm eller <http://www.hjerteforeningen.dk/opskrifter/>. Opskriften kan sættes ind i det tomme opskriftark, som indeholder vurdering af retten og af de fem grundsmage (se Bilag 1). Fiskeopskriften introduceres grundigt og efter behov, f.eks. råvarekendskab, tilberedningsmetoder, hvornår ovnen skal tændes m.m.. Der gives en tidsramme for, hvornår maden forventes færdig.

Deltagerne danner grupper. Opgaverne fordeles mellem deltagerne. Grupperne kan deles i mindre grupper eller i par. Der lægges op til, at deltagerne selv bestemmer mængderne i opskrifterne, valg af krydderier og smagsgivende ingredienser og at de gerne må byde ind med idéer i forhold til opskrifterne. F.eks. udskæring af grøntsager, størrelse på fiskefrikadeller eller lignende.

Livsstilscafemedarbejderen giver støtte efter behov til læsning af opskrifter, tilsmagning, anretning, påmindelse om tidsramme mv..

Formål

- At deltagerne oplever at, de kan anvende og tilberede hensigtsmæssige råvarer og påvirke maden, som de finder det smagfuldt, spændende, delikat, indbydende osv.
- At deltagerne afprøver både ukendte råvarer og opskrifter samt afprøver velkendte råvarer i nye kombinationer
- At deltagerne får lyst til at eksperimentere med råvarer og madlavning hjemme

OVERVEJELSER

Hvor store er forskellene i deltagernes erfaring med at læse eller eksperimentere med opskrifter og madlavning?

Er der behov for støtte til læsning af opskrifter, planlægning af rækkefølge ved tilberedning, tilsmagning, anretning og påmindelse om tidsramme mv.?

Hvilke opskrifter er egnede til deltagerne i forhold til deres udbytte? Jf. sværhedsgrad, tidsforbrug og økonomi, og hvilke der giver mulighed for at sætte sit eget særpræg?



Spisning

Deltagerne præsenterer deres mad, udfordringer omkring tilberedningen og eventuelt, hvad de har valgt at gøre anderledes end anvist i opskriften, for de øvrige deltagere. Anvend eventuelt skema vedr. smag, udseende og konsistens nederst på opskrifterne. Under spisning snakkes der videre om:

- Hvordan maden ser ud og hvordan den smager.
- Hvilke ingredienser fra grundsmagene har de anvendt?
- Hvilke smagsingredienser er anvendt?
- Hvordan er maden i forhold til det, deltagerne laver derhjemme?
- Har de lyst og mulighed for at lave det derhjemme?

Rammerne omkring oprydning gives.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At deltagerne tager ejerskab af deres madlavning
- At deltagernes selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At nyde mad skabt i fællesskab og give en konkret oplevelse af gruppefølelsen
- At overveje hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner. F.eks. mæthed og sult, spisehastighed, måltidets varighed, mængder og fordeling af mad på tallerken osv.

OVERVEJELSER

Hvordan hjælper du deltagere, der har brug for støtte til at fortælle om deres madlavning eller produkt?

Hvordan skabes åbenhed om at vi ikke bryder os om den samme mad?

Hvordan skabes åbenhed om, at det er forskelligt, hvordan vi oplever mad? Hvad vi finder passende af ingredienser? Hvilken størrelse, form osv. maden skal have?

Har gruppen brug for at snakke frit under spisningen, eller er der rum for en mere fokuseret snak om mad?

Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog. Som variation kan deltagerne reflektere i par eller små grupper om, hvad de har været optaget af til mødegangen, og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Der samles op i plenum med en kort runde med input fra alle deltagere.

Formål

- At deltagerne får stillet skarpt på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryghed ved at runde mødegangen af på samme måde som den startede
- At bevidstgøre, at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

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

Hvordan støtter du deltagere, som har svært ved at reflektere eller skrive?

Praktisk information

Hvornår og hvor mødes vi næste gang?

Medbring madpakke og drikkeflaske samt behageligt, løst indendørs tøj og indendørs sko.

Afslutning

Afslutningsritualet som 2. møde. Tak for mad og tak for jeres deltagelse i dag.

Opskrift med fisk

Sæt en egnet nøglehulsmærket opskrift fra for eksempel

http://www.altomkost.dk/Opskrifter/noegleulsmaerkede_opskrifter/forside.htm

eller <http://www.hjerteforeningen.dk/opskrifter/> ind i opskriftsarket.

Vurder og beskriv retten:

Har måltidet været som du forventede?

Vurder konsistens (fx cremet, blød, vandig eller grynet), udseende og duft.

Kan du genkende de fem grundsmage?

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Sæt X					

Min bevægelseshistorie

Udholdenhed, drivkraft og mønstre

Formål

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

Mødegangens indhold

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

Rammer

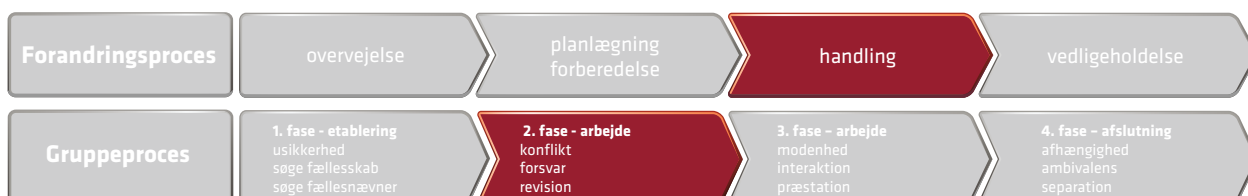
- Bevægelsesrum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

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

Bemærkninger

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





Velkommen

Vekomstr**ritualet** som ved 5. MØDEGANG.

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

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

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

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

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



Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

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

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

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

Formål

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

OVERVEJELSER

Hvordan dannes grupperne?

Er nogle gruppesammensætninger mere hensigtsmæssige end andre?

Hvordan og hvor meget styrer du indholdet af fortællingen?

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

Hvordan holder du tiden for den enkelte og gruppen?

Hvordan har du det med at afbryde?

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

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



Opfølgning: Det første skridt mod egne mål

"Det første skridt"

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

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

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

Formål

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

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagerne i at tage brugbare noter?

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



Refleksion: At give "gode råd"

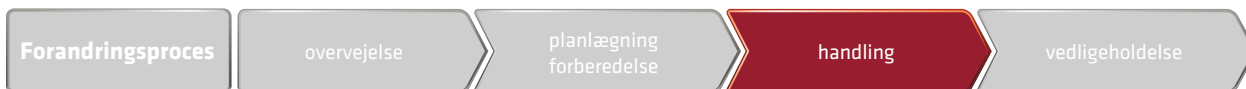
For at styrke gruppedynamikken og gøre det muligt for den enkelte at dele og modtage i et respektfuldt samvær, sættes fokus på at give og modtage råd. Hvornår er råd velkomne, og hvornår står de i vejen?

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

Eksempler på spørgsmål til refleksion

At få råd

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

**Eksempel**

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

At give råd

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

Eksempel

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

Råd imellem deltagere i gruppen

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

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

Formål

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

OVERVEJELSER

Hvordan sikrer du, at alle kommer til orde?

Hvordan tackler du, hvis deltagere såres?



Øvelse: Bevægelse med udholdenhed og bevægelseshistorie

Første skridt i bevægelsesprogrammet er opmærksomhed på kroppen.

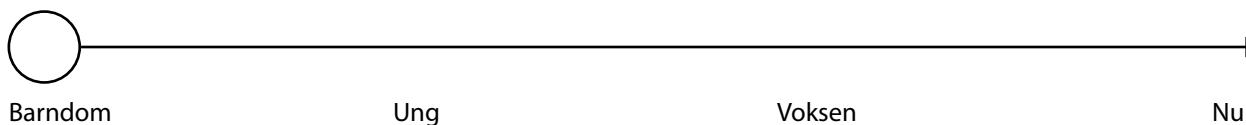
Eksempler på guidende udtryk

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

Skriv tre stikord om det i din notesbog.

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

Bevægelseshistorier



Bevægelseshistorie i barndommen

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

Eksempler på guidende udtryk

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

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

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

Bevægelseshistorie i ungdommen

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

Eksempler på guidende udtryk

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



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

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

Bevægelsesmønster som voksen

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

Eksempler på guidende udtryk

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

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

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

Formål

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

OVERVEJELSER

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

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

Refleksion: Udholdenhed og bevægelseshistorie



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

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

Hver enkelt skriver efterfølgende essensen i sin notesbog.

Til sidst rettes opmærksomheden på kroppen.

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

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

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

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

Formål

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

OVERVEJELSER

Hvordan vil du reagere, hvis deltagere bliver følelsesmæssigt berørte?



Pauser er vigtige



Refleksionsøvelse: Kropslig aktivitet – kroplig inaktivitet



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

- Det aktive bevægelsesliv
- Det inaktive bevægelsesliv

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

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

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

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

Dernæst

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

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

Formål

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

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan sikrer du dig, at alle kommer til ordre?



Refleksion: Bevægelseshistoriens spor i livet

Der samles op i plenum.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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



Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

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

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

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

Spørgsmål, som kan støtte dagens refleksioner:

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

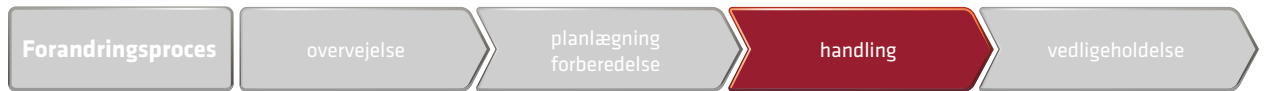
Formål

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

OVERVEJELSER

Skal deltagerne dele deres refleksion med gruppen?

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



Praktisk information

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

Afslutning

Et afslutningsritual kan være medvirkende til at styrke oplevelsen af en indbyrdes fortrolighed. Vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig. Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Madens betydning for mig

Mad ud fra grundopskrift

Formål

- 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

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Refleksionsøvelse: Madens betydning
- Madlavning
- Spisning
- Hjemmeopgave: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre"?
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

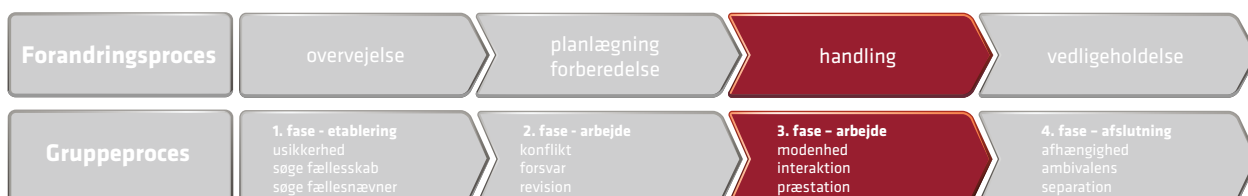
- Skolekøkken eller lignende køkken med mange arbejdspladser
- 3 timer. Heraf ca. 1 time til madlavning
- En ernæringsfaglig Livsstiletskafemedarbejder
- En ankerperson

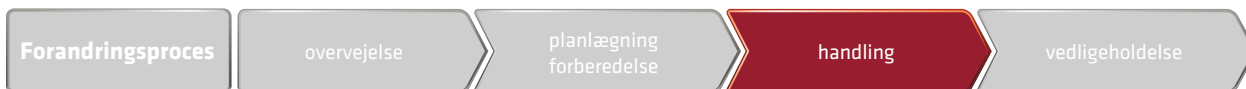
Didaktik

- Underviserstyret. Livsstiletskafemedarbejderen involverer deltagere i egen styring (induktiv og abduktiv tilgang)
- Grundige overvejelser bag de valg du foretager vedrørende de forskellige opgaver er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv, på den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne

Bemærkninger

Der kan være deltagere, som har brug for ekstra støtte eller struktur i den friere opgave. Livsstiletskafemedarbejder og ankerperson er rollemodeller for god køkkenhygiejne.





Velkommen



Vekomstr**ritualet** fra 2. MØDEGANG. Ritualer kan være at give hinanden hånd, at give hver enkelt øjenkontakt efter vi har sat os omkring bordet, der kan laves fælles håndslag, "kampråb" eller lignende.

Det vigtige er, at gruppen benytter samme ritual gennem forløbet.

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

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?



1) Deltagerne tænker over, hvad de har været optaget af i forhold til deres forandringsproces siden sidst.

Der skrives i notesbogen (forslag: 2 min.).

2) Deltagerne deles i to grupper. Hver enkelt fortæller efter tur, hvad de har gjort sig af erfaringer og hvordan de fremadrettet kan bruge erfaringerne (forslag: 2 min. til hver deltager).

Formål

- At deltagerne oplever en genkendelig og tryk mødestart
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedannelse
- At stimulere **modeldannelse** og normalisere egne tanker og følelser

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du ligelig fordeling af tid mellem deltagerne?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at sætte ord på oplevelserne?

Hvordan sporer du ind på det væsentlige, hvis deltagerne bevæger sig ind på områder, der ikke er relevante for emnet?

Refleksionsøvelse: Madens betydning

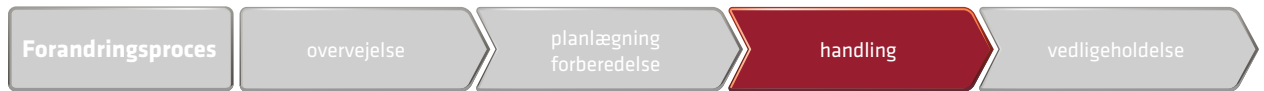


1) Med udgangspunkt i figuren om, hvad der påvirker vores handlinger, giver Livsstilscafemedarbejderen eksempler på, hvad der påvirker hendes vaner. Hvor findes de i figuren (se 1. MØDEGANG Bilag 2: Hvad kan styre handlinger).

2) Deltagerne arbejder med egne vaner. Hver enkelt skriver i sin notesbog, hvad der påvirker hans/hendes madvaner.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvilke af mine madvaner er jeg tilfreds med?
- Hvad gør, at vanerne stadig er der?
- Hvem støtter mig til at holde fast i det, jeg er tilfreds med?
- Hvilke af mine madvaner vil jeg gerne ændre?
- Hvordan opstod ønsket om at ændre mine madvaner?
- Hvem kan hjælpe mig i arbejdet med at ændre madvanerne?



3) Alle fortæller på skift om deres madvaner til gruppen. De andre i gruppen har til opgave at stille uddybende spørgsmål – uden at vurdere vanerne eller foreslå ændringer.

4) Der samles op i plenum. Er der ligheder eller forskelle?

Formål

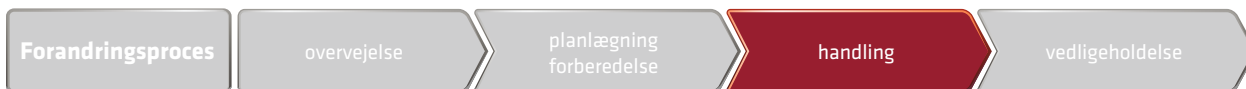
- At deltagerne finder årsager til, hvorfor de spiser, som de gør
- At deltagerne får lejlighed til at undersøge, om de har lyst til at ændre madvaner yderligere og hvordan de kan gøre det
- At deltagernes igangsatte forandringer **forstærkes**

OVERVEJELSER

Hvordan håndterer du det, hvis en deltager taler meget eller længe?



Pauser er vigtige



Madlavning

Dagens tema er mad ud fra grundopskrifter. Afhængig af gruppen kan Livsstilscafemedarbejderen indkøbe råvarer, der støtter kendte mønstre eller råvarer, der kalder på at gruppen eksperimenterer mere. Livsstilscafemedarbejderen kan have opskrifter med, som deltagerne kan tage udgangspunkt i eller vælge, at deltagerne arbejder uden opskrift.

- 1) Livsstilscafemedarbejderen udleverer grundopskrifter og sætter en tidsramme (se Bilag 1 og 2). Slutproduktet og tidsrammen præsenteres. I Bilagene er givet eksempler på farsret og frugt- eller grøntsagskage. For en farsret kan rammen om madlavning være:

- Der skal laves en farsret: Frikadeller, kødboller, farsbrød osv.
- Der skal bruges grønsager
- Der kan serveres enten ris, pasta eller kartofler til retten

Med grundopskriften kan udleveres støttespørgsmål og eksempler på løsninger.

Eksempler på støttespørgsmål

Når I laver mad, vil I da tage udgangspunkt i:

- Hvad I ved smager godt?
- Hvad der ser spændende ud eller lyder spændende?
- At prøve noget I ikke kender?
- At eksperimentere med nye måder at lave mad?

- 2) Deltagerne fordeler sig i madlavningsgrupper. Inden de laver maden, beslutter hver gruppe, hvad deres slutprodukt skal være, hvordan det skal tilberedes, størrelse, smag osv..

Livsstilscafemedarbejder giver passende støtte efter behov til læsning af opskrifter, tilsmagning, anretning og påmindelse om tidsramme.

Formål

- At deltagerne oplever, at de kan udvælge, anvende og tilberede sunde råvarer på deres egen måde
- At deltagerne arbejder ud fra tilgængelige råvarer og kan tilpasse opskrifter til deres egen lyst og smag
- At deltagerne får lyst til at eksperimentere med råvarer og madlavning hjemme

OVERVEJELSER

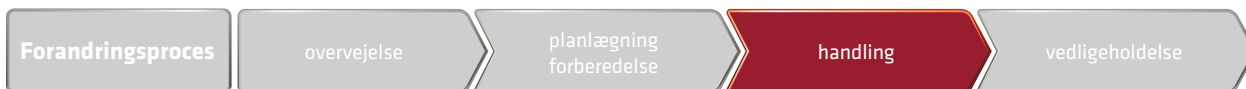
Der kan være store forskelle i deltagernes læsefærdigheder, erfaring med opskrifter og madlavning.

Behovet for støtte til læsning af opskrifter, planlægning af rækkefølge ved tilberedning, tilsmagning, anretning kan derfor variere.

Hvordan sikrer du, at alle deltagere i gruppen får indflydelse og kommer til orde i madgrupperne?

Hvordan sikrer du dig, at alle eksperimenterer med maden i forhold til, hvordan deres mad tilberedes, ser ud og smager hjemme?

Hvilke opskrifter er egnede til deltagerne i forhold til deres udbytte jf. sværhedsgrad, tidsforbrug og økonomi?



Spisning

- 1) Deltagerne præsenterer deres mad og udfordringer ved tilberedning.
- 2) Under spisningen snakkes der om, hvordan maden ser ud og hvordan den smager. F.eks. om deltagerne kan genkende grundsmagene og om de er i spil, om hvordan den serverede mad er i forhold til det, deltagerne laver derhjemme og om deltagerne har lyst og mulighed for at lave den slags mad derhjemme.
- 3) Giv rammer for oprydning.

Formål

- At deltagerne tør stå frem med deres produkt og med hvad de kan lide af smagsingredienser osv.
- At deltagernes selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At nyde mad skabt i fællesskab
- At give en konkret oplevelse af gruppefølelse
- At overveje hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner, f.eks. mæthed og sult, hastighed af måltid, mængder og fordeling af mad på tallerkenen osv.

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagere, som har brug for støtte til at fortælle om deres madlavning og produkt?

Har gruppen brug for at snakke frit under spisningen, eller er der rum for en mere fokuseret snak om mad?



Hjemmeopgave: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre"?

Refleksionsøvelse som deltagerne udfører hjemme til 10. MØDEGANG.

Nedenstående spørgsmål kopieres og klæbes eventuelt ind i deres notesbog.

- 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 første skridt være?
- Hvem skal jeg lave aftaler med i forhold til at ændre mine madvaner?

Opfordr til at bruge tidligere udleverede redskaber og bilag. F.eks. **trappeskemaet** (5. MØDEGANG Bilag 5).

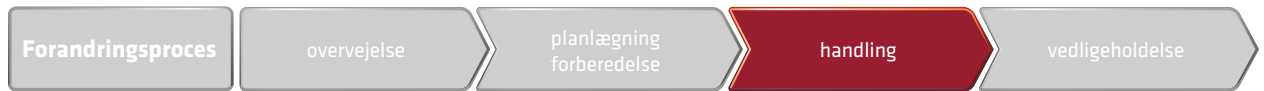
Formål

- At deltagerne kalder på tidligere erfaringer med at ændre vaner
- At deltagerne sætter sig et realistisk delmål med hensyn til at ændre en madvane
- At deltagerne reflekterer over, hvilke personer som kan støtte

OVERVEJELSER

Hvordan motiverer du en deltager, som har negative erfaringer med at ændre vaner?

Hvordan kan gruppen acceptere, at der kan være store forskelle i evne og lyst til at ændre vaner?



Refleksion - hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?



- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Der afsluttes i plenum med en kort runde med input fra hver deltager.

Formål

- At deltagerne fokuserer på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryghed ved gentagelse
- At bevidstgøre at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagere, som har svært ved at reflektere eller skrive?

Praktisk information

Hvornår og hvor mødes vi næste gang? Medbring udendørs tøj og udendørs sko.

Der følges op på hjemmeopgaven: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre"? ved 10. MØDEGANG.

Afslutning



Et afslutningsritual. Tak for dejlig mad og tak for jeres indsats i dag.

Grundopskrift på fars

4 personer

500 g hakket kalv og flæsk, max 12%

2 æg

1 dl hvedemel

1 dl vand

Salt og peber

Bland kødet med de øvrige ingredienser og rør godt.

Farsen skal have en lind konsistens og kunne formes med en ske.

Tilberedes i ca. 30 minutter til farsen er gennemstegt, kogt eller bagt færdig indeni.

Overvej i gruppen:

Smag og udseende

Hvordan skal vores farsret smage?

Hvordan skal retten se ud?

Hvilken form, hvilken farve?

Tilberedning

Hvilken form og størrelse skal farsretten have?

Skal den koges, steges i ovn eller på pande?

Grøntsager

Vil vi have grøntsager i farsen, ved siden af retten eller både/og?

Skal grøntsagerne hakkes, rives eller skæres i store tern?

Hvordan skal de tilberedes? Ovn, pande eller gryde? Sprøde eller møre?

Tilbehør

Hvilket tilbehør vil vi lave til? Ris, pasta eller kartofler?

Hvordan skal tilbehøret tilberedes? Ovn, pande eller gryde?

Skal det krydres?

Vurder og beskriv retten:

Har måltidet været, som du forventede?

Vurder konsistens (fx cremet, blød, vandig eller grynet), udseende og duft.

Kan du genkende de fem grundsmage?

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Sæt X					

Grundopskrift på frugt- og grønsagskage

14 stykker:

2 æg
 175 g flormelis
 Saft af 2 appelsiner (kan suppleres med al slags frugt og grøntsager)
 1 dl yoghurt
 ½ dl oliemargarine
 150 g hvedemel
 50 g majsstivelse
 ½ tsk natron

Pisk æg, flormelis og appelsinsaft til hvidt skum med en håndmikser.
 Pisk yoghurten og oliemargarinen i skummet.
 Bland mel, majsstivelse og natron og pisk det i skummet.
 Hæld dejen i små forme eller en stor form med bagepapir.
 Bag kagerne midt i ovnen i ca. 20 min eller hvis det er én stor kage 40 minutter ved 180°C.
 Mærk om kagerne er færdigbagt ved at stikke en gaffel i kagen og se om den slipper.

Overvej i gruppen:

Skal der drysses flormelis, kakao, kommes glasur eller andet på kagen?
 Vil du have grøntsager i kagen?
 Vil du have frugt i kagen, ved siden af eller både/og?
 Skal frugten eller grøntsagerne rives, skæres eller presses?

Vurder og beskriv retten:

Har måltidet været, som du forventede?
 Vurder konsistens (fx cremet, blød, vandig eller grynet), udseende og duft.
 Kan du genkende de fem grundsmage?

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Sæt X					

Udendørs bevægelse alene og med andre

Hvordan går det med mine forandringer?

Formål

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

Mødegangens indhold

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

Rammer

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

Didaktik

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

Bemærkninger

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

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

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





Velkommen

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

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



Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur alene

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

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

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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



Øvelse og refleksion: 30 minutters gåtur med partner

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

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

Eksempler på spørgsmål til individuel refleksion

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



Refleksion: Bevæge sig alene og sammen med andre

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

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

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

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

Eksempler på spørgsmål, der støtter fokusering

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

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

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

Formål

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

OVERVEJELSER

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

Hvem vil være gode gå-partnere?

Hvordan tilrettelægges refleksion uden for de vante rammer?



Pauser er vigtige



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

Giv eksempler på både store og små forandringer. Vær tydelig om, at det ikke handler om at sammenligne sine forandringer med de andre deltagere. Forandringsprocesser er lige så forskellige som mennesker.

Det, som kan virke som en lille ting for ét menneske, kan være en stor ting for et andet.

Spørgsmål til refleksion

Hvad har forandret sig indtil nu?

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

- Er der noget du **gør** anderledes?

Eksempler på forandringsudsagn

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

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

Eksempler på forandringsudsagn

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

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

Eksempler på forandringsudsagn

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

(Eksemplerne er udtalelser fra tidligere deltagere i Livsstilscaféen)



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

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

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

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

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

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

Hver enkelt tegner en streg med et kontinuum:

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

Ikke lykkedes ----- Lykkedes 100 %

Hvor tilfreds er jeg med det?

Ikke tilfreds ----- Godt tilfreds

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

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

Formål

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

OVERVEJELSER

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

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



Refleksionsøvelse: Revurdere mål

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

Spørgsmål til refleksion

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

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

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

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

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

Formål

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

OVERVEJELSER

Hvordan håndterer du forskelle i deltagernes opnåelse af mål?

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



Aftaler om 11. MØDEGANG

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

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

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

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



Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?



Hver deltager får mulighed for at reflektere og skrive i sin notesbog, hvad der har gjort indtryk, har flyttet sig eller har givet stof til eftertanke.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Har jeg opdaget noget nyt om mig selv i dag?
- Har jeg fået nogle aha-oplevelser?
- Er der noget, som jeg vil huske for at kunne vende tilbage til det?
- Har jeg nye overvejelser?
- Hvad går jeg herfra med?
- Hvordan vil det vise sig i min hverdag?

Formål

- At understøtte refleksionen og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har givet stof til eftertanke

OVERVEJELSER

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

Praktisk information

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

Afslutning



Et afslutningsritual. Deltagerne giver håndtryk, ser hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hænderne og ser på hinanden. Vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig. Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed. Det virker ofte godt at slutte af som man begyndte.

Formål

- fastholde og styrke oplevelsen af indbyrdes fortrolighed

Forandringsforløbet indtil nu

Navn: _____

Hvad var mit mål ved 5. mødegang?

Har der været forandringer i min hverdag?

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

Gør anderledes:

Tænker anderledes:

Har det anderledes:

Hvad er mit mål nu?

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

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

Planlægning af måltider. Hvad kan hjælpe mig?

Mad ud fra basislager

Formål

- At deltagerne forstår mulighederne ved et basislager
- At deltagerne kan etablere et basislager hjemme
- At deltagerne undersøger mulighederne for at lave madplaner
- At deltagerne eksperimenterer med madlavning ud fra et basislager

Mødegangens indhold

- 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

Rammer

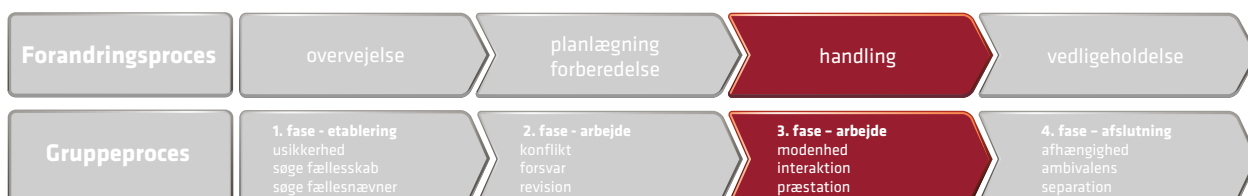
- 3 timer, heraf ca. 1 time til madlavning
- Skolekøkken eller lignende med mange arbejdspladser
- En ernæringsfaglig Livsstiletsmedarbejder
- En ankerperson

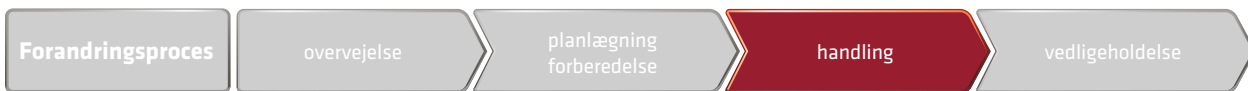
Didaktik

- Deltagerstyret med rammer sat af Livsstiletsmedarbejder (primært abduktiv tilgang).
- Denne mødegang foreslås med mere plenum-aktivitet end tidligere mødegange. Det er af afgørende betydning for mødegangens proces at gøre sig overvejelser om, hvorvidt alle i gruppen er trygge ved at tale, og hvordan inddragelse sker i plenum.
- Gør dine formål tydelige for dig selv, på den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Deltagerne kan have forskellige behov og lyst til at lave mad uden opskrifter.
Livsstiletsmedarbejder og ankerperson er rollemodeller for god køkkenhygiejne.





Velkommen



Selv om gruppen nu er sammentømret er et velkomstritual fortsat vigtigt for at bekræfte, at vi stadig er sammen som gruppe, at vi har set hinanden og møder hinanden som dem, vi er. Giv hinanden hånd, brug jeres kampråb eller hvilket ritual, der nu er gruppens.

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

Refleksion: Hvad har du været optaget siden sidst?



- 1) Deltagerne fortæller i en lille gruppe på tre-fire deltagere, hvad de har gjort sig af erfaringer siden sidst (forslag: 1 min. til hver).
- 2) Opsamling i plenum, hvor hver deltager fortæller sine vigtigste erfaringer, som han/hun har gjort sig siden sidste møde og hvordan han/hun kan bruge dem videre i forhold til sine forandringer.

Formål

- At deltagerne starter med noget trygt og genkendeligt, men med lille afveksling
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere gruppedynamikken ved dele i både små grupper og i plenum
- At deltagerne får lejlighed til **modeldannelse** ved at høre om ligesindedes erfaringer

OVERVEJELSER

Hvordan introducerer du variationer i siden-sidst-runden?

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du, at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at reflektere og sætte ord på?

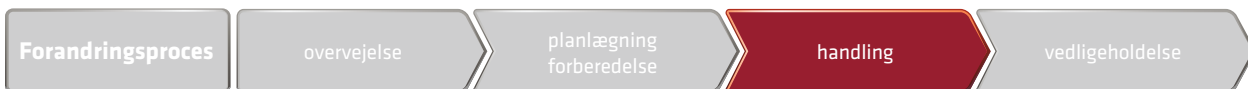
Kan du med fordel for gruppedynamikken fremhæve ligheder og forskelle mellem deltagerne?

Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt, hvis deltagerne bevæger sig ind på områder, der ikke er relevante for emnet?

Opfølgning: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre?"



- 1) Deltagerne går sammen to og to (forslag: 2 minutter). De fortæller hinanden, hvad de har ønsket at arbejde med uden at komme med egne holdninger og forslag. Lytteren stiller gerne nysgerrige spørgsmål til, hvad den anden konkret vil ændre i sin mad (der kan være overlap fra refleksionen umiddelbart før, men gør det klart, at det nu udelukkende handler om madvaner).
- 2) Parrene guides til at spørge, hvordan det er gået, hvilke erfaringer de har høstet og hvordan de vil arbejde videre med ønsket om ændring i madvaner.
- 3) Plenum: Et par deltagere fortæller kort, hvad de gerne vil ændre, hvordan det er gået og hvordan de vil arbejde videre med det.



Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad skete omkring dig, da du ændrede maden?
- Hvad blev du opmærksom på?
- Hvad overraskede dig?
- Havde det indflydelse på din familie eller omgangskreds?
- Hvordan kan du imødekomme det?
- Vil du gøre noget anderledes?

Formål

- At deltagerne anvender redskaber til neutralt at støtte andres forandringsproces
- At deltagerne føler sig betydningsfulde som sparringspartnere
- At erhverve redskaber til at få øje på mulige småjusteringer
- **Modeldannelse** ved at høre om ligesindedes erfaringer

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan hjælper du deltagerne, hvis det er svært at stille reflekterende spørgsmål?

Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt, hvis deltagerne bevæger sig ind på områder, der ikke er relevante for emnet?



Basislagerets muligheder

Basislageret rummer et udvalg af fødevarer, som har lang holdbarhed og derfor er mulige at have som udgangspunkt og supplement til den daglige madlavning.

- 1) Præsentation af et basislager inklusiv halvfabrikata og frostvarer. Sæt varer på bordet, så man kan se nærmere på dem og få varer, man ikke plejer at bruge, i hænderne.
- 2) Lad deltagerne komme med forslag til, hvilke madvarer, der kan være i et basislager (se Bilag 1).
- 3) Inspirer til at eksperimentere med nye og anderledes madvarer eller til at lave ny og anderledes mad ud fra kendte madvarer.

Formål

- At deltagerne får kendskab til, hvad et basislager kan være
- At deltagerne får indsigt i, hvordan et basislager kan være nyttigt
- At deltagerne overvejer, om et basislager passer ind i deres hverdag

OVERVEJELSER

Hvordan tilgodeser du deltagernes præferencer for mad og nuværende færdigheder med madlavning i basislageret?

Hvordan visualiserer du et muligt basislager?

Hvordan skaber du bedst rum for refleksion om basislager passer ind i, den måde, deltagerne gerne vil lave mad og spise?



Madplaner og planlægning af måltider

Madplaner er et redskab, som kan anvendes til at strukturere og planlægge måltider. Der kan f.eks. laves ugeplaner med det varme måltid eller dagsplaner med alle dagens måltider. Madplanerne kan danne udgangspunkt for planlægning af indkøb med indkøbssedler.

- 1) Planlægning af dagens måltider og tips til indkøb modsat hovsa-løsninger (se Bilag 2). Brug deltageres erfaringer.
- 2) I hvilke situationer kan det være nyttigt at bruge madplaner? Hvornår er det ikke praktisk eller muligt?
- 3) Hvad skal man tage hensyn til? F.eks. arbejde, børn, familie, venner, transporttid, fritidsaktiviteter.
- 4) Er det noget, deltagerne kan bruge i deres hverdag? (F.eks. om madplaner frigør mere tid til noget andet, skaber struktur i hverdagen osv.).
- 5) Hvordan får man startet? (F.eks. et skridt ad gangen, planlægge til et par dage, tage udgangspunkt i et eksempel).

Formål

- At deltagerne får lejlighed til at udforske, om madplaner er en metode for dem
- At deltagerne overvejer mulighederne ved at planlægge deres måltider
- At deltagerne får indblik i, hvad det kræver at udarbejde en madplan, og hvad det kan være nyttigt at overveje?

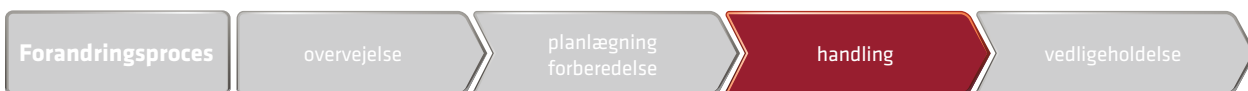
OVERVEJELSER

Hvordan får du alle deltagere involveret, hvis der er store forskelle i erfaringer og evner til at planlægge?

Der findes en øvelse om planlægning af madpakker i øvelseskapitlet.



Pauser er vigtige



Madlavning

Dagens tema er mad lavet ud fra et basislager.

- 1) Deltagerne inddeles to og to og laver mad ud af det indkøbte frosne kød eller fisk, grønsager og kolonialvarer fra et basislager.
- 2) Deltagerne giver bud på, hvilke forskellige retter, man kan lave af de tilgængelige varer. Livsstilscafe-medarbejderen giver eventuelt eksempler på, hvad slutproduktet kan være (udlever opskrifter, hvis der opstår behov), og der gives en tidsramme.
- 3) Deltagerne fordeler sig i madlavningsgrupperne og finder ud af, hvilken ret, de vil lave og hvordan den skal laves.

Livsstilscafemedarbejder giver efter behov støtte til at læse opskrifter, smage til, anrette og påmindelse om tid, der er til rådighed.

Formål

- At deltagerne oplever, at de kan bruge og tilberede hensigtsmæssige råvarer
- At deltagerne afprøver ukendte råvarer og opskrifter sammen med velkendte råvarer i nye kombinationer
- At deltagerne får lyst til at eksperimentere med råvarer og madlavning hjemme

OVERVEJELSER

Kan der være fordele for gruppedynamikken ved at opfordre til nye gruppekonstellationer?

Hvordan undgås klikedannelse og hvordan fordeles ressourcerne blandt deltagerne mest hensigtsmæssigt?

Hvordan støttes til læsning af opskrifter, planlægning af rækkefølge ved tilberedning, tilsugning, anretning og påmindelse om tidsramme?

Hvilke opskrifter giver størst udbytte i forhold til deltagernes færdigheder, normale tidsforbrug og økonomi?

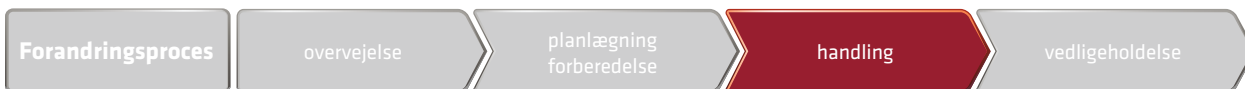


Spisning

Giv hver enkelt øjenkontakt, når vi alle sidder omkring bordet.

Deltagerne præsenterer deres mad og udfordringer omkring tilberedning. Under spisning snakkes der om, hvordan maden ser ud og hvordan den smager – om deltagerne kan smage de fem grundsmage, hvilke smagsingredienser der er anvendt etc.. Hvordan er dette i forhold til mad, deltagerne laver derhjemme, og har de lyst og mulighed for at lave den slags mad ud fra basislager hjemme?

Giv rammer for oprydning.

**Formål**

- At deltagerne træder frem og tager ejerskab af deres madlavning
- At deltageres selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At nyde mad skabt i fællesskab og give en konkret oplevelse af gruppefølelsen
- At deltagerne overvejer, hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner, f.eks. mæthed og sult, hastighed af måltid, mængder og fordeling af mad på tallerken osv.

Der findes forslag til øvelser omkring mæthed og tallerkenmodel i øvelseskapitlet (Ekstra øvelse, Bilag 4).

OVERVEJELSER

Hvordan hjælpes deltagere, som har brug for støtte til at fortælle om deres madlavning eller produkt?

Har deltagerne brug for at snakke frit under spisningen, eller er der rum for en mere fokuseret snak om mad?

**Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?**

- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Der samles op i plenum med en kort runde med input fra alle deltagere.

Formål

- At hver enkelt får stillet skarpt på sine konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryghed ved at runde af, som vi startede
- At bevidstgøre, at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagere, som har svært ved at reflektere eller skrive?

Praktisk information

Hvornår og hvor mødes vi næste gang?

Næste mad-mødegang arbejdes med varedeklarerer og fødevaremærkning. Deltagerne opfordres til at medbringe 1-2 fødevarer til 12. MØDEGANG. Det skal være fødevarer, som bruges hjemme, og gerne nogle, som deltagerne er i tvivl om, er hensigtsmæssige i en sund livsstil. Man kan f.eks. tage varedeklarerer med fra en tom emballage.

Til 11. MØDEGANG om bevægelse skal deltagerne tage madpakke og drikkeflaske med. Ligeledes medtages passende tøj og sko i forhold til den bevægelsesaktivitet, deltagerne har besluttet sig for.

**Afslutning**

Afskedsritual. Tak for dejlig mad og jeres indsats i dag.

Køkkenets basislager

Hvor lidt eller hvor meget skal man have hjemme for at kunne lave god mad? Det er der naturligvis mange forskellige opfattelser af, men her giver vi vores bud på et grundlæggende basislager:

Krydderier

- Salt, peber
- Karry – f.eks. ostindisk eller madras
- Kanel
- Muskatnød
- Spidskommen
- Delikatesse- eller edelsüsspaprika

Krydderurter

- Tørrede krydderurter – f.eks. timian, basilikum, oregano, laurbærblade og rosmarin
- Friske krydderurter er dejlige at have stående til at klippe af

Kolonial

- Sukker og eventuelt honning
- Hvedemel
- Havregryn
- Majsstivelse og rasp
- Saucejævner
- Ris, nudler og tørret pasta
- Hakkede eller flåede tomater på brikkarton
- Koncentreret tomatpuré og tomatketchup og sød chilisauce
- Sojasauce
- Hvidvinseddike og eventuelt balsamicoeddike
- Sennep og mangochutney
- Bouillontern, -pulver eller lignende
- Eventuelt et par færdige saucer, f.eks. Karoline's Hvid MælkeSauce og pulversauce i breve f.eks. Knorr.

Grøntsager

Grove grøntsager, som kan holde sig længe, f.eks.

- Gulerødder, persillerødder og lignende - alt efter årstiden
- Kartoffler
- Savojkål, rosenkål og hvidkål
- Knoldselleri

Andre gode grøntsager

- Løg og hvidløg
- Broccoli
- Porrer
- Bladselleri
- Tomater (har det bedst på køkkenbordet)
- Peberfrugter
- Salat og spinat

Grøntsager i fryser

- Ærter og majs
- Grønne bønner
- Grøntsagsblandinger

Frugt – frisk, tørret, syltet eller frosset, kan bruges til meget

- Citroner og lime
- Æbler eller hvad årstiden byder på
- Rosiner, abrikoser
- Syltetøj

Og så er der brød

Pak brødet i en plastikpose og opbevar det i et køkkenskab, en brødkasse eller i en krukke (eventuelt i køleskab). Lyst brød bør ikke opbevares i køleskab, men det kan være nødvendigt for at undgå, at det mugner. Brød, eventuelt opbevaret i fryseren, er altid et godt tilbehør til et måltid.

Konserves

- Flåede tomater (kan købes både i brikkarton og på dåse)
- Tomatkoncentrat (kan købes både i tube og på dåse)
- Kidneybønner, kikærter
- Kokosmælk

Fisk

- Muslinger, torskerogn, tun, makrel i tomat, kippers, sardiner og lignende på dåse

Fisk i fryseren

- Torskefilet, sejfilet, pangasius eller andre hvide fisk
- Lakse- eller ørredportioner
- Rejer

Køleskabet

- Mælk og surmælksprodukt
- Ost, f.eks. fast ost, revet ost eller frisk ost
- Olie
- Æg
- Gær
- Spegeskinke og røget kød er også godt at have, fordi holdbarheden er forholdsvis lang

Det kan være en god ide at følge sæsonen for de forskellige råvarer. Alt kan stort set købes året rundt, men varerne er billigst, når der er nok af dem - og da er de som regel også bedst. Jordbær om sommeren, rodfrugter om efteråret og vinteren, salater om foråret og sommeren, appelsiner om vinteren osv..

Eksempel på madplan, indkøbsliste og basislager for to personer

Mandag:

Svinekoteletter (2 stk.)

Ratatouille: ½ squash, 1 løg, 1 peberfrugt (gul), 1 ds. hakkede tomater, frisk basilikum

Ovnbagte kartofler

Tirsdag:

Wokgryde med svinekød i strimler (2 stk.) og grøntsager

Fintsnittede rodfrugter: Rødbeder, gulerødder, pastinak eller knoldselleri

Ris (gerne parboiled ris i blanding med vilde ris eller brune ris)

Onsdag:

Tærte med laks (200g) og spinat (200-300g frost)

Maizena grov tærtedej, 1 æg, 2 dl fromage frais, ½ citron, krydderier

Salat: Salat, ½ agurk, 1 avokado, frisk basilikum

Dressing: Olie, eddike, krydderier

Torsdag:

Lasagne med oksekød (200g), spinat (200-300g) og squash (1/2)

Lasagneplader, 1 løg, hvidløg, 1 ds. hakkede tomater, ostesovs (mornay)

Råkost: Gulerødder, 1 æble, 1 appelsin, rosiner

Fredag:

Chili con carne

200 g oksekød, 100 g kidneybønner på dåse, 1 løg, hvidløg, 1 chili, 1-2 peberfrugter,

1 ds. hakkede tomater, krydderier (eventuelt lidt fromage frais)

Ris

Lørdag:

Spyd med kylling indpakket i lufttørret skinke

2 kyllingefileter, 1 pakke skinke, grøn pesto

Ovnbagte rodfrugter: Rødbeder, gulerødder, pastinak eller knoldselleri

Ovnbagte kartofler i både

Dessert: Bagte æbler (2 stk.) med skovbærmix

Fromage frais, vaniljesukker, mandelsplitter

Søndag:

Wrap med salat, avokado og evt. rester

Salat, 1 avokado, ½ agurk + rester

Dressing: Fromage frais, frisk basilikum, salt og peber

Indkøbsseddel

Frugt og grønt

2 Rødbeder (måske nødvendigt med en pose)
 6 Gulerødder (1 pose)
 2 Pastinakker eller 1 knoldselleri
 Ca. 12 Kartoffler (1 pose)
 1 Citron
 1 Salathoved
 1 Agurk
 2-3 Peberfrugter (1 gul og 1-2 røde eller grønne)
 1 Squash
 2 Avokado
 3 Æbler
 1 Appelsin
 3 Løg
 1 Hvidløg
 1 Chili
 Frisk basilikum

Ca. 500 g frossen spinat
 1 Pose frossen skovbærmix eller bærsymfoni

Mælkeprodukter

500 g Fromage frais
 1 Ostesovs, f.eks. mornay

Kød, fisk og fjerkræ

4 Svinekoteletter (400-500 g)
 2 Laksestykker (200 g)
 400-500 g Hakket oksekød, max 10 %
 2 Kyllingefileter
 1 Pakke lufttørret skinke

Tørvarer

1 Pose (parboiled) ris med vilde ris
 1 Grov tærtedej (pulver), f.eks. Maizena
 Fuldkornslasagneplader
 3 Dåser hakkede tomater
 1 Dåse kidneybønner
 1 Glas grøn pesto
 Mandelsplitter
 1 Pakke wraps

Basisvarer

(Disse varer er ikke regnet med i det samlede regnestykke, da de anses for råvarer fra et basislager)

Salt (groft) og peber
 Olie og eddike
 Krydderurtemix (tørret)
 Vaniljesukker
 1 Æg
 Hvidløg
 Rosiner

Bevægelse ud fra deltagernes ønsker

Hvordan fastholder jeg mine forandringer?

Formål

- At få en god bevægelsesoplevelse ud fra deltagernes 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 deltagernes forandringsmål
- At forberede arbejdet med højrisikosituationer, hvor man kan snuble, vakle eller falde i

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Bevægelsesforløb efter deltagernes ønske
- Refleksion: Erfaringsudveksling tilpasset aktiviteten
- Muligheder og barrierer for at bevæge sig
- Deltagernes emne
- Vedligeholdelse af nye vaner
- Refleksionsøvelse: 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

Rammer

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

Didaktik

- Høj grad af deltagerinvolvering, men med tydelige rammer (primært abduktiv tilgang).

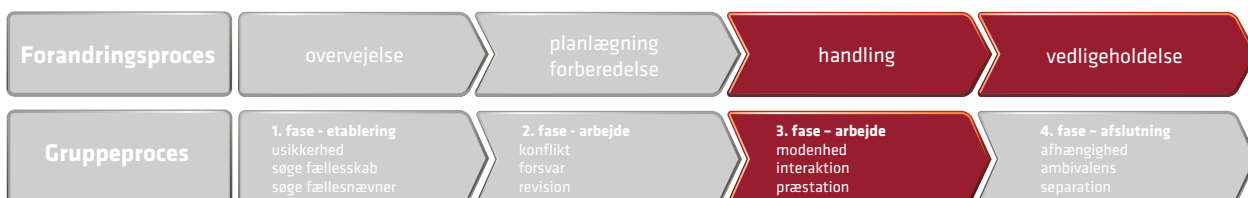
Bemærkninger

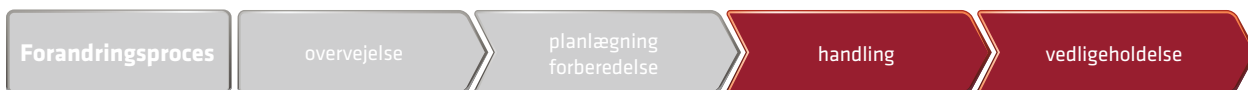
Vægten lægges på at få en god oplevelse med bevægelse ud fra de ønsker, deltagerne er kommet med.

Hvor kan bevægelse have plads i hverdagen fremover? Foregår den bedst alene eller sammen med andre?

Hvilke idrætsforeninger, andre foreninger og netværk er der i den enkeltes lokalområde, hvordan finder man frem til dem og har man lyst og mod til det? Hvordan etableres forgreninger ud i aktiviteter andre steder efter kursusafslutning? Opfordring til dannelse af netværk.

Fokus på vedligeholdelse af ændrede vaner, hvordan holder man ved og forebygger tilbagefald? Som start arbejdes med at identificere højrisikosituationer gennem visualisering og refleksion over nuværende og tidligere erfaringer. Tilbagefald nuanceres, så der er opmærksomhed på de små advarselssignaler (snuble og vakle) før et endeligt tilbagefald til gamle vaner (falde i). Vigtigheden af arbejdet med hjemmeopgaven understreges.





Velkommen



Vekomstritual. Alle mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hænderne og ser på hinanden.

Hvad har du været optaget af siden sidst



- 1) Inddel deltagerne to og to og lad dem udveksle oplevelser.
- 2) En deltager fortæller, mens den anden lytter. Fortælleren beskriver, hvad han/hun har været optaget af ved forandringsarbejdet, om han/hun har gjort sig overvejelser, fået øje på sammenhænge og **mønstre**, osv.. Lytteren lytter uden at bringe sine egne erfaringer i spil og uden at vurdere.
- 3) Hver enkelt skriver essensen af sin egen fortælling i notesbogen.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

Formål

- At fokusere på forandringsprocessen, tænke tilbage og genkalde sig tiden, som er gået siden sidst
- At blive klar til at arbejde
- Bevidstgørelse igennem sproget og bekræftelse gennem vidner
- At træne en samværskultur, hvor den enkelte selv afgør, hvad der er meningsfuldt og værdifuldt at dele med gruppen
- At styrke gruppefølelsen igennem at dele

OVERVEJELSER

Hvor meget støtte har deltagerne brug for på dette stadie?

Skal der dannes grupper? Hvor store? Hvordan dannes grupperne?

Er nogle gruppesammensætninger mere hensigtsmæssige end andre?

Kan alle tale i den store gruppe?

Hvordan og hvor meget styrer du indholdet af fortællingen?

Det at lytte uden at vurdere er uvant for de fleste, hvordan giver du en meningsfuld instruks til netop det?

Hvordan holder du tiden for den enkelte og gruppen?

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

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

Bevægelsesforløb efter deltagernes ønske



Bevægelsesaktiviteter, som deltagerne har valgt i fællesskab. Aktiviteten skal være en, alle har lyst til og mod på at deltage i. Det kan også være at gøre det vi plejer. Er der udgifter til aktiviteten, dækkes de af deltagerne selv.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At bringe variation i bevægelsesaktiviteter og bryde rammen for bevægelse
- At gennemføre bevægelsesaktiviteter som deltagerne ville gøre det i deres hverdag
- At forstærke egen planlægning

OVERVEJELSER**Hvordan** tilrettelægges transport, hvis aktiviteten foregår i lokalsamfundet?**Hvad** er prisniveauet og den enkeltes økonomiske formåen?**Hvordan** overkommer deltagere, som er uvante med
vise sig i idrætstøj at deltage i lokale idrætsforeninger?**Hvordan** tackler du det, hvis en deltager melder sig ud ved den konkrete aktivitet?**Refleksion: Erfaringsudveksling tilpasses aktiviteten**

Hvad betyder det at have indflydelse på det, man deltager i?

Der deles erfaringer og oplevelser om aktiviteten inden man forlader stedet, hvor den foregik.
Fokuser på muligheder og barrierer ved at bevæge sig på den valgte måde og på det valgte sted.

1) Deltagerne vender deres erfaringer to og to (ca. 2 min. hver).

Eksempler på spørgsmål til refleksion

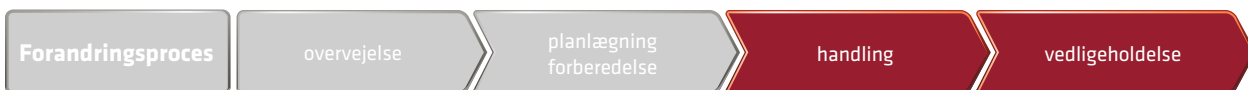
- Hvad er fordele og ulemper ved at bevæge sig på den måde?
- Hvad er fordele og ulemper ved at bevæge sig på det valgte sted?
- Er det noget som passer til dig og din hverdag?
- Hvad er din prioritering?

2) Bed hver enkelt om at fokusere på at fastholde egen refleksion før I tager hjem.

Formål

- Skærpe valg af lystbetonet bevægelse
- Gensidig accept og forståelse af forskellige præferencer

OVERVEJELSER**Hvordan** reflekteres over deltagelse i en idrætsforening, hvis deltagere har negative erfaringer med at deltage i
fælles bevægelse ud over det, han/hun har gjort i den trygge gruppe?



Refleksion: Muligheder og barrierer for at bevæge sig

1) Reflekter over det at bevæge sig alene eller bevæge sig sammen med andre.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad er fordele og ulemper ved at bevæge sig alene og sammen med andre?
- Hvad passer bedst til dig og din hverdag?
- Hvad er din prioritering?
- Hvad er dine valg?
- Hvad holder dig tilbage?
- Hvad får dig i gang?

Tænk og reflekter alene. Skriv i notesbogen.

2) Diskuter deltagelse i idrætsforeninger eller andre foreninger i plenum

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan finder man frem til foreningerne og hvordan kommer man i kontakt med dem?
- Hvilke aktiviteter, foreninger og klubber kender du helt konkret?
(se Bilag 1 som supplement til det, deltagerne selv kender)
- Hvad passer til dig – hvad har du lyst til – hvad har du mulighed for?
- Hvordan etableres kontakt til relevante tilbud i lokale foreninger?

Skriv ideer og forslag til aktiviteter på tavlen.

3) Det diskuteres på holdet, om nogle af deltagerne har lyst til at fortsætte med at mødes, gå ture sammen, tage til svømning eller andet.

Der opfordres til, at de danner netværk inden for gruppen. Der udleveres ikke telefonnummer, med mindre deltagerne er indforstået med det, men der opfordres til, at de, der ønsker det, kan skrive sig på en fælles telefonliste.

Formål

- Fokuserer på bevægelse, der passer til deltageren
- Øge kendskab til muligheder og overveje planlægning af kontakt
- Give mulighed for at etablere støttende netværk for at fastholde sunde vaner uden for Livsstilscaféens rammer

OVERVEJELSER

Skal deltagere med dårlige erfaringer i foreningsregi overhovedet overveje at deltage i lokale idrætsforeninger?



Pauser er vigtige



Deltagernes emner

De emner, deltagerne nåede til enighed om at tage op ved 9. MØDEGANG, forberedes til diskussion eller vidensformidling. Livsstilscafemedarbejderen har forberedt emnet og sammen med deltagerne planlagt, hvordan emnet skal behandles i gruppen.

Formål

- At forstærke selvstændig opsøgning af viden
- At afdække områder af særlig interesse for deltagerne

OVERVEJELSER

Hvordan tilrettelægges emnets indhold?

Skal deltagerne selv definere, om emnet behandles med aktivitet, viden eller oplevelse?



Vedligeholdelse af nye vaner

Kort intro til emnet vedligeholdelse af handling ved præsentation af forandringsspiralen (se Bilag 2).

Fortæl lidt om et almindeligt forløb i en forandringsproces. At deltagerne kan være forskellige steder i forandringsspiralen. At den enkelte faktisk også kan være forskellige steder i spiralen med forskellige ting. F.eks. på vedligeholdelsesstadiet med gåtur og i overvejelse med, om man vil have flere grøntsager til aftensmaden. At nogle faser tager lang tid og andre kort tid. At det er en spiral, hvor man godt kan komme igennem de samme faser flere gange, og at det er normalt at gå igennem processen mange gange.

Formål

- At normalisere, at man nogle gange synes, det går i stå og man må tage en ny vej – lidt klogere end før
- At give redskaber til at ændre dårlig samvittighed til erfaringer, man kan bruge næste gang
- At få øje for, at det er naturligt at bevæge sig frem og tilbage i forandringsspiralen

OVERVEJELSER

Hvor er deltagerne efter din vurdering i forandringsspiralen?

Skal det afspejle sig i vægtningen af emner?

Skal Livsstilscafemedarbejderen forberede på tilbagefald på dette tidspunkt?



Refleksionsøvelse: Hvor er du i din forandring nu?

- 1) Den enkelte forholder sig til, hvor han/hun befinder sig i forandringsspiralen. Der opfordres til at overveje, hvorfor de er der og med hvilken vane. Den enkelte kan eventuelt være flere steder med forskellige vaner.
- 2) Samtale, hvor deltagerne fortæller, hvor i spiralen de er med forskellige forandringer (to og to). Der kan samles op i plenum ved at enkelte, som har lyst, kan fortælle ud fra deres samtaler.
- 3) Der tegnes en spiral på gulvet, eller der lægges et reb med de forskellige faser. Deltagerne bevæger sig gennem alle faserne med de dertil hørende bevægelser. Hvordan var de faser, de har gået igennem og hvordan tror de at de næste faser bliver? Dernæst stiller deltagerne sig i faserne, hvor de mener, at de overvejende befinder sig lige nu, og laver bevægelser, som passer til fasen.

Overvejelse: Bevæge sig fra side til side, her eller her (ambivalent)

Planlægning: Tænke, få styr på noget

Handling: Trætte skridt, langsomme skridt, energiske skridt

Vedligeholdelse: Roligt, armene over hovedet, små hop tilbage?

Tilbagefald: Øv-bevægelser eller ambivalent fra side til side

Livsstilscafemedarbejderen kan hjælpe deltagerne til at finde egne bevægelser i de enkelte faser.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad tænker du lige nu om din forandringsproces?
- Er der noget, som overrasker dig?
- Hvad tager du med herfra nu?
- Har du tidligere været gennem forandringer, hvor du har været frem og tilbage i forandringsspiralen?
- Har du tidligere gjort dig erfaringer, som du kan bruge eller som du allerede bruger?
- Har du gjort dig erfaringer nu, som du vil tage med dig?
- Andet?

Formål

- At give deltagerne et billede af, hvor de er i forandringsprocessen
- At deltagerne får en kropslig oplevelse af forandringsprocessens følelser
- At nuancere små tilbagefald som advarselslamper
- At deltagerne får mulighed for at vælge et andet fokus end de kom med

OVERVEJELSER

Hvordan fokuseres på eventuelle tilbagefald uden at tage håbet fra deltagerne?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Refleksion: Højrisikosituationer

Introducer og beskriv, hvad begrebet højrisikosituation betyder.

Giv eksempler på, hvad sådanne kan være, hvad de kan betyde i forhold til forandringsprocessen samt vigtigheden af at være bevidst om risikosituationerne for dermed at gøre det muligt lægge strategier for, hvordan man vil håndtere dem.

Oplæg om, hvad højrisikosituationer kan være (brug evt. risikospiralen Bilag 3).

Eksempler på højrisikofaktorer

- De forskellige afbræk fra hverdagen, ferie, familiefester, traditioner, bump på vejen
- Humøret
- Psyken
- Kroppen
- Helbredet
- Familie, venner, kollegaer og andre netværk
- Abstinenser m.m.
- Stress
- Fristelser

Giv deltagerne tid til at identificere og formulere sandsynlige højrisikosituationer i deres notesbøger, så mange som muligt. Livsstilscafemedarbejderen hjælper i gang med at visualisere situationen og fokusere på situationskæder, som kan udvikle sig derhen, man ikke ønsker, hvis man først tager et skridt på den sti.

Giv eksempler:

Familiefest, kaffehygge, venindesnak, træet, ked af det, kom forbi yndlingsbageren osv.

Visualisering

- Forestil dig situationen
- Hvordan opstår situationen, er den forudsigelig eller uforudsigelig?
- Hvad sker der?
- Hvad mærker du i kroppen?
- Hvad tænker du?
- Hvad føler du?
- Hvad gør du?
- Hvad gør de andre omkring dig?
- Er der tidspunkter i situationen, det er lettere at stoppe op end andre?
- Hvornår bliver det svært?
- Hvilke tegn kan advare dig om, at du er i risikosituation og skal gribe til en strategi?

Formål

- At deltagerne identificerer det, der potentielt kan spænde ben for deres forandring
- At deltagerne forbereder, hvordan de vil tackle en højrisikosituation

OVERVEJELSER

Hvordan understøtter man bedst deltagernes handlingspotentiale ved en højrisikosituation?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Hjemmeopgave: "Undersøg højriskosituationer"

Vælg to-tre højriskosituationer og arbejd i dybden med dem.

- 1) Vær opmærksom på hvad der sker **før, under og efter** en højriskosituation, som opstår spontant (tanker, følelser, handlinger, fornemmelser i kroppen).
- 2) Vælg en bestemt dag eller uge, hvor du er særligt opmærksom på højriskosituationer. Hvor du tænker, du bliver fristet til noget andet end det, du har bestemt dig for. Det kan godt være andre situationer end de to-tre højriskosituationer, du havde forestillet dig.

Det er ikke nødvendigvis et tilbagefald, hvis man i disse højriskosituationer gør noget andet end det, som man har besluttet sig for at gøre. Men det kan være et advarselssignal om, at man nu er på vej i en forkert retning og at det nu er vigtigt at rette opmærksomheden imod det, man gerne vil.

Der følges op på hjemmeopgaven på 12. MØDEGANG, og igen på 1. opfølgning to måneder efter afslutning.

Formål

- At deltagerne udfordrer deres egne højriskosituationer
- At bringe refleksion med ind i hverdagen og forstærke **handlekompetencen**

OVERVEJELSER

Får deltagerne mest ud af at udfordre de moderate risikosituationer på nuværende tidspunkt?



Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

Hver deltager får mulighed for at reflektere og skrive i sin notesbog, hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Har jeg lært eller opdaget noget nyt om mig selv i dag?
- Har jeg fået nogle aha-oplevelser?
- Er der noget, som jeg vil huske for at kunne vende tilbage til det?
- Har jeg nye overvejelser?
- Hvad går jeg herfra med?
- Hvordan vil det vise sig i min hverdag?

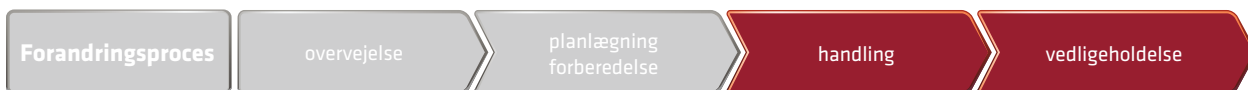
Formål

- At understøtte refleksionen og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har sat spor til eftertanke
- Hvad har jeg lært? Hvad har betydning?

OVERVEJELSER

Skal deltagerne dele deres refleksion med gruppen?

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



Praktisk information

Næste gang omhandler deklARATIONER, nøglehulsmærkning og at gruppen sammen skal på indkøb i supermarked. Hvornår og hvor mødes vi næste gang?

Eventuelt andre praktiske informationer.



Afslutning

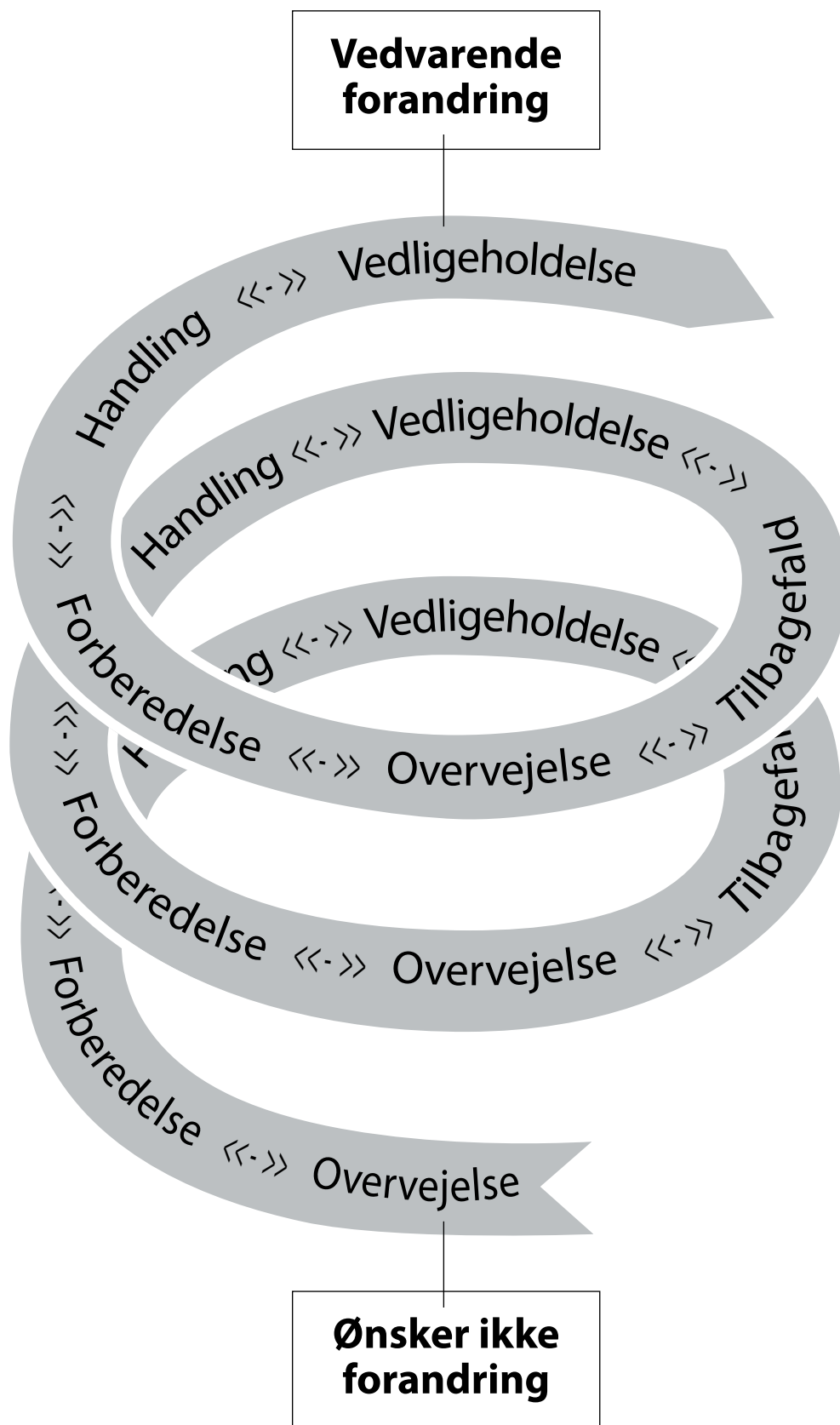
Et afslutningsritual. Deltagerne giver håndtryk, ser hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hånden og ser på hinanden. Signal om at vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig. Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Det virker ofte godt at slutte af, som man begyndte.

Lokale idrætsorganisationer bevægelsesmuligheder foreninger

Sæt ind

Forandringsspiralen



Forandringsspiralen

Mennesker, der gennemfører en vedvarende forandring, bevæger sig ofte frem og tilbage mellem forskellige trin gennem længere tid, indtil den endelige forandring er nået. En vedvarende forandring hvor man slet ikke er bevidst om, at man handler "anderledes" eller skal anstrenge sig for at holde fast, er sidste trin. For at komme dertil, er det almindeligt, at man skal igennem spiralen flere gange. Når man har været igennem spiralen én gang og falder tilbage i gamle vaner, er man tilsyneladende tilbage, hvor man kom fra. Men udgangspunktet er nu et andet: Man har gjort sig nogle erfaringer i forhold til at kende egne reaktioner under et ændringsforsøg, og man kan lære af det, der er sket. Man kan med andre ord øve sig i at ændre vaner og efterhånden blive bedre til det.

Første trin: Ønsker ikke forandring

Har man aldrig tænkt på en bestemt forandring har man det afslappet her. Man skal ikke gå ind i forandringer, før man selv virkelig ønsker det – tingene bliver ikke det samme igen, når man har været igennem forandringsforsøg, og det lykkes ikke, hvis man ikke virkelig selv vil.

Andet trin: Overvejelse

Når man begynder at overveje en forandring.

Tredje trin: Forberedelse

Når man forbereder sig på, at forandringen skal ske. F.eks. skaffe oplysninger og viden, bestemme sig for et tidspunkt forandringen skal starte, planlægge og afprøve i det små.

Fjerde trin: Handling

Forandringen gennemføres, og der arbejdes med at tilpasse det nye til dagligdagen.

Femte trin: Vedligeholdelse

Det nye indarbejdes i hverdagen. Man begynder at betragte det som en del af sig selv. Her skal man være opmærksom på fristelser til at gå tilbage til de gamle vaner.

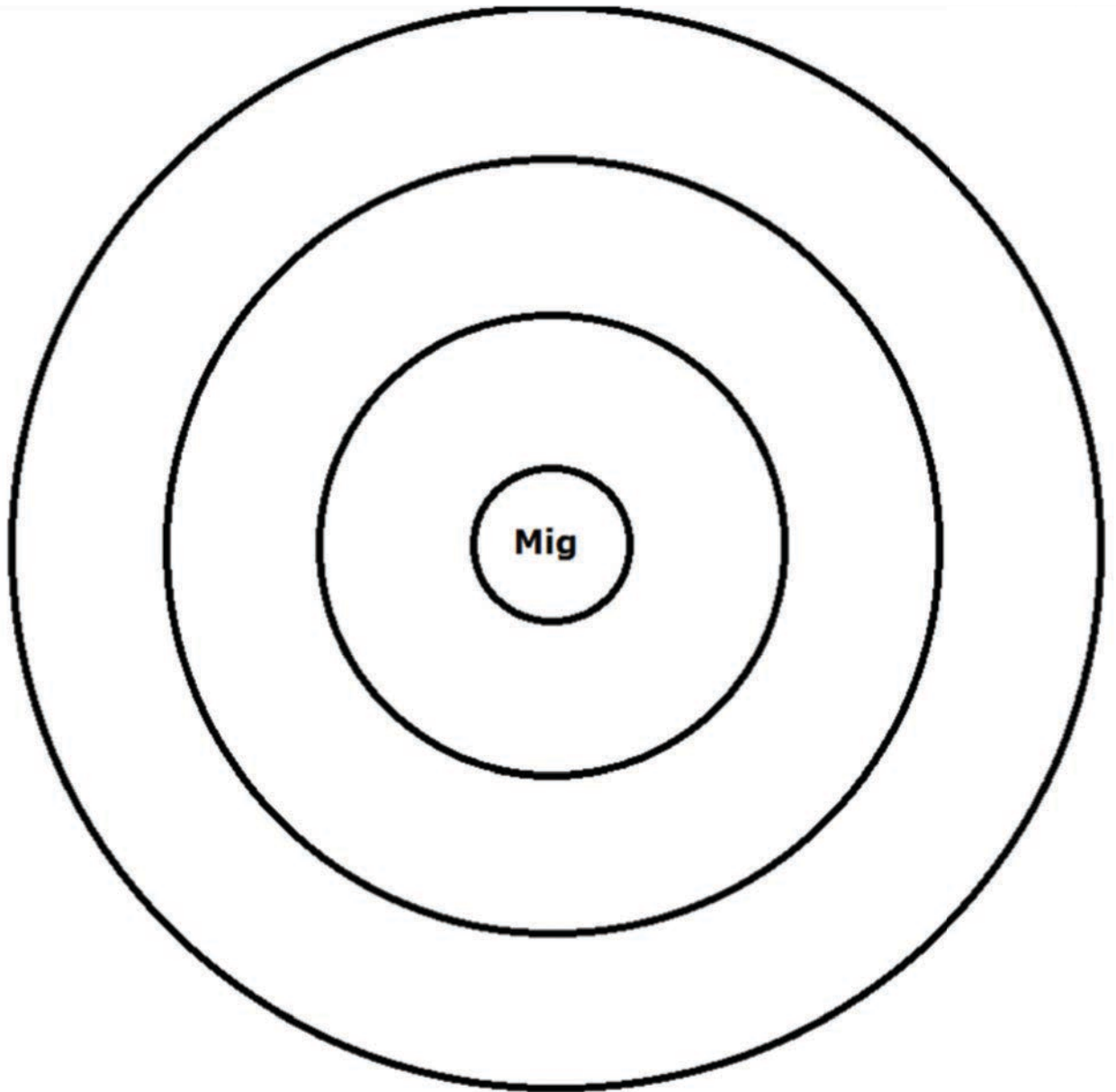
Tilbage til gamle vaner (tilbagefald)

Man kan helt eller delvist vende tilbage til gamle vaner og må tage turen igennem forandringsspiralen igen, evt. flere gange, før den vedvarende forandring er lykkedes.

Vedvarende forandring

Det nye er helt indarbejdet i det, du gør og tænker. Selv i pressede perioder i livet lykkes det at gøre det nye.

I hvilke situationer er der risiko for, at jeg snubler?
Hvor stærkt påvirker situationerne mig?



Indkøb. Hvorfor handler jeg, som jeg gør?

Det kolde bord ud fra supermarkedsbesøg

Formål

- 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

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Refleksionsøvelse: Varedeklarationer, Nøglehuls- og Fuldkornsmærket
- Refleksion: Indkøb og højrisikosituationer
- Øvelse: Besøg i supermarked
- Anretning af indkøbt mad
- Spisning
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

- 3 timer
- Mødelokale og lokalt supermarked
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Deltagerstyret med rammer sat af Livsstilscafemedarbejderen (primært abduktiv tilgang).
- Gør dine formål tydelige for dig selv. Herved øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Deltagerne kan have meget forskellig viden og forskellige erfaringer om varedeklarationer, Nøglehuls- og Fuldkornsmærket mv..





Velkommen



Selv om gruppen nu er sammentømret, er et velkomstritual fortsat vigtigt for at bekræfte, at vi er sammen som gruppe, at vi har set hinanden og møder hinanden som dem, vi er. Giv hinanden hånd, brug jeres kampråb eller det, der er gruppens ritual.

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

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?



- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af siden sidst i forhold til deres forandringsproces (forslag: 2 min.).
- 2) Deltagerne fortæller i små grupper, hvad der har optaget dem siden sidst (forslag: 1 min. til hver).
- 3) Opsamling i plenum. Hver deltager fortæller kort, hvad han/hun har gjort af erfaringer siden sidste møde og hvordan han/hun vil bruge det frem til næste møde.

Formål

- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet og samtidig oplever tilpas forstyrrelse, som skærper sanserne
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedynamikken ved at være fælles om individuel forandring i både små grupper og i plenum
- At deltagerne er modeller for hinandens forandring, erfaringer og tanker

OVERVEJELSER

Hvordan introducerer du variationer i siden sidst-runden?

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du, at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Kan du med fordel for gruppedynamikken fremhæve ligheder og forskelle blandt deltagerne?

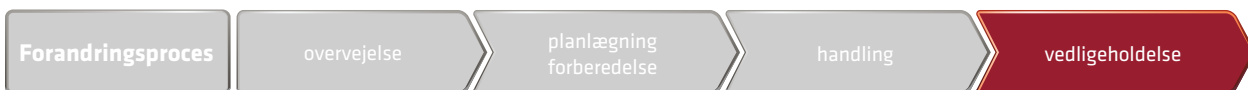
Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt?

Refleksionsøvelse: Varedeklarationer, Nøglehuls- og Fuldkornsmærket



Der arbejdes med varedeklarationer på mad, og deltagerne får redskaber til at få udbytte af mærkninger med eksempelvis Nøglehulsmærket og Fuldkornsmærket (Links: <http://www.noeglehullet.dk/Forside.htm> og <http://www.fuldkorn.dk/>).

- 1) Deltagerne præsenterer deres medbragte fødevarer (eventuelt tom emballage) i plenum. Hvad og hvorfor har de taget netop dette med? Hvad undrer de sig over? Hvad tænker de om fødevarerne?
- 2) Drøftelse og oplæg: Hvordan læser man en varedeklaration?
En varedeklaration indeholder: Ingrediensliste, mængdeangivelse, tilsætningsstoffer og eventuelt næringsindhold. Ved at kunne læse en varedeklaration er man i stand til at gennemskue indholdet i en vare, og hvad det i praksis f.eks. vil sige, at en vare er light.



- 3) Hvis der er tid, kan gruppen arbejde med, hvordan man kan bruge Hjerterforeningens indkøbsguide (link: <http://shop.hjerterforeningen.dk/produkt/?productid=3676>) som redskab, når man køber ind.
- 4) Der arbejdes med hvad Nøglehuls- og Fuldkornsmærket er. Nøglehuls- og Fuldkornsmærket kan hjælpe med at vælge sundt, også for de deltagere, som har svært ved at læse eller ikke kan eller vil bruge tiden på at læse varedeklarationer.
- 5) Deltagerne går sammen parvis eller i små grupper og ser nu nærmere på deres medbragte fødevarer.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad kan I læse af varedeklarationen?
- Er der mærker på?
- Hvordan vurderer I den enkelte fødevars sundheds værdi?
- Er det et hensigtsmæssigt produkt i forhold til de 8 kostråd (se link fra 4. MØDEGANG)?
- Hvad kunne eventuelt være et sundere alternativ?
- Er det let at se på en vare, om den er sund?
- Kan du bruge det, når du køber ind?

Formål

- At deltagerne kan finde de informationer, som de finder relevante
- At deltagerne oplever nemme veje til at finde sunde fødevarer
- At deltagerne bliver nysgerrige på indholdet i de fødevarer, som de vælger

OVERVEJELSER

Hvordan hjælper du deltagere, som virker bedrevide eller belærende på andre deltagere, til at påtage sig en mere tilbageholdende ressourcepersonrolle?

Hvordan skaber du en ikke-dømmende åbenhed omkring de medbragte fødevarer?

Hvordan støtter du parrene og grupperne i at få alle deltagere til orde?

Refleksion: Indkøbssituationen og højrisikosituationer

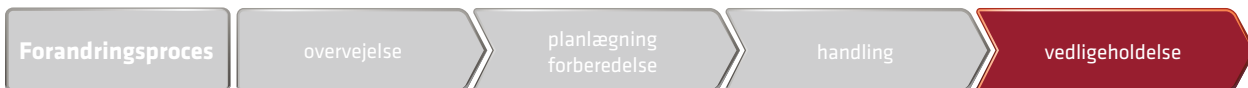


Hvad sker der, når jeg køber ind? Hvad påvirker mig?

- 1) Bed hver enkelt tænke på sidste gang, han/hun købte ind. Giv et eksempel på, hvorfor man f.eks. køber henholdsvis noget hensigtsmæssigt og uhensigtsmæssigt i en konkret indkøbssituation.
- 2) Bed deltagerne visualisere sidste gang de købte ind.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad gjorde, at du netop købte de varer, som du gjorde?
 - Hvad tænkte du?
 - Hvordan havde du det, da du købte ind sidst? (travlt, sulten, mæt, glad, dårligt humør osv.)
 - Var du alene?
- 3) Lad eventuelt deltagerne skrive i deres notesbog.
 - 4) Lad deltagerne udveksle erfaringer i plenum.



Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad sker der med mig, når jeg køber ind?
- Hvilke tanker gør jeg mig?
Hvornår er det svært at købe ind, som jeg gerne vil?
- Hvad gør det lettere?
- Hvad gør et eventuelt sværere?
- Skriver jeg en indkøbsseddel, som jeg holder mig til?
- Køber jeg kun tilbudsvarer?
- Betyder det noget, hvor varerne er placeret? (højt, nede, fremskudt, ved kasse eller i bund af supermarked osv.)
- Lader jeg mig friste, fordi jeg er lækkersulten?
- Lader jeg mit styre af impuls køb?
- Hvad kan jeg gøre for at hjælpe mig selv til at købe det, jeg synes er hensigtsmæssigt, når jeg er i supermarked?

5) Lad deltagerne opsummere det vigtigste for den enkelte i notesbog (forslag: 2 min.).

F.eks. Hvad der påvirker ham/hende i indkøbssituationen og hvordan? Hvad han/hun har overvejet kan hjælpe til at vælge det, han/hun gerne vil købe?

6) Deltagerne fortæller, hvad de har fundet ud af til sidemanden (forslag: 2 min. til hver).

Formål

- At deltagerne overvejer, hvad der er på spil i indkøbssituationen
- At deltagerne bliver opmærksomme på risikosituationer i indkøbssituationen
- At deltagerne overvejer, hvad der kan gøre det henholdsvis lettere og sværere at købe hensigtsmæssigt ind

OVERVEJELSER

Hvordan kan du støtte gruppen til at acceptere, at der kan være store forskelle på, hvad den enkelte deltager finder let og svært?

Hvordan arbejder gruppen bedst?

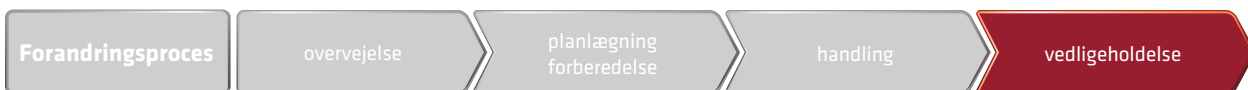
Skal deltagerne sammensættes efter erfaring for at fungere optimalt?

Hvilke eksempler på hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige indkøb kan hjælpe gruppen til at finde egne mønstre?

Hvordan tilrettelægges forløbet, så deltagerne føler, det er legalt at handle, som de gør, og ikke føler sig udstillet?



Pauser er vigtige



Øvelse: Supermarkedsbesøg

Deltagerne får til opgave at købe bestemte varer i supermarkedet. Vælg et supermarked, som flest mulig deltager har erfaring med at købe ind i.

Deltagerne går i små grupper og får en indkøbsseddel med. Der kan uddeles ark med opgaven (se Bilag 1). Hver gruppe skal f.eks. finde henholdsvis noget Nøglehulsmærket brød, grønt, frugt eller pålæg, som købes med hjem.

Deltagerne reflekterer på vejen hjem over, om det er nemt at finde sunde varer, og om det er andre produkter end dem, de plejer at købe.

Formål

- At deltagerne får en ny oplevelse af at købe ind, herunder muligheder for at vælge anderledes end tidligere
- At deltagerne får en kropslig oplevelse af at være i en vant situation med et andet udgangspunkt

OVERVEJELSER

Hvordan har deltagerne det med at skulle i et supermarked, hvor de måske møder mennesker, som de kender?

Hvordan kan du tilpasse situationen i supermarkedet til deltagerne, som finder det akavet at være i et supermarked på denne måde?

Hvordan kan du introducere deltagerne til at undersøge, hvordan supermarkedets indretning har betydning for dem?



Anretning af indkøbt mad

Der anrettes en lille fælles buffet af de indkøbte Nøglehulsmærkede fødevarer.



Spisning

Der spises i fællesskab med alle deltagere. Grupperne præsenterer deres indkøbte mad og begrundelsen for deres valg.

Under spisningen kan der snakkes om, hvordan det var at være i supermarkedet i dag, og hvad den enkelte fik ud af besøget.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan ser maden ud?
- Hvordan smager maden?
- Kan du smage grundsmagene?
- Mætter det lige så godt som det, du plejer spise?
- Hvordan er det serverede i forhold til den mad, deltagerne spiser hjemme?
- Har du lyst og mulighed for at afprøve nogle af fødevarerne derhjemme?

Der gives rammer for oprydning.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At nyde fællesindkøbt mad og give en konkret gruppefølelse
- At deltagerne træder frem og tager ejerskab for deres valg af mad
- At deltagerne selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At deltagerne kan overveje, hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner, f.eks. mæthed og sult, hastighed af måltid, mængder og fordeling af mad på tallerkenen osv.

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagere, som har brug for støtte til at fortælle om deres valg af madvarer?

Har gruppen brug for at snakke frit under spisningen, eller er der behov for en mere fokuseret samtale om mad?

**Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?**

- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af til mødegangen, og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Saml op i plenum med kort input fra alle deltagere.

Formål

- At deltagerne får sat skarpt på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryk ved at runde mødet af som det startede
- At bevidstgøre, at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagere, som har svært ved at reflektere eller skrive?

Praktisk information

Hvornår og hvor mødes vi næste gang?

Medbring madpakke og drikkeflaske samt behageligt indendørstøj og -sko til 13. MØDEGANG. Der følges op på hjemmeopgaven fra 11. MØDEGANG, som var: Vælg 2-3 risikosituationer og undersøg dem nøje.

**Afslutning**

Afslutningsritual som sidste møde. Tak for dejlig mad og tak for jeres indsats i dag.

Opgave ved supermarkedsindkøb

Find de sunde fødevarer

1. Undersøg, hvilke muligheder der er for at købe sundt brød. F.eks. pølsebrød, sandwichbrød, knækbrød eller kiks.
2. Find tre morgenmadsprodukter, som følger anbefalingerne.
3. Undersøg, hvor mange frosne brødtyper, som har Fuldkornsmærket.
4. Kan I finde fem færdigretter til aftensmåltidet, som lever op til anbefalingerne?
5. Hvilke fedtfattige mejeriprodukter er hensigtsmæssige at bruge til daglig?

Som drikkevarer:

I dressing og i madlavning:

Til morgenmad:

6. Hvilke sundere typer kan I finde af ris, pasta og frosne kartoffelprodukter?
7. Find nogle færdigsovse, der indeholder max 5 g fedt pr. 100 g.

Hvordan håndterer jeg risikosituationer?

At have ryggrad og balance

Formål

- At øge bevidstheden om egen livsstil, livssituation og forandringsproces
- At øge kropsbevidstheden og evnen til refleksion
- At øge bevidstheden om egne behov, ønsker og forudsætninger
- At øge handlekompetencen i forhandling og fastholdelsen hjemme
- At styrke **self-efficacy**
- At fastholde tillid og tryghed for den enkelte i gruppen

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Opfølgning på hjemmeopgaven: "Undersøg højriskosituationer"
- 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 højriskosituation
- Bevægelse: Det grønne Jublekort
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

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

Didaktik

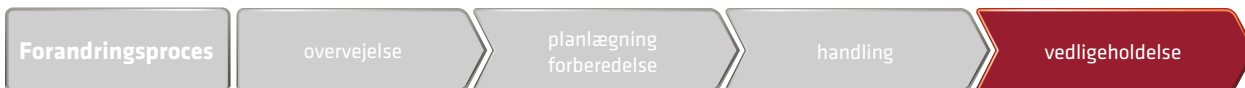
- Underviserstyret, men med meget udbredt deltagerinvolvering (primært abduktivt med tydelige rammer med mulighed for indflydelse fra deltagerne).

Bemærkninger

Rammerne skal efterhånden gerne blive løsere og opgaverne mere åbne med henblik på stærkere indflydelse og ejerskab fra deltagerne. Hvad kan fungere i netop denne gruppe, så deltagerne udfordres tilpas, ikke for meget / eller for lidt?

Det er vigtigt at have øje for deltagerne individuelle behov som f.eks. støtte i forhold til angst, for lidt luft, stort behov for opmærksomhed, usikkerhed, rolle i gruppen. Dagens rollespil kan være udfordrende for deltagerne.





Velkommen



Ritual. F.eks.: Alle mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hænderne og ser på hinanden.

Præsenter dagens program og del dine overvejelser om sammenhængen mellem dagens bevægelsesdel og arbejdet med forandringer og realisering af de fastsatte mål. Forandringsarbejdet er gået ind i vedligeholdelsesfasen. Uddyb den betydning, balance har i netop denne fase, og hvorfor det er vigtigt at vide noget om egen drivkraft til at holde ud og blive ved (mødegangens forløb med bevægelsesøvelser, refleksionsøvelser, redskaber, tidsangivelser og mål kan ses i en matrix-version i Bilag 1).

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?



- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af siden sidst i forhold til deres forandringsproces (forslag: 2 min.).
- 2) Deltagerne fortæller i små grupper, hvad der har optaget dem siden sidst. En deltager fortæller, mens de andre lytter. Fortælleren beskriver, hvad han/hun har været optaget af ved forandringsarbejdet, om han/hun har gjort sig overvejelser, fået øje på sammenhænge og **mønstre**, osv.. Lytterne lytter uden at bringe deres egne erfaringer i spil og uden at vurdere.
- 3) Opsamling i plenum. Hver deltager fortæller kort, hvad han/hun har gjort af erfaringer siden sidste møde, og hvordan de vil bruge det frem til næste møde.

De fordeler selv tiden imellem sig og varsles, når der er et par minutter igen.

- 4) Hver enkelt skriver essensen i sin notesbog.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

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

Formål

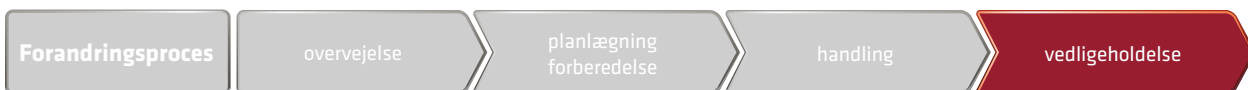
- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet og samtidig oplever tilpas forstyrrelse, som skærper sanserne
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedynamikken ved at være fælles om individuel forandring i både små grupper og i plenum
- At deltagerne er **modeller** for hinandens forandring, erfaringer og tanker
- At træne en samværskultur, hvor den enkelte selv afgør, hvad der er meningsfuldt og værdifuldt at dele med gruppen
- At styrke den enkeltes forandringsproces gennem fortællingen

OVERVEJELSER

Skal der dannes grupper? Hvor store? Hvordan dannes grupperne?

Hvad gør du, hvis grupperne ikke kan styre tiden?

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



Opfølgning på hjemmeopgaven "Undersøg højrisikosituationer"



Ved 11. MØDEGANG fik deltagerne opgaven at undersøge 2-3 højrisikosituationer for at handle som de ikke havde planlagt eller gå tilbage til gamle vaner. Deltagerne har været på opdagelse og har gjort erfaringer. Der skal arbejdes videre og gå i dybden med, hvordan man kan håndtere højrisikosituationer.

Deltagerne går sammen to og to.

- 1) Bed deltagerne fortælle om, hvad de hver især har været optaget af ved at finde og observere risikosituationerne.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvilke situationer har der været tale om?
- Hvad har I hver især observeret i de situationer, hvor der har været fare for at snuble, glemme eller være ligeglad med de aftaler, som I har lavet med jer selv?
- Hvilke faktorer har spillet ind? (jvf. højrisikofaktorer 11. MØDEGANG)

Eksempler på højrisikofaktorer

- De forskellige brud i hverdagen, ferie, familiefester, traditioner, bump på vejen
- Humøret
- Psyken
- Kroppen
- Helbredet
- Familie, venner, kollegaer og andre netværk
- Abstinenser m.m.
- Stress
- Fristelser

Formål

- At øge bevidstheden om egen livsstil, livssituation og forandringsproces

OVERVEJELSER

Hvordan og hvor meget styrer du indholdet af fortællingen?

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

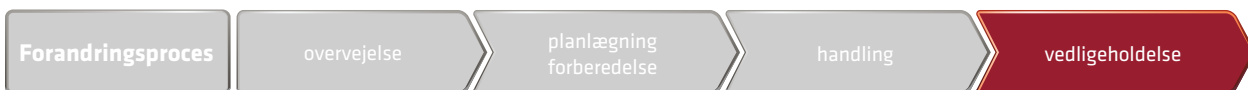
Hvordan støtter du deltagerne til at skelne mellem forskellige højrisikosituationer?

Refleksion 1: Det gule Snublekort



Introducer det gule kort, symbolet på en advarsel i sportslige sammenhænge såvel som i denne sammenhæng.

Der udleveres et gult Snublekort (se Bilag 2): Bed hver deltager kort beskrive de 1-3 situationer, som de har fundet frem til lejligheden. Det kan være situationer, hvor de har følt risiko for at snuble, glemme eller har været ligeglade med de aftaler, som de har lavet med sig selv. Bed deltagerne skrive eller tegne på Snublekortet, hvorefter de lægger kortet til side (forslag: 3 min).



Bevægelse: Vedligeholdelse, balance og strategier



Der arbejdes med fokus på ryggen, ryggens bevægelighed, kroppens balance og det at stå fast. I relation til hjemmeopgaven og risikosituationer arbejdes der med deltagernes egen indre balance og med at holde balancen, når der kommer påvirkninger udefra.

I relation til fysisk bevægelse arbejdes med kroppens balance når deltagerne er sig selv i rummet, og med at holde balancen, når noget eller nogen udefra skubber til den fysiske balance (se detaljer i bevægelsesprogram i Bilag 1).

Formål

- At arbejde med tryghed, tillid og anerkendelse
- At arbejde med bevægelse i relation til vedligeholdelsesprocessen
- At rette opmærksomhed mod kroppens signaler og sanseindtryk
- At give mulighed for at mærke drivkraften, styrken og viljen i kroppen
- At koble kropslige erfaringer i bevægelse med hverdagens vedligeholdelsesproces
- At mærke rygraden i nuet og give oplevelse af jordforbindelse og balance som forberedelse til efterfølgende refleksion

OVERVEJELSER

Hvad støtter bedst, at hver enkelt mærker og eksperimenter med ryg og balance?

Er noget musik bedre end andet til denne øvelse?

Hvordan støtter du de, som er uvante med at mærke kroppen eller føler ubehag eller angst ved at mærke?

Hvordan præsenterer du denne opgave så det kalder på meningsfuldhed, involvering og mod?

Hvordan bevæger du dig selv i rummet, hvordan er din egen kontakt til jord, ryg og balance?

Refleksion 2: Det gule Snublekort



Hver enkelt tænker over sine oplevelser med fysisk balance og ubalance samt det at bringe en anden ud af balance og skriver det ned på det gule Snublekort i stikord.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan har du oplevet at eksperimentere med balancen?
- Hvordan oplevede du at være ude af balance?
- Hvordan oplevede du at blive skubbet, puffet og udfordret på balancen?
- Det du har oplevet nu, hvordan hænger det sammen med at snuble i forhold til dine forandringsmål?

Formål

- At styrke bevidstgørelsen om egen kropslige balance og ubalance
- At styrke bevidstgørelsen om egen krops håndtering af henholdsvis balance og ubalance
- At bevidstgøre sig om rollen som den, som skaber ubalance
- At blive lyttet til

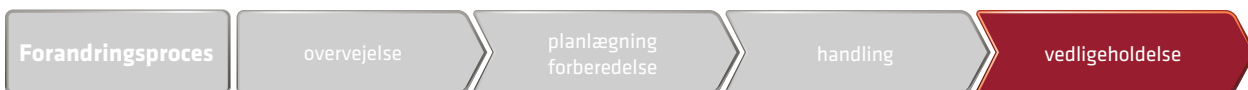
OVERVEJELSER

Hvordan kobler du fysisk fornemmelse af balance og ubalance med konkrete erfaringer med højrisikosituationer i forandringsprocessen?

Hvordan styrkes fornemmelsen af balance og at stå fast der, hvor deltageren gerne vil stå?



Pauser er vigtige



Situationsspil: Håndtering af risikosituation

1) Lad deltagerne gå rundt i salen og blive nærværende igen efter pausen.

Eksempler på forslag til instruktion

- Mærk fødderne mod gulvet
- Tænk tilbage på, hvad du har oplevet her i salen i dag
- Vælg en risikosituation, som du har lyst til at arbejde med, med henblik på at blive bedre til at håndtere lignende situationer

2) Der dannes grupper á fem deltagere. Lad ankerperson eller Livsstilscafemedarbejder indgå i en af grupperne. Alle får nu lejlighed til at afprøve forskellige håndteringsmuligheder over for den risikosituation, de har valgt.

3) Lav et situationsspil eller et rollespil

Opgaven

- Den, der er på, beskriver den valgte situation, hvor han/hun føler risiko for at snuble, så detaljeret som muligt for de andre i gruppen:
 - o Hvem er involveret?
 - o Hvornår foregår det?
 - o Hvor foregår det?
 - o Hvad sker der?
 - o Hvilke tanker har han/hun?
- Der deles roller ud i gruppen, som svarer til det, der i situationen opleves, føles, tænkes og gøres af situationsindehaveren.
 - o Én er observatør
 - o én repræsenterer f.eks. giv-lov-tanker (det har været en hård dag – du trænger til at sidde i stolen)
 - o en repræsenterer f.eks. den fristelse, man er udsat for (jeg er en lækker kage på et fad – spis mig) eller
 - o én repræsenterer f.eks. en person, som presser til at snuble (ta' nu en kage – ellers har jeg bagt dem forgæves)
 - o en repræsenterer den handling, situationsindehaveren egentlig havde sat sig for (du bliver frisk når du har gået den tur i stedet for at sidde i stolen og spise kager) etc..

Situationsindehaveren definerer, hvad der er vigtige roller.

- Gruppemedlemmer spiller deres rolle med ord eller mimik over for den, der er på. Den, hvis risikosituation behandles, reagerer på hver enkelt med fagter, ord eller handlinger, som er det svar han/hun har på det skuespilleren repræsenterer. Skuespillerne bliver ved med at spille deres rolle, til de synes der er kommet et tydeligt svar, som ikke kan misforstås.
 - Saml op og lad situationsspillet munde ud i en tydelig sætning, bevægelse eller gestus, som situationsindehaveren kan bruge til at håndtere de elementer, som indgår i risikosituationen, fremover.
 - Den, hvis risikosituation behandles, registrerer hvad der sker med vejtrækning, hvordan man står på sine fødder, med kropsholdning og fornemmelse af ryggrad og balance, når vedkommende mærker, at han/hun har fat i de rigtige svar til skuespillerne.
- 4) Efter rollespillet skriver de øvrige deltagere i gruppen idéer og muligheder, som giver mening for dem selv, ned på det gule Snublekort (**modeldannelse**). Deltagerne kan tilføje kropsområder og signaler fra kroppen, som de har mærket undervejs i situationsspillet. For eksempel hjertebanken, åndenød, maven, ryggen, nakken, fødderne, armene, varme, kulde, sved, uro, osv..



- 5) I plenum afprøver hver enkelt deltager den idé, som han/hun har valgt at bruge, når han/hun vil undgå at snuble eller miste balancen. Den enkelte siger sin sætning, gør sin bevægelse osv.. Deltagerne kan starte med fornemmelsen inden i sig selv og efterfølgende se på holdkammeraternes reaktioner. Hvad bringer sætningen eller bevægelsen i spil hos holdkammeraterne? Til sidst siger deltageren sin sætning eller gør sin bevægelse, mens han/hun forestiller sig at tage den med ud i sin egen verden.

Formål

- At fremme **handlekompetence**
- At sætte ord på følelser, tanker og oplevelser
- Mulighed for at afprøve forskellige måder at håndtere en risikofyldt situation
- At finde en måde at håndtere risikosituationer i hverdagen og øve dem i et trykt forum
- At blive inspireret af de andres strategier og derved støtte **modeldannelse**

OVERVEJELSER

Hvilke gruppemedlemmer vil støtte hinanden bedst i denne opgave?

Er der nogle, som har brug for særlig støtte og hensyn?

Hvor mange eller hvor få kan denne opgave bære?

Hvordan skal opgaven præsenteres, så den støtter til involvering, nærvær og indlevelse blandt deltagerne?

Hvordan støtter Livsstilscafemedarbejderen bedst processen?



Hjemmeopgave: "Afprøv strategi til at håndtere højrisikosituation"

Hver deltager får til opgave at afprøve sin strategi fra situationsspillet, når den udpegede type situation opstår, med risiko for at snuble.

Hver enkelt skriver sin strategi i notesbogen.



Bevægelse: Det grønne Jublekort

Bevægelse: Dans.

Eksempler på forslag til instruktion

- Du har lige reddet dit selv fra at snuble i en gammel vane. Mærk den energi du har i kroppen, kropsområder – f.eks. rygsøjlen, fødderne, armene, vejrtrækningen
- Bevæg dig til musikken, hav først opmærksomhed mod kroppen og mærk efter
- Når du er klar, vender du skiftevis opmærksomhed ud mod de andre deltagere og ser deres fejring, og indad for at mærke din egen krop

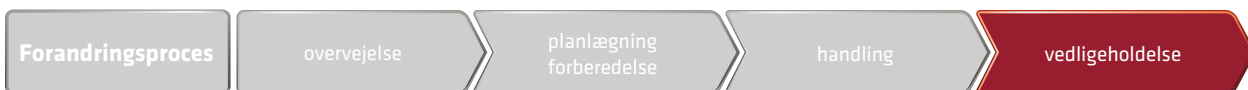
Hvis der er tid, kan deltagerne notere iagttagelser om kroppen og det at juble ned på det grønne Jublekort (se Bilag 3).

Formål

- At give deltagerne mulighed for at mærke kroppens reaktioner og signaler i en successituation
- At finde kropslige ankerpunkter, der kan kobles til succesoplevelse

OVERVEJELSER

Hvordan støttes det, at deltagerne overfører succesfølelsen til deres forandringsarbejde hjemme?



Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

Hver deltager får mulighed for at reflektere og skrive i sin notesbog hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Har jeg lært eller opdaget noget nyt om mig selv i dag?
- Har jeg fået nogle aha-oplevelser?
- Er der noget, som jeg vil huske for at kunne vende tilbage til det?
- Har jeg nye overvejelser?
- Hvad går jeg herfra med?
- Hvordan vil det vise sig i min hverdag?

Formål

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

OVERVEJELSER

Skal deltagerne dele deres refleksion med gruppen?

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

Praktisk information

14. MØDEGANG er sidste møde i det første halve års forløb. Der bliver afholdt tre opfølgningssange med to, fire og seks måneders mellemrum, så gruppen har lejlighed til at dele erfaringer med at fastholde forandringer.

- Der skal arbejdes med hjemmeopgaven at afprøve nye håndteringer af højrisikosituationer.
- Der skal arbejdes med at tilpasse forandringsmål og med, hvordan deltagerne hver især vil arbejde videre.
- Der bliver mulighed for at tage emner op, deltagerne gerne vil have uddybet.
- Tag madpakke med.

Begge Livsstilscafemedarbejdere deltager sammen med ankerpersonen.



Afslutning

Afslutningsritual, som minder om introduktionsritualet. Deltagerne giver håndtryk, ser hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hånden og ser på hinanden. Signal om at vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig. Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Bevægelsesforløb i salen (180 min)

Beskrivelse:	Redskaber:	Musik:	Tid:	Mål med øvelse:
- Notesbog: hvad har du været optaget af siden sidst?	Blyant, viskelæder og notesbogen			
- Intro til dagen i dag. Arbejdet med rygsøjlen. At have rygrad til at holde ved, stå fast osv. samt arbejdet med balancen: Målet er bedre at kunne håndtere, når man snubler, så man ikke falder helt.				
- Gå rundt i salen mellem hinanden med opmærksomhed på dine fødder: yderside, inderside, hæle, tå, hurtigt/langsomt, tungt/let, gå i cirkler - store/små, ottetaller, direkte/indirekte (mod fast mål).	Klokke		5 min	Komme til stede i krop, rum og med hinanden (særligt fokus på fødder/ rygsøjle).
- Samles i kreds: rygsøjlen er en lang række af led som kan bevæge sig i forhold til hinanden. Hvilke bevægelser kan man gøre med ryggen? Man kan rotere, sidebøje, svaje, krum..... Og vi gør alle bevægelserne.			5 min	
- To og to bevæger ryggen mod hinanden. Opmærksomhed på skiftevis egen ryg og andens ryg, hold bevægelsen i gang, læg mærke til medbevægelser eller modstand fra anden ryg. Følg/gå imod, bevar opmærksomheden på egen ryg. -Skift partner, gentag bevæg jer også ned i knæene mod gulvet, måske helt ned i siddende/op igen.			10-15 min	
- Nu får du noget musik at bevæge dig til. Jeg vil bede dig om at have din opmærksomhed på især rygsøjle's bevægelighed og føddernes berøring med gulvet. Vær nysgerrig/undersøgende og bevæg dig rundt i salen.				At begynde at vende opmærksomheden indad mod egen krop. At begynde at bevæge sig på egen hånd med opmærksomhed på kroppen.
- Gule snublekort: Beskriv kort et par (1-3) situationer, hvor du følte dig i risiko for at snuble/falde i/falde for fristelsen til at følge din gamle vane. Du har 3 min. Læg kortet til side.	Bilag 2. Gule Snublekort		3 min	At bringe konkrete risikosituationer fra hverdagen frem i erindringen.
- Balance guidet og delvist guidet: lille/stor understøttelsesflade, (samlede ben, bred benstilling, ét ben/+ bevægelse, pendul frem/ tilbage, side/side, cirkel, ned i knæ op på tå.) - Find sammen to og to. 1 stiller sig i en stilling i balance, 2 forsøger at bringe 1 ud af balance ved at; flytte en kropsdel (arm, ben,...) eller puffe/skubbe blidt. Prøv forskellige stillinger før i bytter roller.	Klokke		20 min	At få kropslige oplevelser med egen balance, når den udfordres.

- Gule kort: sæt dig alene, hvordan har du oplevet at eksperimentere med balancen? Skriv tre sætninger eller stikord omkring din oplevelse af at være i/ude af balance, at blive skubbet/puffet/udfordret på balancen og tre stikord om, hvordan det var at udfordre din partners balance.			3 min	En mulighed for at bevidstgøre egen kropslige balance/ubalance og egen krops mestring af balance/ubalance. Samt at få mulighed for at bevidstgøre sig om rollen, som den som skaber ubalance.
- Find en partner, vælg en 1'er og en 2'er. Fortæl din partner; hvordan er din oplevelse af balance/ubalance i forhold til risikosituationer/snublesituationer? 1 fortæller, 2 lytter i 3 minutter hver. Jeg ringer med klokken, når i skal skifte.	Klokke		6-7 min	En mulighed for at bevidstgøre og at formulere egne tanker og oplevelser omkring risikosituationer og balance/ubalance og blive lyttet til.
- PAUSE	Kaffe, te og frugt uden for salen		15 min	
- Gå rundt i salen, kom til stede, læg pausen bag dig. Mærk fødderne mod gulvet. Tænk tilbage på, hvad du har oplevet her i salen i dag, vælg en risikosituation, som du har lyst til at arbejde med, med henblik på at blive bedre til at håndtere lignende situationer.			3-5 min	Komme til stede efter pausen, genkalde oplevelserne fra tiden i salen og få mulighed for at vælge en situation at arbejde med.
- Dan grupper. I får nu alle mulighed for at få afprøvet forskellige håndteringsmuligheder i forhold til den risikosituation I har valgt. - Hvem vil begynde? - Opgaven lyder: lav et rollespil. Den som er på; beskriv den situation, du har valgt, så detaljeret som du kan, for de andre. Hvem/hvor/hvad/hvornår/-rollefordeling/observatører/ideer. Udspilles i praksis ved hjælp af de andre i gruppen, som påtager sig div. roller. (Munder evt. ud i en tydelig sætning/bevægelse/gestus). Mærk efter, hvad der sker med krop/vejtrækning/ åndedræt/ryg/ fødder.				Mulighed for at afprøve forskellige mestringsstrategier i forhold til en konkret risikosituation. Blive inspireret af de andre og finde en "løsning" til brug fremover i lignende situationer.
- Skriv forslag ned på det gule kort; tilføj også de kropsområder eller signaler fra kroppen som du har bemærket i sammenhængen. Er det en bevægelse/sætning/følelse?				

- Plenum: Nu får du mulighed for her i den store gruppe at afprøve den ide som du har valgt, den ide, du vil bruge, når du vil undgå at snuble eller miste balancen. Sig din sætning, gør din bevægelse. Du kan starte med kontakten til dig selv og så efterfølgende se på dine holdkammerater, mærk hvordan din sætning m.m. bringes i spil i denne sammenhæng. Til sidst siger/gør du det, mens du forestiller at du tager den med ud i verden				Mulighed for at afprøve en ny adfærd af foran en større gruppe. Mulighed for at øve sig.
- Grøn jubledans. Du har lige reddet dig selv fra at snuble i en gammel vane Mærk den energi du har i kroppen, kropsområder f.eks. rygsøjlen, fødder, arme, vejrtrækning, Bevæg dig til musikken, ha først opmærksomheden indad, mærk efter i kroppen. Når du er klar, vender du skiftevis opmærksomheden udad og indad. Mærk din krop.	Bilag 3. Grønne jublekort		10 min	Mulighed for at mærke kroppens reaktioner og signaler i en succes situation. Mulighed for at finde sit kropslige anker i sammenhæng med succesoplevelsen.

Snublekort

Det sker, at jeg falder i gamle vaner!

Det sker, når:

Det håndterer jeg ved at:

Jublekort

Jeg har godt fat i mine nye vaner!

Det ved jeg, fordi jeg...:

Det lykkes, fordi jeg...:

Øvkort

Jeg har slet ikke fat i mine nye vaner!

Det ved jeg, fordi jeg...:

Hvad bragte mig her?

Hvad gør jeg nu?

Hvad har jeg brug for?

Status over og tilpasning af forandringsmål

Hvad vil jeg arbejde videre med og hvordan?

Formål

- 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 formulerer 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

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Opfølgning på hjemmeopgaven:
"Afprøv strategi til at håndtere højriskosituation"
- Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes
- Refleksionsøvelse: 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

Rammer

- 3 timer
- Mødelokale, hvor man kan bevæge sig
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Deltagerstyret med rammer sat af Livsstilscafemedarbejderne (primært abduktiv tilgang).
- Gør dine formål tydelige for dig selv. Herved øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Der skabes et rum, hvor deltagerne har mulighed for at dele både det som lykkes og det som ikke lykkes. Deltagerne deler, hvad der er anderledes fra de startede og til nu. Hvad gør de, hvad tænker de, har de det anderledes og hvor tilfredse er de med deres forandringer? Gruppeforløbet bevæger sig over i en afsluttende fase, hvor der bliver lang tid mellem mødegangene. Det er vigtigt deltagerne har personer og holdepunkter uden for Livsstilscafeen, som kan støtte under det videre forandringsarbejde.





Velkommen



Deltagerne vælger om de ønsker at bruge velkomstritualer fra bevægelses- eller mad-gangene til at sige velkommen med. Lad alle deltagere komme til orde, før det i fællesskab besluttes, hvordan de hilser på hinanden i dag og de kommende opfølgningsgange.

Dagens program og rammer præsenteres, og eventuel praktisk information gives om deltagere, afbud osv.

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?



Deltagerne skriver i deres notesbog (forslag: 3 min.), hvad der har optaget dem i deres forandringsarbejde siden sidst. Herefter deles tankerne med sidemanden (forslag: 1 min. til hver).

Formål

- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At deltagerne får lejlighed til at høre om ligesindedes erfaringer og tanker - **modeldannelse**

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du, at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at reflektere og sætte ord på?

Hvordan holder du deltagerne fast på det, som er væsentligt?

Opfølgning på hjemmeopgaven.

"Afprøv strategi til at håndtere højriskosituation"



Der samles op på den opgave, deltagerne har arbejdet med siden 13. MØDEGANG. Hver enkelt evaluerer, om deres sætning, bevægelse eller anden strategi til at håndtere en højriskosituation har fungeret i deres hverdag.

Læg vægt på, at deltagerne er til stede både kropsligt og mentalt, så der skabes kontakt med rollespillet fra sidste gang og med hjemmearbejdet om at håndtere risikosituationen.

Forslag til bevægelse

- 1) Deltagerne står parvis ryg mod ryg. Bed hver enkelt tænke tilbage på 13. MØDEGANG og arbejdet med højriskosituationer. Hvad har du været optaget af? Mærk din egen og den andens ryg. Gå lidt rundt. Mærk din ryg og dine fødder og vend tilbage til det forandringsarbejde, du har gang i og det, du ville arbejde med. Find eventuelt din sætning, bevægelse eller andet fra sidste møde og udfør den.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan gik det med det, jeg havde sat mig for?
- Hvordan er det blevet modtaget af mine omgivelser?
- Hvornår lykkedes det?
- Hvor mange gange brugte jeg strategien?
- Hvordan brugte jeg strategien?
- Hvornår glemte jeg strategien?



2) Find en anden deltager og fortæl, hvor du er lige nu i forhold til dit arbejde med forandringer. En fortæller i et minut, den anden lytter uden at sige noget. Deltagerne bytter roller. Gå rundt igen og fortæl og lyt til en anden i gruppen (hvis der kun er ord til et halvt minut, bruges resten af tiden til eftertanke). I alt gentages øvelsen tre gange. Tak hinanden for fortællingen.

3) I plenum: Hvor-er-du-nu-runde.

Spørgsmål til afklaring

- Hvor er du lige nu?
- Hvordan har det været at bruge sætningen i hverdagen?
- Hvordan er det blevet modtaget?
- Hvordan var det for dig at gøre det?
- Hvilke erfaringer har du gjort dig?
- Hvad kan du tage med videre?
- Hvad skal være anderledes?

4) Skriv jeres erfaringer med at tackle snublesituationer ned i jeres notesbog:
Hvad er vigtigt at holde fast i og huske senere?

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvornår lykkedes det?
- Hvad gjorde jeg?
- Hvordan blev det modtaget?
- Hvad tager jeg med videre?

Formål

- At deltagerne bliver tilstedeværende med den opgave, de gav sig selv ved 13. MØDEGANG
- At komme i kontakt med den mellemliggende periode med både krop og bevidsthed
- At deltagerne får tydeliggjort deres succeser og styrket deres **self-efficacy**

OVERVEJELSER

Hvordan tilskynder du til, at deltagerne hjælper hinanden med at finde og bevidstgøre forandringer?

Hvordan sikrer du, at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

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



Hver enkelt arbejder med sine mål og det, han/hun har opnået. Deltagerne starter med at sidde for sig selv og skrive. Derved præciseres, hvad deres forandringer har været (**forstærkning**), før de siges højt i plenum. At sige det højt har en forstærkende og forpligtende effekt og kan inspirere og motivere de andre deltagere (**model-dannelse**). Det kan også gøre, at andre får øje på ubevidste forandringer, de selv har foretaget.

Livsstilscafemedarbejderen giver eksempler på både store og små forandringer, på handling, tanke og oplevelser.



- Er der noget du **gør** anderledes?

Eksempler på forandringsudsagn

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

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

Eksempler på forandringsudsagn

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

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

Eksempler på forandringsudsagn

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

(Eksemplerne er udtalelser fra tidligere deltagere i Livsstilscaféen)

Hvad har forandret sig indtil nu?

- 1) Den enkelte skriver eller tegner de forandringer, der er sket siden vedkommende startede, i sin notesbog. Både de forandringer de har sat sig for, det som er fulgt med og de forandringer, der er sket i stedet for det, der først var målet. Store som små. Gør opmærksom på, at det ikke er meningen at sammenligne sig med de andre, og at forandringsprocesser er lige så forskellige som de mennesker, der bærer dem. Det, der kan virke som en lille ting for et menneske, kan være en stor ting for et andet.

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

- 2) Livsstilscafemedarbejderen tegner en matrix for at **gøre, tænke og have det anderledes** på en flip-over (se Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu).



- 3) Runde i plenum. Den enkelte fortæller om de forandringer, der er sket. Livsstilscafemedarbejderen spørger uddybende ind til forandringerne og skriver udsagnene på flip-over'en, så alle kan følge med i, hvad der sker med de andre. Den enkelte opfordres til at skrive yderligere ned, hvis der dukker nyt op i løbet af processen.
- 4) Ankerpersonens noter fra 9. MØDEGANG kan eventuelt tages frem og sammenlignes med det, der nu er den enkelte deltagers handlinger, tanker og følelser. Nogle deltagere synes ikke, de forandrer noget hvis de ikke mærker det er svært. Ved denne **feed-back** henledes opmærksomheden på de skridt, deltagerne ikke længere tænker på som forandringer, og det samlede billede af evnen til at fastholde og foretage ny forandring **forstærkes**. Ankerpersonen noterer den enkeltes mål, som blev sat ved 9. mødegang og de nye handlinger, tanker og følelser i kopier af Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu. Notaterne gemmes til brug ved 3. OPFØLGNING.
- 5) Den enkelte arbejder videre i sin notesbog med vurderingen af, hvordan succes opleves lige nu. Der tegnes to streger i notesbogen ud fra spørgsmålene:

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

Ikke lykkedes ----- Lykkedes 100%

Hvor tilfreds er jeg med det?

Ikke tilfreds ----- Godt tilfreds

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

Er der tid, vil det være godt at tale om, hvor deltagerne har sat deres krydser og hvad de tænker om det. Det kan bruges til, at den enkelte vurderer, om målene er realistiske, meningsfulde og mulige i deltagerens nuværende situation.

Formål

- At bevidstgøre den enkelte deltager om, hvad der har forandret sig siden 9. MØDEGANG
- At øge opmærksomheden på, at forandring sker i både handling, tanke og følelse
- At opnå en forstærkning ved at fokusere på det, der går godt
- At opnå forpligtelse over for egne mål ved at dele med gruppen
- At tydeliggøre forandringer, som allerede har fundet sted, både de synlige og de skjulte

OVERVEJELSER

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

Hvordan sikrer du, at deltagerne ikke sammenligner sig med hinanden, men kun forholder sig til egen forandringsproces?

Hvordan styrker du deltagerens tro på, at forandringer vil lykkes i fremtiden?

Hvordan styrker du deltagerens tro på, at de kan klare sig på egen hånd?



Refleksionsøvelse: Revurdere mål



- 1) Hver enkelt deltager arbejder med sin egen målsætning i notesbogen. Der reflekteres endnu en gang over, om det er tid til at arbejde videre med et nyt mål, eller om den enkelte skal holde fast i det, han/hun er i gang med. Det kan være, at noget skal hvile en stund og tages op på et senere tidspunkt.
 - Hvilke forandringer vil jeg arbejde videre med, holde fast i, give slip på?
- 2) Deltagerne ser på deres tidligere udfyldte **trappeskemaer** eller udfylder et nyt (se 5. MØDEGANG, Bilag 5).
- 3) Efter revurdering af målsætningen skal den enkelte gøre sig overvejelser om, hvad der vil støtte eller stå i vejen for den nye målsætning. Skriv i notesbogen.
 - Det bliver lettere, når...
 - Det bliver sværere, når...

Hvis der er tid, samles der op i plenum. De eventuelt reviderede forandringsmål skrives i notesbogen af hver enkelt, og ankerpersonen skriver målet for hver person nederst i Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu. Gem dem centralt til sidste opfølgning i gruppen.

Formål

- At blive afklaret om, hvad der skal holdes fast i eller gives slip på, hvad der skal blive mere af eller mindre af
- At tilpasse den enkeltes målsætning, så der skabes kontinuitet, ro og balance om forandringsprocessen
- At skabe sammenhæng, så den enkelte kan genkende sig selv i forløbet

OVERVEJELSER

Hvordan håndterer du forskelle i deltagernes opnåelse af mål?
Hvordan bruger du både de positive oplevelser og fravær af oplevelser i refleksionen?



Pauser er vigtige



Spørgsmål og svar – aftaler mellem deltagere



Både ernæringsfaglig og bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder er til stede. Det er dermed muligt at besvare spørgsmål om mad, bevægelse, rygning, forandringsprocesser m.m.

Lad deltagerne tale sammen to og to om, hvorvidt der er noget, de gerne vil have svar på.

- Er der noget, den enkelte deltager har brug for at få uddybet?
- Er der emner, deltagerne mangler at høre om i forhold til deres videre arbejde?

Ved 11. MØDEGANG blev der opfordret til at danne netværk og følges til de aktiviteter eller foreningstilbud, deltagerne havde lyst til. De, der havde lyst til det, skrev sig på en liste med telefonnumre. Det tages op, om nogle allerede har arrangeret aktiviteter sammen og om andre i gruppen har behov for følgesvende til bestemte gøremål.

Formål

- At afrunde og koble emner fra Livsstilscafeen ud fra deltagernes behov
- At styrke netværksdannelse

OVERVEJELSER

Hvordan får du en fornemmelse af, hvor mange emner deltagerne ønsker at komme ind på, så der bliver afsat tid nok til, at hver enkelt får meningsfulde afklaringer?

Hvordan gives mulighed for at danne netværk, uden nogen føler sig udenfor?

Kan du etablere kontakt til ønskede aktiviteter?

Evaluerings



Evalueringen er skriftlig og derved mere anonym. Det giver deltagerne mulighed for at give både positiv og negativ tilbagemelding. Hvis enkelte deltagere har skrivevanskeligheder, kan deltagerne eventuelt skrive for hinanden.

Forslag til evaluerings spørgsmål

- Hvad er det vigtigste, du har lært?
- Er der sket ændringer af vaner i din hverdag – hvilke?
- Hvad synes du skal bevares i Livsstilscafeens forløb?
- Hvad synes du skal være anderledes i Livsstilscafeens forløb?
(se Bilag 2).



Brev til egen læge



Egen læge er den kontinuerte sundhedsperson, deltagerne fremover vil have kontakt med og har mulighed for at få støtte af.

De deltagere som har givet tilsagn til, at Livsstilscafeen kontakter egen læge, udfylder et informationsbrev til deres læge (se under Brevforløb, Lægebrev 3 - opfølgning).

Den enkelte deltager udfylder selv brevet til lægen om det, han/hun har arbejdet med gennem et halvt år og det, han/hun ønsker at arbejde med i den kommende tid. Deltageren, skriver hvad der vil være en hjælp at lægen spørger til for at støtte med at fastholde forandringer.

Livsstilscafemedarbejderne har på forhånd gjort brevet klart med lægens navn og adresse og navn og cpr. nr. på deltagerne. Brevene samles ind, og en Livsstilscafemedarbejder sender brevene efter mødet.

Formål

- At orientere egen læge om hans/hendes patients livsstilsarbejde
- At åbne mulighed for fortsat støtte til forandringsarbejdet på deltagernes præmisser
- At formidle de spørgsmål, deltageren vil finde hjælpsomme at lægen stiller

OVERVEJELSER

Har alle deltagere lyst til at involvere deres egen læge?

Hvordan kan deltagerne forberedes på mødet med egen læge om de fremsendte forslag til spørgsmål?

Refleksion: Hvad har du oplevet, opdaget og erfaret i dag?



1) Hver enkelt skriver i sin notesbog, hvad han/hun har været optaget af under mødegangen, og hvad han/hun vil bruge hjemme.

2) Deltagerne vender sig mod sidemanden og udveksler dagens oplevelser, opdagelser og erfaringer.

Formål

- At deltagerne fokuserer på det, de kan bruge fra dagens aktiviteter
- At deltagerne tager ansvar for at anvende redskaberne i deres egen forandringsproces
- At skabe tryk ved at runde mødet af som det startede

OVERVEJELSER

Hvordan bliver du ved med at støtte deltagere, som har svært ved at reflektere eller skrive?



Praktisk information

Der er to måneder til næste gang vi mødes. Aftal hvornår og hvor gruppen mødes. Medbring madpakke og drikkeflaske og tag behageligt, løst indendørs tøj og -sko på.

Næste gang arbejdes med at forberede tilbagefald og hvordan man vil håndtere succes.

I den mellemliggende periode sender vi et brev med spørgsmål til at afklare og støtte jer i jeres ønsker om forandring indtil vi ses igen (se under Brevforløb, Deltagerbrev 3 - opmuntring). Aftal om Livsstilscafemedarbejderne kan kontaktes inden næste gang.



Afslutning

Forslag til refleksion

- Hvordan går du herfra i dag?
- Er der noget, der skal siges til andre inden du går?
- Skal der laves aftaler med andre deltagere?

Deltagerne får mulighed for at vælge hvilket afslutningsritual, som de ønsker at sige på gensyn og held og lykke med forandringerne til hinanden ved hjælp af.

Forandringsforløbet indtil nu

Navn: _____

Hvad var mit mål ved 9. mødegang?

Har der været forandringer i min hverdag?

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

Gør anderledes:

Tænker anderledes:

Har det anderledes:

Hvad er mit mål nu?

Der kopieres et ark for hver deltager på holdet ved 14. MØDEGANG. Gemmes af Livsstilscafemedarbejder til senere brug. Der samles primært positive forandringsudsagn.

Livsstiletskape om sund mad, bevægelse og rygestop

Evaluering

Dato _____

- Hvad er det vigtigste, du har lært?
- Har du ændret vaner i din hverdag – hvilke?
- Hvad synes du skal bevares i Livsstiletskapeens forløb?
- Hvad synes du skal være anderledes i Livsstiletskapeens forløb?

At forberede tilbagefald

Hvordan håndterer jeg succes og tilbagefald?

Formål

- 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

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: At møde hinanden efter to måneder
- Øvelse: Forandringsspiralen
- Refleksionsøvelse: Hvor er du lige nu med dine forandringer?
- Refleksionsøvelse: Arbejdet med at håndtere succes
- Visualiseringsøvelse: Jublekort - arbejdet med at håndtere succes
- Refleksionsøvelse: Øvkort – arbejdet med at håndtere tilbagefald
- Refleksion: Hvad har jeg opdaget, oplevet og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

- Bevægelsesrum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilscavemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Deltagerstyret med rammer sat af Livsstilscavemedarbejderen (primært abduktiv tilgang).
- Gør dine formål tydelige for dig selv. Herved øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Vægten lægges på at genfinde oplevelsen af gruppesammenhold. Efter to måneder er der behov for tid til at komme til stede og få både kropslig og bevidsthedsmæssig kontakt med nu-og-her status for forandringsarbejdet samt opfølgning på forløbet siden sidst. Der skabes et rum, hvor deltagerne har mulighed for at dele både det som lykkes, og det som ikke lykkes. Der fokuseres både på den enkelte og på gruppen. Den enkelte støttes til at blive klar over, hvor han/hun er i sin forandringsproces og hvordan forandringerne fungerer i hans/hendes nuværende situation. Hvor er jeg? Hvor vil jeg hen? Hvad har jeg mod på? Hvad kræver det af mig? Hvad er der brug for, for at det kan lykkes? Hvilken støtte har jeg brug for fra andre?





Velkommen

Velkomstritual. Brug det **ritual**, gruppen valgte ved 14. MØDEGANG.

Præsenter dagens program med et lille oplæg om, hvilken betydning det kan have at være bevidst om sin egen forandringsproces. Hvor man er nu, hvor man gerne vil hen og hvad man har lært om sig selv undervejs. Understreg betydningen af, at den enkelte er forberedt på at håndtere både succes og tilbagefald i sin forandringsproces.

Formål

- At stimulere til nysgerrighed i forhold til dagens tema

OVERVEJELSER

Hvordan skabes en nysgerrighed til emnet?

Hvilke ord taler til denne gruppe?

Hvor mange eller hvor få ord har gruppen brug for?



Refleksion: At møde hinanden efter to måneder

Gruppen har ikke set hinanden i to måneder. Dagen starter derfor med, at den enkelte sporer sig ind på, hvorfor det kan være relevant at have gruppen med på sidelinjen i sin fastholdelse af nye vaner. Deltagerne sidder for sig selv og forholder sig til nedenstående spørgsmål:

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad har jeg glædet mig mest til i dag?
- Hvad håber jeg, der sker i dag?
- Hvad vil jeg bidrage med?
- Hvad vil jeg gerne tage med herfra i dag?
- Hvordan vil jeg gerne gå herfra?

Deltagerne fortæller på skift i gruppen, mens resten lytter.

Formål

- At hver enkelt fornemmer, hvad gruppen betyder for vedkommende
- At fokusere på, hvad man ønsker og få det til at ske
- At den enkelte ser på sin egen betydning for gruppen

OVERVEJELSER

Skal refleksion foregå individuelt eller i par?

Skal refleksionerne skrives i notesbogen?

Skal fortællingen foregå i plenum eller i mindre grupper?

Skal spørgsmålene være synlige undervejs for deltagerne og hvordan?



Øvelse: Forandringsspiralen



For at mærke, hvor den enkelte er i sin forandringsproces, hvor han/hun har været og hvor han/hun gerne vil hen nu, bevæger deltagerne sig fysisk gennem en visuel forandringsspiral.

Livsstilscafemedarbejderen illustrer forandringsspiralen på gulvet og placerer de forskellige faser på den (se Bilag 1). Faserne illustreres med ordene: ikke overvejelse – overvejelse – planlægning – handling – vedligeholdelse – snuble – tilbagefald. Forandringsspiralen kan eventuelt illustreres vha. reb, kridt eller andet.

Faser i forandringsspiralen opsummeres kort. Sig lidt om, hvad der kendetegner den enkelte fase og hvordan det kan komme til udtryk hos den enkelte (se Bilag 2, 11. MØDEGANG).

Formål

- At processens faser bliver tydelige
- At Livsstilscafemedarbejderen får beskrevet faserne, så deltagerne kan genkende den proces, de har været igennem og identificere, hvor de befinder sig med deres forandring

OVERVEJELSER

Hvad er kendetegnende for faserne?

Hvilke eksempler vil passe i denne gruppe ud fra Livsstilscafemedarbejderens kendskab?

Hvor få eller hvor mange ord er tilpas i denne gruppe for efterfølgende at kunne arbejde med opgaven?

Refleksionsøvelse: Hvor er du lige nu med dine forandringer?

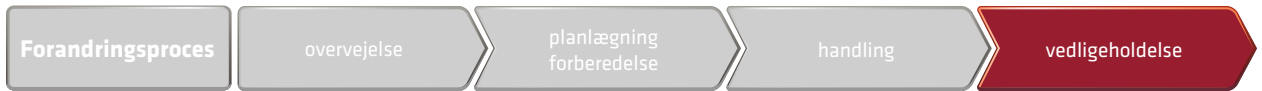


Hver enkelt deltager placerer sig på spiralen på det sted, hvor han/hun er nu i sin forandringsproces. Livsstilscafemedarbejderen guider gruppen igennem refleksion og samtale.

Eksempler på guidet bevægelse

- Stil dig i forandringsspiralen, hvor du er nu med dine forandringer. Mærk godt efter, at det er det rette sted
- Vælg den der står tættest på og fortæl, hvad der gør, at du placerer dig lige her
- Hvor vil du gerne hen? (flyt dig til det sted, du gerne vil hen til)
- Hvordan er det at være her? (indre dialog)
- Vælg den, som nu står tættest på og del jeres tanker
- Flyt dig tilbage til der, hvor du placerede dig først. Kig imod den fase, du længes efter og overvej, hvad der skal til for at nå dertil
- Tal med den, som står tættest på og del, hvad det vil kræve af dig at komme derhen
- Hvilke skridt må du tage?
- Hvilket skridt vil være det første eller det vigtigste i den retning?

Nogle deltagere vil opleve, at de er flere steder i forandringsspiralen på samme tid. Lad dem mærke, hvordan det er. Deltagerne forsøger at stå på to af spiralens faser på samme tid. Den enkelte overvejer først med sig selv og taler derefter med en anden i gruppen.

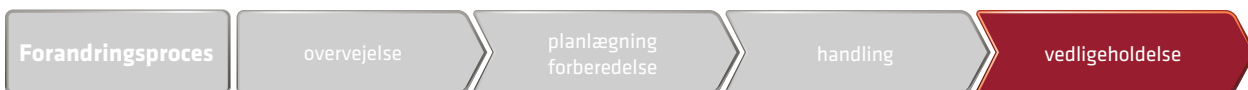
**Eksempler på spørgsmål til refleksion**

- Hvordan er det at stå flere steder på samme tid?
- Hvordan går det med at holde balancen?
- Har du brug for nogen at holde ved, er der brug for snublesten osv.?

Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad øvelsen har sat i gang for deres forandringsproces og hvilke tanker der presser sig på. Sæt god tid af til notater.



Pauser er vigtige



Refleksionsøvelse: Arbejdet med at håndtere succes

Når man opnår en holdbar forandring, sker det, at man glemmer, at der er noget, som er lykkedes. Eller man kan måske ikke længere mærke anstrengelserne og forbinder det med at have givet op eller fejlet. Måske fordi man ikke har så meget erfaring med succes, eller fordi succes for den enkelte er selve det at mærke, man er i forandring. Derfor kan det være en god idé at markere de forandringer, som lykkes undervejs. At give sig selv anerkendelse for det, der er lykkedes. Der sker et mentalt skift, når man går fra vedligeholdelse af nye vaner til en vedvarende forandring. Der skal måske ikke længere arbejdes så meget for at modstå fristelser, tankerne er ikke fokuseret på, at man gør noget anderledes. For den enkelte kan det være en hjælp på forhånd at vide, hvordan en vedvarende forandring vil vise sig i hans/hendes handlinger, tanker, følelser, relationer og i kroppen.

Deltagerne kommer tilbage til arbejdet med forandringsprocessen efter pausen ved at gå lidt rundt i salen eller på forandringsspiralen, som ligger på gulvet fra før pausen og mærker deres små succeshistorier. Efter en stund finder de sammen to og to og fortæller hinanden succeshistorierne.

Eksempler på forslag til guidning

- Hvad er det for en historie?
- Hvad gør det til en succes for dig?
- Hvad har du gjort, for at det kunne blive til en succes?
- Hvordan holder du fast i det?
- Hvordan mærker du det?
- Hvilke tanker har du?

Ved opgivelser (skyld og skam) kan man snakke om, at det er en proces, og at det er helt almindeligt, at man går igennem forandringsspiralen to til otte gange, før man opnår en vedvarende forandring. Det er også normalt, at man kan være flere steder i forandringsspiralen på samme tid.

Formål

- At deltagerne får fokus på deres succeser og hvordan de kommer til udtryk
- At deltagerne begynder at sætte ord på deres succeser for sig selv og andre
- At deltagerne forberedes til at visualisere når de går fra vedligeholdelse til en vedvarende forandring

OVERVEJELSER

Hvor meget skal deltagerne guides i denne øvelse?

Hvad skal der til for at samle deltagerne efter pausen?

Er der nogle af deltagerne, som har brug for særlig støtte?

Skal der styring på, hvem der går sammen i denne øvelse?

Hvor længe må øvelsen tage?

Er det relevant at lade deltagerne skrive deres succeshistorie i notesbogen?



Visualiseringsøvelse: Jublekort - arbejdet med at håndtere succes

- 1) Som støtte til at visualisere en vedvarende forandring kan deltagerne gå lidt rundt i salen eller ligge på en madras og blive guidet til at forstille sig at være nået igennem forandringsprocessen og være i en stabil fastholdelse af det, de ønsker.



Eksempler på forslag til guidning

- Hold fast i følelsen af at have succes
- Gå rundt i salen, stil dig eventuelt på vedligeholdelsesfasen og mærk den
- Hvad gør du, når du er nået til vedvarende forandring?
- Er der forskel på at arbejde på at vedligeholde din nye vane og vedvarende have forandret den?
- Hvad mærker du?
- Hvad tænker du?
- Hvordan har du det?
- Hvad gør folk omkring dig?
- Hvad bliver vigtigt at gøre for at kunne blive her?
- Osv.

2) Efterfølgende skriver alle på det grønne Jublekort (se Bilag 2) eller i deres notesbog. Deltagerne forholder sig til spørgsmålene på Jublekortet.

Skriv på Jublekortet under overskrifterne

Jeg har godt fat i mine vaner:

- Det ved jeg, fordi jeg...
- Det lykkes, fordi jeg...

Det kan anbefales, at deltagerne har Jublekortet (Bilag 2), Snublekortet (Bilag 3) og Øvkortet (Bilag 4) et sted, hvor de altid kan finde dem. De er tænkt som personlige redskaber til at mærke succes og håndtere risikosituationer.

Formål

- At fastholde succeserne og blive klogere på, hvad der gør dem mulige
- At deltageres egne ressourcer bliver tydeligere
- At forberede deltagerne på, at de får succes med deres forandringer

OVERVEJELSER

Hvordan skaber du rammerne for visuel fordybelse med denne gruppe?

Hvad skal der siges eller gøres?

Er det nødvendigt med åndedrætsøvelse eller anden ro til visualiseringen for den enkelte?

Vil åndedrætsøvelser være for angstprovokerende for nogle af deltagerne?

Hvor lang tid skal der til for at nå en tilpas visualisering, der gør det muligt at reflektere over egne ressourcer og handlinger m.m.?



Refleksionsøvelse: Øvkortet – arbejdet med at håndtere tilbagefald



Tilbagefald sker og er en naturlig del af en forandringsproces. Det er en fordel at forberede sig på, hvordan man vil takle sådan en situation inden den eventuelt opstår.

Jublekortet er som diplommet på, at man har bestået. Snublekortet er som det gule kort i sport, man får en advarsel, men er stadig på banen. Øvkortet er som det røde kort i sport, man bliver sat uden for spillet (se Bilag 4).

Er man sat ud at spillet, kan det være godt at vide, hvordan man hurtigt kommer på banen igen. Det er arbejdet for næste øvelse. At få det røde kort – eller Øvkortet – er en del af spillet, og det kan ske for selv den bedste spiller.

1) Sid for dig selv og overvej:

- Hvordan føles det, hvis du helt mister grebet om noget, du har sat dig for?
- Hvis det ikke er sket, hvordan tror du så, at det ville føles, hvis det skete?

2) Skriv på Øvkortet under overskrifterne:

Jeg har slet ikke fat i mine nye vaner!

- Det ved jeg, fordi jeg...
- Hvad bragte mig her?
- Hvad gør jeg nu?
- Hvad har jeg brug for?

3) Fortæl dine tanker til de andre deltagere i mindre grupper. De andre lytter, mens der fortælles.

4) Når fortællingen er slut, tages der en hvis-det-var-mig,-ville-jeg... – runde. Her kan alle komme med ideer til, hvordan fortælleren kan flytte sig til igen at arbejde med sin sundhed (brug eventuelt Bilag 5). Fortælleren får til opgave at sætte sig med siden til og skrive alle forslag ned i sin notesbog.

5) Fortælleren læser alle noterede forslag fra gruppen igennem og understreger de forslag, som er relevante. De brugbare ekstra forslag skrives på Øvkortet.

Alle deltagere gennemgår denne proces.

Formål

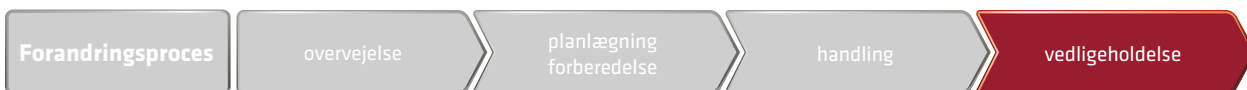
- At forberede reaktioner på tilbagefald
- At forberede sig på, hvordan man vil håndtere et tilbagefald
- At få ideer fra andre, de ideer som man aldrig selv var kommet på
- At sætte rammen, så den enkelte deltager friere kan vælge mellem de forslag, de andre kommer med

OVERVEJELSER

Hvordan støttes deltagerne til at de får talt om tilbagefald, hvilket ofte er svært og skamfuldt?

Hvordan introducerer du øvelsen hvis-det-var-mig..., så deltagernes grænser ikke overskrides?

Hvor meget tid kræver øvelsen og hvordan skal den styres?



Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?



Der er fire måneder til næste møde, og det er vigtigt, at deltagerne har fået ballast til at håndtere de næste udfordringer alene. Hver enkelt tænker over, om aftenen opfyldte forventningerne.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Skete der det i dag, som du gerne ville, der skulle ske?
- Hvad tager du med herfra?
- Hvad er vigtigt at have fokus på nu?
- Hvad skal der ske i de næste fire måneder?
- Er der noget, der skal siges til andre inden I går?
- Har I brug for kontakt med hinanden i den næste periode?
- Hvis der skal være kontakt, hvordan skal den så være?
- Osv.

Hver deltager får mulighed for at skrive i sin notesbog hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke.

Formål

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

OVERVEJELSER

Skal deltagerne dele deres refleksion med gruppen?

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

Praktisk information

Inden man skilles, kan der med fordel sættes tid af til at gruppen og den enkelte får talt om, hvordan den mellemliggende periode skal håndteres og om der under refleksionen opstod behov for at lave indbyrdes aftaler. Giv rum for eventuelle aftaler.

Næste gang omhandler status på arbejdet med forandringer. Der arbejdes eksperimenterende med madværksted.

Der er fire måneder til næste møde i Livsstilscafeen. I den mellemliggende periode sendes et brev med spørgsmål til at afklare og støtte forandring indtil næste gang (se under Brevforløb, Deltager brev 3 - opmuntring). Aftal om Livsstilscafemedarbejderen kan kontaktes inden næste gang.

Afslutning



Brug afslutningsritualet som blev aftalt på sidste mødegang.

Formålet er at holde fast i, at gruppen stadig har hinandens fortrolighed, selv om der er gået to måneder. Signal om, at vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig. Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Ikke overvejelse

Overvejelse

Beslutning / Forberedelse

Handling

Snuble

Vedligeholdelse/ fastholdelse

Tilbagefald

Jublekort

Jeg har godt fat i mine nye vaner!

Det ved jeg, fordi jeg...:

Det lykkes, fordi jeg...:

Snublekort

Det sker, at jeg falder i gamle vaner!

Det sker, når:

Det håndterer jeg ved at:

Øvkort

Jeg har slet ikke fat i mine nye vaner!

Det ved jeg, fordi jeg...:

Hvad bragte mig her?

Hvad gør jeg nu?

Hvad har jeg brug for?

Hvis det var mig,
så ville jeg....

Status på arbejdet med forandringer

Eksperimenterende madværksted

Formål

- 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

Mødegangens indhold

- 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

Rammer

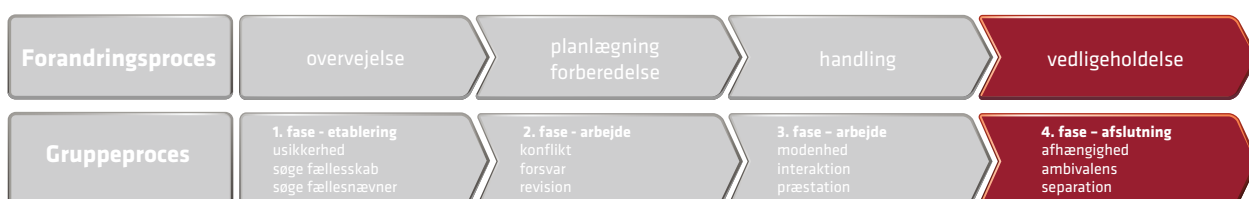
- 3 timer (heraf ca. 1 time til madlavning)
- Skolekøkken eller lignende køkken med mange arbejdspladser
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

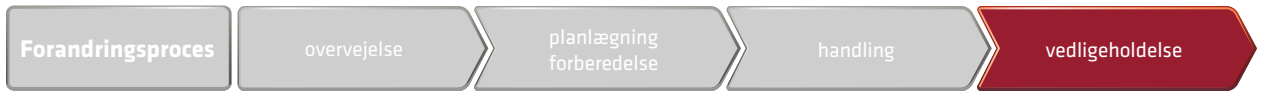
Didaktik

- Primært deltagerstyret med ramme sat af Livsstilscafemedarbejder (primært abduktiv).
- Grundige overvejelser bag de valg, du foretager i forhold til de forskellige opgaver, er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv. På den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Deltagerne har været væk fra hinanden ca. fire måneder, og gruppedynamikken skal genskabes. Hverdagen har indtruffet sig for deltagerne, og opmærksomheden fra omgivelserne på arbejdet med at fastholde forandringer kan være dalet. Alene det at mødes udgør en støtte til at holde ud og blive ved, og opfølgningssmøderne er det sted, deltagerne fortsat er sikre på at få opmærksomhed på processen med forandring. Nogle deltagere har vedligeholdt forandringer og andre har haft tilbagefald. Der er en udfordring i at skabe balance mellem deltagerne og præsentationen af deres oplevelser, så alle føler sig ligeværdige. Succes, skyld og skam skal håndteres, så deltagerne ikke blot forstærker hinandens oplevelser.





Velkommen igen efter fire måneder

Velkomstritual. Brug det **ritual**, gruppen valgte ved 14. MØDEGANG.

Skitser dagens program og rammer. Praktiske informationer og eventuelle afbud med begrundelser og hilsner.



Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

Et vigtigt punkt på mødegangen er genoptagelsen af det sociale fællesskab, og at fortælle, hvordan det er gået med det, man har arbejdet med siden sidst.

- 1) Deltagerne går sammen to og to og fortæller, hvad de har været optaget af siden sidst i forhold til deres forandringsproces. Det vigtigste er et tilbageblik. Hvis der opstår behov for at tænke på sit næste skridt kan deltageren også komme ind på det. Lytteren lytter uden at bringe sine egne erfaringer i spil og uden at vurdere (forslag: 3 min. hver).

Eksempler på spørgsmål til refleksion

Tilbageblik:

- Hvad har du erfaret og oplevet i forhold til dit ønske om at forandre vaner?
- Hvad er lykkedes at holde fast i?
- Hvad har været svært at holde fast i?
- Hvorfor?
- Hvordan har det været at arbejde "alene" i fire måneder?

Nu og fremadrettet:

- Hvad er du optaget af lige nu i forhold til forandringer?
- Hvad er vigtigt at have fokus på?
- Hvad har du brug for?

- 2) Opsamling i plenum. Hver deltager fortæller, hvad han/hun har gjort af erfaringer siden sidst.

Formål

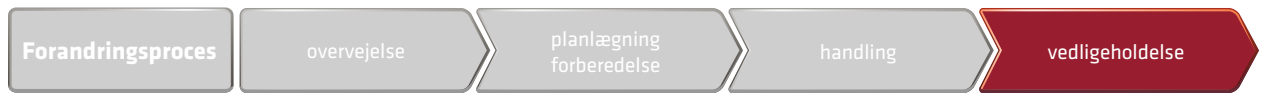
- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet
- At fokusere på forandringsprocessen, tænke tilbage og genkalde sig tiden, som er gået siden sidst
- At blive klar til at arbejde
- Bevidstgørelse igennem sproget og bekræftelse gennem **vidner**
- At stimulere til gruppedannelsen ved at få noget at være fælles om, både i par og som gruppe
- At styrke gruppefølelsen igennem **at dele**

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan understøtter du en anerkendende og lyttende tilgang?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at reflektere og sætte ord på?



Genopfriske minder fra madlavning i køkkenet

Hvad har vi lavet af retter? Hvilke temaer, f.eks. fisk og sund traditionel mad osv. Hvad har været særlig godt, sjove episoder osv.. Lad deltagerne hjælpe med at huske episoder og madretter.

Formål

- At aktivere erindring om sunde og sjove madoplevelser
- At deltagerne taler sig ind på hinanden
- At deltagerne tilnærmer sig stemningen for forandringsstøtte via oplevede episoder fra de aktivitetsprægede madgange

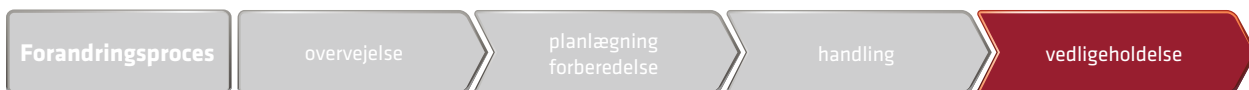
OVERVEJELSER

Hvad kan være en god starthistorie?

Hvordan sikres, at alle kommer til orde og genetablerer et rum i gruppen?



Pauser er vigtige



Øvelse: Eksperimenterende madværksted

For at genskabe gruppedynamikken og udfordre gamle vaner laves et madværksted med fokus på deltagernes lyst og fantasi til at eksperimentere ud fra de indkøbte ingredienser.

Forslag til tema i madværksted: Fastfood i form af f.eks. hjemmelavede burgere i grovbolle med hjemmelavet bøf og dressing samt grønt.

Hver deltager får udleveret:

- En portion (forberedt) dej til fuldkornsbolle
- ½ dl fromage frais til dressing
- Ca. 100 g hakket oksekød til hakkebøf

Herudover stilles et udvalg af friske grøntsager og smagsgivende ingredienser som pesto, soltørrede tomater, pickles, salsa, oliven og lignende til rådighed.

Hver deltager tilsætter krydderier og smagsgivende ingredienser efter præferencer til grovbolle, dressing og bøf. Bollen bages, bøffen steges og grøntsager skylles og snittes i passende stykker (se eventuelt Bilag 1).

Formål

- At aktivere erindring om sunde og sjove madoplevelser
- At understøtte lysten til fortsat at eksperimentere med sunde produkter hjemme

OVERVEJELSER

Hvordan etableres smågrupper til small-talk under madlavningen?



Spisning

Deltagerne præsenterer deres mad og fortæller, hvordan de har valgt at tilberede maden, krydre den og anrette den samt hvorfor.

Formål

- At deltagerne tager ejerskab af deres madlavning
- At deltagernes selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At nyde mad skabt i fællesskab og give en konkret oplevelse af gruppefølelsen
- At overveje, hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner, f.eks. mæthed og sult, hastighed af måltid, mængder og fordeling af mad på tallerken osv.

OVERVEJELSER

Hvordan opmuntrer du deltagere, som har brug for støtte til at fortælle om deres madlavning og produkt?

Hvordan skabes åbenhed for forskelle i, hvilken mad vi bryder os om, i hvordan vi oplever mad, i hvad vi finder passende af ingredienser og i hvilken størrelse, form osv. maden skal have?

Hvordan er gruppens kultur for at sammenligne den mest kreative udformning?

Har gruppen brug for at snakke frit under spisningen, eller er der rum for en mere fokuseret snak om mad?



Refleksion: Status på forandringsarbejdet

Med udgangspunkt i følgende refleksive spørgsmål laves et her-og-nu billede af deltageres forandringsproces, og der ses fremad på vedligeholdelse af forandringer.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad er du optaget af lige nu i forhold til forandringer?
- Hvad lykkes og hvad virker?
- Hvad motiverer dig?
- Hvad er vigtigt at have fokus på?
- Hvad er vigtigt at gøre nu?
- Hvad skal der ske de næste seks måneder?
- Hvilke muligheder har du nu?
- Hvad vil du arbejde videre med?
- Hvordan kommer du videre?

Gruppen afgør, om den vil diskutere frit, eller om der skal bruges redskaber fra tidligere mødegange. Der kan f.eks. arbejdes med forandringsspiralen fra sidste mødegang, med **trappeskemaet** eller med spørgsmålene i Juble- og Snublekortene. Deltagerne bestemmer om de vil arbejde to og to eller i mindre grupper.

Deltagerne opfordres til at skrive essensen i deres notesbøger.

Formål

- At deltagerne opmuntres til selv at forvalte redskaber til refleksion
- At deltagerne får tid til at fokusere på eventuelt umærkelige små skridt væk fra deres forandringsmål
- At deltagerne får ny energi til at arbejde med forandringer
- At deltagerne støtter hinanden gennem **modeldannelse**

OVERVEJELSER

Hvordan introduceres muligheder for brug af refleksionsredskaber?
Hvordan sikrer du dig, at alle føler sig tilpas med den valgte refleksionsmetode?



Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?

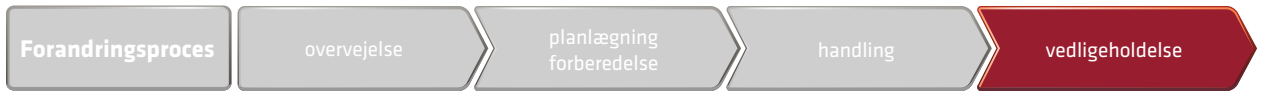
Der er seks måneder til næste møde, og det er vigtigt at deltagerne har fået ballast til fortsat at håndtere udfordringerne på egen hånd.

- 1) Deltagerne drøfter i små grupper, hvad de har været optaget af under gruppeforløbet.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Skete der det i dag, som du gerne ville, der skulle ske?
- Hvad tager du med herfra?
- Hvad kan du bruge hjemme?
- Er der noget, der skal siges til andre inden I går?
- Har I brug for kontakt med hinanden i den næste periode?
- Hvis der skal være kontakt, hvordan skal den så være?
- Osv.

- 2) Der samles op i plenum i form af input fra alle grupper.

**Formål**

- At deltagerne får fokuseret på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At understøtte netværksdannelse om vedligeholdelse af forandring

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagerne i at fastholde etablerede private netværk om aktiviteter?
Hvordan håndterer du afhængighed af gruppen og ambivalens ved dens snarlige opløsning for deltagere, som udtrykker dette?

Praktisk information

Inden man skilles, kan der med fordel sættes tid af til, at der i gruppen bliver mulighed for at indgå indbyrdes aftaler.

Der er seks måneder til sidste møde, som fokuserer på vedligeholdelse af vaner og hvordan den enkelte fremover kan arbejde med forandring.

Gruppen definerer selv interessante emner, når den mødes. Hver deltager tænker over, hvad han/hun selv gerne vil arbejde med. Både ankerperson samt mad- og bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder deltager, og der vil blive mulighed for at tage tre til fire vigtige emner op.

Tid og sted aftales. Deltagerne opfordres til at medbringe særligt tøj efter individuelle ønsker. F.eks. ude- eller indetøj og sko.

I den mellemliggende periode sendes et brev med spørgsmål til at afklare og støtte forandring indtil næste gang (se under Brevforløb, Deltagerbrev 3 - opmuntring). Aftal om Livsstilscafemedarbejderen kan kontaktes inden næste gang.

Afslutning

Brug afslutnings**ritualet**, som blev aftalt på forrige mødegang. Formålet er at holde fast i, at gruppen stadig har hinandens fortrolighed, selv om der er gået fire måneder. Signal om at vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig.

Dejligt at møde jer igen! Held og lykke med forandringsarbejdet.

På gensyn om et halvt år!

Burgere med grovbolle, salat og hjemmelavet dressing

Grovbolle:

1 klump dej til hver deltager, som krydres og pyntes efter ønske og stilles til hævnning i ca. 15 minutter. Bages ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Hakkebøf:

- 100 g magert hakket oksekød til hver deltager
- Krydres f.eks. med 1 fed hvidløg, presset eller hakket
- F.eks. kapers, pesto, diverse krydderier
- Salt og peber

Kød og krydderier æltes godt sammen i en skål. Form bøffen og pres den flad, smør panden med en smule olivenolie. Steg bøffen ca. 3-4 minutter på hver side ved middelvarme.

Evt. et stykke parmaskinke pr. deltager. Parmaskinken bages i ovnen ca. 5 minutter ved 200 grader til den er sprød.

Dressing:

½ dl fromage fraise, kvark eller andet magert surmælksprodukt.
F.eks. hvidløg, chilisaucе, ketchup og krydderier efter eget ønske.

Tilvalg:

For eksempel: Salater, tomat, agurk, løg, ketchup, soltørrede tomater, pesto, syltede agurker.
Vaskes, snittes og skæres efter ønske.

Vurder og beskriv retten:

Har måltidet været, som du forventede?

Vurder konsistens (f.eks. cremet, blød, vandig eller grynet), udseende og duft.

Kan du genkende de fem grundsmage?

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Sæt X					

Vedligeholdelse af vaner og afslutning

Hvordan vil jeg fremover arbejde med mine forandringer?

Formål

- 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

Mødegangens indhold

- 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

Rammer

- 3 timer
- Lokale med mulighed for bevægelse og samtale
- En bevægelses- og ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- 1 ankerperson

Didaktik

- Deltagerstyret med rammer sat af Livsstilscafemedarbejderen (primært abduktivt).

Bemærkninger

Der skal denne sidste mødegang være en god balance mellem fokus på den enkelte og gruppen. Læg vægt på at deltagerne finder tilbage til gruppeoplevelsen. Samtidig arbejdes der på, at hver deltager kommer i både kropslig og bevidst kontakt med sit forandringsarbejde siden sidst og status her og nu. Der skabes et rum, hvor deltagerne har mulighed for at dele både det som lykkes, og det som ikke lykkes. Fokuser på om deltagerne, sammenlignet med i starten af forløbet, gør, tænker og har det anderledes, og om hver enkelt er tilfreds med sin indsats. Der skal gives mulighed for at tilpasse forandringsmål.

Endeligt skal gruppen formelt afsluttes. Den videre kontakt imellem gruppens deltagere støttes med udgangspunkt i den aktivitet, der har været gennem det sidste år.





Velkommen igen efter seks måneder

Velkomstritual. Brug det **ritual**, gruppen valgte ved 14. MØDEGANG.

Præsenter dagens program og del dine overvejelser om sammenhængen mellem dagens program og det at arbejde med forandringer og realisere sine mål. Der er fokus på at fastholde forandring og på at få fat i forandringsredskaber fra forløbet, så deltagerne kan bruge dem i andre sammenhænge.

Det er sidste gang gruppen mødes i Livsstilscafeen. Det vil sige, at dette er en formel afslutning, hvor der skal laves endelige aftaler om, hvorvidt gruppen skal bruge hinanden fremover.



Refleksion: At møde hinanden igen

Med mindre gruppen selv har organiseret kontakt siden sidst, er det et halvt år siden, deltagerne sidst har delt erfaringer og oplevelser med hinanden. Derfor lægges der i denne opgave vægt på, at deltagerne finder tilbage til gruppeoplevelsen og får både kropslig og tankemæssig kontakt med forandringsarbejdet. Den enkelte gør sig parat til at være til stede, dele tanker og mærke, hvad der binder ham/hende sammen med gruppen.

1) Deltagerne sider for sig selv og overvejer:

- Hvad har jeg glædet mig mest til i dag?
- Hvad håber jeg, der kommer til at ske mens vi er sammen?
- Hvad vil jeg gerne tage med herfra i dag eller hvordan vil jeg gerne gå herfra?
- Er der noget, som skal siges, for at jeg kan være her i dag?

2) Deltagerne fortæller på skift i plenum, mens resten lytter.

Formål

- At den enkelte gør sig parat til at dele oplevelser
- At den enkelte gør sig parat til at være i gruppen
- At den enkelte igen mærker, hvad gruppen kan bidrage med
- At den enkelte får sagt sine forventninger og ønsker til gruppen
- At den enkelte får sagt det, som eventuelt står i vejen for at være fuldt til stede

OVERVEJELSER

Hvor længe skal deltagerne tænke hver især?

Kan alle klare at tale i plenum? Eller skal der startes i mindre grupper?

Er der relationsregler, som skal genopfriskes?

Er der nogen i gruppen, som skal støttes i refleksionen?



Øvelse: Gruppen bestemmer temaer



Gruppen får til opgave selv at definere dagens indhold. Det kan være spørgsmål, deltagerne ønsker at få svar på eller at vide mere om. Det kan også være at gøre noget sammen inden for de givne rammer. Kravet er, at det er emner, som deltagerne mener, vil hjælpe den enkelte og gruppen til at holde fast i forandringsprocesserne, og at det tilfredsstiller så mange deltageres behov som muligt.

- 1) Lad deltagerne gå sammen to og to og skrive mindst fire emner, som de gerne vil arbejde med, på post-it sedler. Der må stå et emne på hver post-it seddel. Livsstilscafemedarbejderen sætter en tydelig tidsramme. Den kan være kort, så deltagerne må arbejde hurtigt.
- 2) Når alle er parat, lægger parrene på skift en seddel på bordet eller på en tavle. Til hver seddel siges der ganske kort, hvad der står og hvad det handler om. Når alle sedler er afleveret, er det gruppens opgave i fællesskab på at samle sedlerne i temaer.
- 3) Herefter vælger gruppen de tre eller fire vigtigste temaer ud, som den efterfølgende kan arbejde med inden for tidsrammen.

Gennemfør aktiviteter med bevægelse – bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder

Gennemfør aktiviteter med mad – ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder

Formål

- At hver især bringer temaer i spil, som er væsentlige og meningsfulde for ham/hende
- At deltagerne oplever at kunne udpege og sætte aktiviteter i gang selv
- At gruppeforløbet tager udgangspunkt i deltagernes behov og ønsker
- At den enkelte får øje for, at det man synes er svært, kan være et generelt problem

OVERVEJELSER

Er to og to den optimale opdeling i denne gruppe?

Hvor meget støtte skal deltagerne have til prioriteringen af temaerne?

Hvor meget tid må gå til udvælgelsen og hvor meget til selve indholdet?



Pauser er vigtige



Øvelse: Vigtige tidspunkter i din forandringsproces

Deltagerne tænker tilbage på hele deres forandringsproces og ser på de forskellige faser. Der hvor der skete noget skelsættende, der hvor succeshistorier udsprang, der hvor der skete forandringer, der hvor man overkom forhindringer osv..

- 1) Deltagerne sidder for sig selv. Livsstilscafemedarbejderen guider deltagerne gennem tiden fra før de kom og til nu. Giv eventuelt små eksempler på, hvor du har set noget skelsættende hos deltagerne, beskriv detaljeret. Giv god tid og ro til, at hver enkelt kan mærke sin egen forandringshistorie.
- 2) Hver deltager finder mindst tre episoder, som han/hun tegner eller skriver ned i kronologisk rækkefølge på et stort stykke papir.
- 3) Deltagerne går sammen to og to og fortæller deres forandringshistorie. En fortæller og den anden lytter uden at blande sine egne erfaringer ind. Bagefter bytter de.

Eksempler på spørgsmål til guidning

Fortæl til den anden:

- Hvad tegningen eller ordene handler om
- Hvorfor disse episoder er noget særligt
- Hvilke spor de har sat i din forandring
- Hvad det lærte dig om:
 - o Dine egne evner til at ændre på tingene
 - o Din tro på, at tingene kan lykkes for dig
 - o Dine redskaber til at forandre
 - o Andres betydning for din forandring
 - o Gruppens betydning
 - o Osv.

Formål

- At **forstærke** fastholdelse af succeserne
- At den enkelte bliver klogere på, hvad der gør forandringer muligt
- At egne ressourcer bliver tydeligere
- At se mønstre, der kan bruges i nye forandringer
- At være **modeldannende** for den, der lytter

OVERVEJELSER

Hvad støtter den enkelte bedst: At arbejde med tegninger eller med ord?

Hvilke deltagere skal have særlig støtte?

Hvilke deltagere vil kunne støtte hinanden mest?

Er gruppen interesseret i at se tilbage på sit forandringsforløb eller giver det mere mening at se frem?

Hvilke øvelser kan stimulere læring, hvis deltagerne hellere vil se frem?



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



Deltagerne arbejder først individuelt og tænker videre over deres forandringer gennem hele forløbet ved at se på deres tegning og ord fra sidste øvelse. Det kan gøre det nemmere og få fat i egne forandringer og bagefter at sige det højt i plenum. At sige det højt har en **forstærkende** og forpligtende effekt og kan ligeledes give inspiration og motivation til andre (**modeldannelse**). Det kan også gøre, at andre får øje på ubevidste forandringer, de selv har foretaget.

Livsstilscafemedarbejderen giver eksempler på store og små forandringer. Både de handlingsorienterede, de tanke-mæssige og de oplevelsesmæssige forandringer. Den enkelte ser på de forandringer, der er sket siden de startede. Både i forhold til det, som deltagerne har sat sig for, og de forandringer som er fulgt med eller sket i stedet.

Processen tager udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

- Er der noget du **gør** anderledes?

Eksempler på forandringsudsagn

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

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

Eksempler på forandringsudsagn

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

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

Eksempler på forandringsudsagn

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

(Eksemplerne er udtalelser fra tidligere deltagere i Livsstilscaféen)



Hvad har forandret sig indtil nu?

- 1) Den enkelte skriver eller tegner de forandringer, der er sket siden han/hun startede, i sin notesbog. Både de forandringer, han/hun har sat sig for, det som er fulgt med og de forandringer, der er sket i stedet for det, der først var målet. Gør opmærksom på, at det ikke handler om at sammenligne sig, og at forandringsprocesser er lige så forskellige som de mennesker, der oplever dem. At det, som kan virke som en lille ting for en, kan være en stor ting for en anden.
 - Er der noget jeg **gør** anderledes?
 - Er der noget jeg **tænker** anderledes om eller **ved** mere om?
 - Er der noget jeg **har** det anderledes med?
- 2) Livsstilscafemedarbejderen tegner en matrix for at **gøre, tænke og have det anderledes** på en flip-over (se Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu).
- 3) Runde i plenum. Den enkelte fortæller om de forandringer, der er sket. Livsstilscafemedarbejderen spørger uddybende ind til forandringerne og skriver udsagnene på flip-overen, så alle kan følge med i, hvad der sker med de andre. Den enkelte opfordres til at skrive yderligere ned, hvis der dukker nyt op i løbet af processen.
- 4) Ankerpersonens noter fra 9. og 14. MØDEGANG kan eventuelt tages frem og sammenlignes med det, der nu er den enkelte deltagers handlinger, tanker og følelser. Nogle deltagere synes ikke, de forandrer noget hvis de ikke mærker, det er svært. Ved denne **feed-back** henledes på de skridt, deltagerne ikke længere tænker på som forandringer, og det samlede billede af evnen til at fastholde og foretage ny forandring **forstærkes**. Ankerpersonen noterer den enkeltes mål, som blev sat ved 5., 9. og 14. MØDEGANG og de nye handlinger, tanker og følelser, i kopier af Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu. Dokumentet kan gives til den enkelte deltager.
- 5) Den enkelte arbejder videre i sin notesbog med en vurdering af, hvordan succes opleves lige nu. Der tegnes to streger i notesbogen ud fra spørgsmålene:

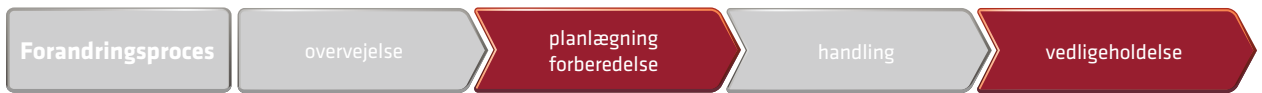
I hvor høj grad er de forandringer, som jeg gerne vil opnå lykkedes?

Ikke lykkedes ----- Lykkedes 100 %

Hvor tilfreds er jeg med det?

Ikke tilfreds ----- Tilfreds

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



Er der tid, vil det være godt at tale om, hvor deltagerne har sat deres krydser og hvad de tænker om det. Det kan bruges til, at den enkelte vurderer, om målene er realistiske, meningsfulde og mulige i deltagerens nuværende situation.

Formål

- At bevidstgøre sig om, hvad der har forandret sig indtil nu
- At øge opmærksomheden på, at forandring sker i både handling, tanke og følelse
- At opnå en **forstærkning** ved at fokusere på det, der går godt
- At opnå forpligtelse over for egne mål ved at dele med gruppen
- At tydeliggøre forandringer, som allerede har fundet sted, både de synlige og de skjulte

OVERVEJELSER

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

Hvordan sikrer du, at deltagerne ikke sammenligner sig med hinanden, men kun forholder sig til egen forandringsproces?

Hvordan styrker du deltagerens tro på, at forandringer vil lykkes i fremtiden?

Hvordan styrker du deltagerens tro på, at de kan klare sig på egen hånd?

Refleksionsøvelse: Revurdere mål



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

Spørgsmål til refleksion

- Hvilke forandringer vil jeg arbejde videre med, holde fast i og give slip på?
- 2) Deltagerne ser på deres tidligere udfyldte **trappeskemaer** eller udfylder et nyt (se 5. MØDEGANG, Bilag 5).
 - 3) Efter revurdering af målsætningen skal den enkelte gøre sig overvejelser om, hvad der vil støtte eller stå i vejen for den nye målsætning. Skriv i notesbogen.
- Det bliver lettere, når...
 - Det bliver sværere, når...

Hvis der er tid, samles der op i plenum. De eventuelt reviderede forandringsmål skrives i notesbogen af hver enkelt.

**Formål**

- At revurdere mål og styrke indsatsen i forhold til det, der hæmmer eller støtter forandring
- At opnå en **forstærkende** og forpligtende effekt igennem at dele med gruppen
- At inspirere og motivere hinanden til at få øje på ubevidste forandringer i egen proces

OVERVEJELSER

Hvordan sikrer du dig, at deltagerne ikke sammenligner sig med hinanden, men udelukkende forholder sig til egen forandringsproces?

Hvordan styrker du deltagernes tro på, at forandringer i fremtiden vil lykkes?

Hvordan styrker du deltagernes tro på, at de kan klare sig på egen hånd?



Pauser er vigtige



Livsstiletskafegruppen opløses – eventuelt ny start

Dette er den sidste mødegang, og gruppen som den er nu med deltagere, Livsstiletskafemedarbejder og ankerperson stopper. Det skal markeres. Et kapitel er slut, og der er mulighed for at starte et andet og nyt kapitel.

- 1) Hver enkelt bliver bedt om at forholde sig til, om det at komme i en gruppe stadig har en betydning i hans/hendes forandringsproces.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad giver det dig at komme i en gruppe?
- Vil du have brug for det fremover?
- Hvilken slags gruppe har du brug for?
- Kan denne gruppe, eller dele af denne gruppe, bidrage med noget til min forandring?
- Hvordan er du villig til at bidrage?

- 2) De, som er interesseret i at fortsætte sammen i en gruppe, sætter sig sammen og støttes til at lave helt konkrete aftaler:

Eksempler på spørgsmål til overvejelse

- Hvad er formålet med denne gruppe?
- Hvordan skal vi nå det sammen?
- Hvilke rammer skal gruppen have?
- Hvem er tovholder?
- Hvornår stopper denne gruppe?
- Hvornår genforhandler vi om denne gruppe stadig giver mening?

De deltagere, som ikke ønsker at være med, kan uddybe i deres notesbog, hvordan de fremover vil vedligeholde det, de arbejder med.

Formål

- At den enkelte får taget stilling til, om denne har behov for en gruppe i sit videre arbejde med forandringer
- At den enkelte tager stilling til, hvilken slags gruppe han/hun ønsker at være en del af
- At den enkelte forholder sig til, hvad denne gruppe skal kunne bidrage med og hvad vedkommende selv vil bidrage med
- At støtte til eventuelt ny gruppedannelse
- At støtte til at en eventuel ny gruppe bliver konkret i formål, rammer, indhold m.m.
- At støtte til at en eventuel ny gruppe forholder sig til, hvornår dens eksistens skal genforhandles

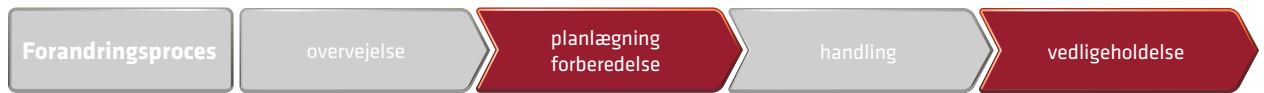
OVERVEJELSER

Hvordan håndterer du, at nogle er færdige med gruppen og at andre vil holde på gruppen?

Hvordan støtter du, at der kan være forskellige ønsker til den nye gruppe?

Hvordan støtter du gruppen til at blive konkret med gensidige aftaler?

Kan du være behjælpelig med lokaler eller andet?



Afslutning



Brug afslutningsritualet, som blev aftalt ved 14. MØDEGANG som signal om, at vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Deltagerne kan f.eks. give hinanden håndtryk, se hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hånden og se på hinanden.

Der siges på den måde farvel på en velkendt måde, og alle ved, at man har fået sagt farvel til alle, som er til stede.

Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Farvel og tak for denne gang.

Forandringsforløbet indtil nu

Navn: _____

Hvad var mit mål ved 14. MØDEGANG?

Har der været forandringer i min hverdag?

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

Gør anderledes:

Tænker anderledes:

Har det anderledes:

Hvad er mit mål nu?

Der samles primært positive forandringsudsagn.



Øvelser ved start på bevægelsesaktivitet

Gå rundt i salen mellem hinanden i rask gang (musik).

Stop musikken og spørg om deltagerne så hinanden – hvad lagde deltagerne mærke til?

Gå rundt igen. Søg øjenkontakt med en anden og gå så imod hinanden. Hold øjenkontakten mens I mødes. Passer hinanden og gå baglæns væk fra hinanden. Slip kontakten og mød en ny. Øvelsen gentages nogle gange.

Brug samme øvelse, men slip man ikke hinanden så hurtigt. Deltagerne søger hinanden på forskellig måde: f.eks. går rundt om hinanden, følges gennem salen med afstand i mellem sig osv.. Øjenkontakten holdes til den ene deltager bryder den, og så finder man en ny.

Få øjenkontakt og gå rundt om hinanden, stå over for hinanden og uden at sige noget hopper I op og klapper i hinandens hænder og finder derefter en ny.

Brug samme øvelse, men i stedet for at finde en ny partner mødes man med den samme igen og tager et nyt hop sammen. Lad hænderne blive sammen og skub lidt til hinandens hænder i rytme til musikken. Gentag 8-10 gange, slip, og find en ny partner.

Samme øvelse, men fortsæt ved at tage håndfatning og finde en fælles balance ved at læne sig tilbage, ned mod gulvet, ud til siderne osv.. Afslut med håndfatning med højre hånd, træk hinanden op og forbi hinanden.

Øvelser om udholdenhed

Deltagerne deles i to hold, placeret i hver sin ende af salen. Hvert hold har en hulahopring med 6-10 ting lagt inden i (bolde, tørklæder og lignende). Holdenes opgave er at stjæle fra hinandens ringe, men man må kun tage en ting af gangen.

En anden variation er, at hver deltager har sin egen hulahopring med seks – ti ting. Nu gælder det om at stjæle fra hinanden, igen kun én ting af gangen, men nu kan man ikke stjæle, hvis der står nogen i ringen. Er der nogen, som står for længe, kan man tælle dem ud, og så må man tage to ting.

Tredje variation er parvis at have en base. I hver base ligger f.eks. en ballon, en bobart bold og tre små bolde. Igen gælder det om at stjæle fra hinanden. Denne gang skal man hjælpes ad som et par. Man må kun bruge hænderne til at samle op, men man skal transportere tingene tilbage til sin egen base uden at bruge hænderne. Derudover skal man finde nye måder at transportere tingene på hver gang.

Stikke af-løb. Deltagerne søger sammen to og to. Den ene går forrest og den anden går bagefter. Den bagerste stikker af ved pludselig at gå en anden vej. Når den forreste opdager dette, spurter denne efter den anden og er nu den bagerste, som vil stikke af osv...

Robot-leg. Deltagerne er sammen tre og tre. En er robotfører og de to andre er robotter. De to robotter sættes i gang af robotføreren, de går som robotter med stive bevægelser i den retning, som føreren anviste. De kan

ikke dreje af sig selv, så hvis de støder ind i noget, må de blive stående og gå på stedet, indtil føreren kommer og sender dem af sted i en ny retning. Det er førerens opgave at undgå, at robotterne støder ind i noget. Sender føreren robotterne af sted i samme retning og ved siden af hinanden, kan robotterne nogle gange godt finde på at skifte retning ellers ikke (tekno-musik er god til denne øvelse).

Stafet-øvelser

Sten-saks-papir. Der etableres to hold på række ved siden af hinanden. De to forreste deltagere på begge hold slår sten-saks papir om, hvem der må løbe. Med det samme den ene har vundet, løber vedkommende ned omkring en vendepost, og den anden starter straks forfra med sten-saks-papir med en ny fra det andet hold. Vinderholdet er det hold hvor alle deltagere først har gennemført to gange rundt om vendeposten og tilbage.

Terninglege som stafet. Der etableres to hold, og de har hver deres terning. Den forreste på hvert hold slår med terningen, og man må løbe, når man sammenlagt har slået seks eller derover, når den forreste løber begynder næste deltager på holdet med det samme at slå med terningen. På denne måde kan der være flere løbere fra samme hold, som løber samtidig. Vinderholdet er det hold, hvor alle deltagere først har gennemført to omgange rundt om vendeposten og tilbage.

Terningleg som stafet. Der etableres to hold med 12-15 ting (evt. papir) som skal transporteres ned i den anden ende af salen. Hver deltager får et nr. fra terningen (et til seks). En deltager fra holdet slår terningen og vedkommende som har det nummer den lander på, tager en af holdets ting og løber ned i den anden ende af salen og kravler så langt op i ribben som muligt og lader tingen falde ned bag ribben. De andre forsætter med at slå med terningen. Lander den på et nyt nummer, kan denne løbe, er det samme nummer, som allerede er i gang må man vente til vedkommende er tilbage og kan løbe igen, før terningen igen kastes. Vinderholdet er det hold, som først kommer af med alle sine ting.

Tre på stribe. To hold kæmper om først at lave tre på stribe. Hvert hold får tre ting, som udgør det for kryds eller bolle. I den ene ende af salen laves en tre-på-stribe-bane (evt. kridt eller hulahopringe). I den anden ende af salen står de to hold ved siden af hinanden. Begge hold får en bold, som de skal forsøge at kaste ned i en spand eller lignende fra en passende afstand. Når et hold får mål, må en af deltagerne løbe ned og lægge en brik i et af felterne fra tre-på-stribe-banen. Man må lægge en ting, hver gang man får mål, og man skal ikke vente på, at det andet hold lægger en brik. Resten af spillet spilles som kryds og bolle eller tre på stribe.

Tagfat-øvelser

Kædetagfat med elastik. Til en start er der én fanger. Når denne fanger en ved at røre den anden, danner de par og får et elatikbånd rundt om hhv. højre og venstre ankel, så de er bundet sammen af elastikken. Dette forsætter til der er fire i kæden, så deles den op i to par, og tagfatten forsætter, til alle er fanget.

Gruppen udpeger to, som de tror er RÅ. De to er nu fangere. De fanger de andre ved at røre ved dem. Når de har fanget, stiller de sig foran den, de lige har fanget, og giver dem en rå opgave (uden at sige noget, men ved at vise det). Opgaven kan være at bokse ud i luften, løbe på stedet, armbøjninger mm.. Fangen udfører nu denne opgave, til vedkommende befries af en af de andre deltagere. Man er fri, når en af de andre deltagere kommer hen og stiller sig foran fangen og laver samme opgave som fangen tre gange. Når man synes det er tid, kan man vælge to nye fangere.

Trekants-tagfat. Der dannes hold á fire (eller flere deltagere). De tre tager hinanden i hånden. Den fjerde deltager er fanger og udvælger en af de tre, som skal fanges. De tre, som holder hinanden i hånden og udgør en trekant, samarbejder for at undgå dette. Det er en god ide inden at aftale, hvilke kneb fangeren må bruge. Alle prøver at være fanger.

Skydeleg. Der dannes par. Hvert par tager dansetag, og armene for de hænder, som holder hinanden, er deres skyder. Man kan nu skyde de andre ved at sige som en skyder, men kun når man står front mod hinanden. Det par som bliver skudt først, må nu lægge sig ned på gulvet og komme op igen uden at slippe hinanden. Legen udvides ved, at man nu også kan blive skudt i ryggen. Dette kan kun ske, hvis et par prikker et andet par på skulderne.

Bidefangeleg. Legen starter med én fanger. Denne fanger tager sit bytte ved at fange en og bide denne i skulderen. De to tager nu håndfatning og fanger den næste på samme måde, men nu er det den som blev fanget før som skal bide. Legen bliver ved indtil alle er fanget. Man kan ikke slippe hinandens hænder, dog kan man, når man bliver rigtig mange, vende samtidigt ved at en råber: "vend" hvorefter alle slipper kortvarigt for at vende.

Klisterfod

Alle står i en lang række med siden til hinanden og ydersiden af ens fod rører ved sidemandens fod. Deltagerne skal have forestillingen at fødderne er klistret sammen med sidemændenes. Rækken skal nu ned i den anden ende af lokalet ved hjælp af samarbejde. Kontakten til sidemandens fod holdes hele tiden.

Bobart-bolde

Alle har en bobart-bold. Gå rundt i salen med bolden og hånd-dribl den i gulvet. Hold bolden i gang. Bolden byttes med en anden, som deltageren har fået øjenkontakt med, ved at bolden studsес til hinanden. Gå rundt i salen igen mens der dribles. Deltagerne kan se, hvor højt bolden kan komme op ved at slå den hårdt i gulvet (pas på lamper og briller). Deltagerne går rundt i salen igen mens der dribles. Find sammen i en rundkreds, mens der stadig dribles. Find den samme rytme (nogle gange kan det være nødvendigt at udpege en, som de andre kan følge). Når man har den samme rytme, går alle en plads til højre og finder igen ind til rytmen, men med en ny bold. Rytmen behøver ikke blive brudt ved at man skifter plads. Slut af med at sætte sig på hver sin bold i rundkredsen og leg lidt med balancen og andre muligheder. Evt. kan alle lægge sig ned på maven med hovedet ind mod midten og så spille bold til hinanden (OBS det kræver en stor cirkel).

Dan grupper á to om en bobart-bold over for hinanden. Deltagerne afleverer bolden til hinanden på forskellige måder.

Dan grupper á to om en bobart-bold rundt i salen. Bolden holdes i gang ved at dribble, og når den har rørt gulvet anden gang, skal den afleveres til makkeren ved at man studser den ned i gulvet. Deltagerne må godt udfordre hinanden.

Brydekampe med bold

Der dannes grupper to og to – der bruges måtter. Deltagerne står på forskellige måder: Opret stående, knæ-stående eller stående på alle fire med bold imellem sig. Deltagerne forsøger at skubbe den anden ud af måtten. To deltager ligger på maven på hver deres bold over for hinanden, og jo længere ude man ligger på bolden, jo større er udfordringen. Deltagerne kan hvile på hænderne mens de ligger på bolden og prøve at komme til at klappe den anden over hånden og selv undgå at blive ramt.

Tre og tre om én bobart-bold.

To deltagere hjælper den tredje med at hoppe rundt i salen siddende på bolden.

De to hjælper den tredje med at balancere på bolden.

Der dannes to hold blandt alle deltagerne med lige så mange bolde som deltagere. Hvert hold skal transportere en af deltagerne gennem salen uden at vedkommende rører gulvet. Boldene forsøges brugt som transportmiddel, og alle prøver en tur.

Transport af bolden gennem salen kan alternativt gøres kun ved hjælp af fødderne og uden at bolden rører gulvet.

Der dannes hold af minimum fire deltagere. Hvert hold deler sig op, så halvdelen står i den ene ende af salen og den anden halvdel i den anden. Hver gruppe får en bobart-bold. Bolden skal transporteres mod midten til man møder de andre fra sit hold og tilbage igen. Men man må ikke holde bolden med hænderne, og der skal hele tiden findes nye måde at transportere bolden på. I alt skal man prøve tre forskellige transportmåder. Det er ikke sikkert, at man mødes lige på midten, men når man mødes, må man gå tilbage.

Vurdering af undervisningen

Vurdering undervejs

- Hvordan er deltagerne optaget af det, som foregår?
- Får de fat i det, det handler om?
- Er de involveret?
- Hvordan er samspillet?
- Skal der justeringer til?
- Lærer de noget nyt?
- Har de fat i noget betydningsfuldt?
- Giver det mening for den enkelte og gruppen?
- Hvordan er underviseren involveret?
- Hvordan passer rammerne?

Vurdering og opsamling efter undervisningen

- Hvad er lykkedes? Hvad kan vi gøre igen?
- Er der noget, der er lykkedes knapt så godt? Overvej, hvad grunden kan 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?
- Hvordan går det med den enkelte i forhold til gruppen?

På baggrund af vurderingen overvejes, om der skal ske justeringer i planlægningen til næste møde-gang.

Livretter

Øvelse: Livretter (ca. 15 min)



- 1) Livsstilscafemedarbejderen fortæller om sin egen livret og hvad der gør den til en livret. Kom gerne omkring at der kan være flere ting på spil f.eks. smag, de mennesker man er sammen med, det rum man er i, farver, specielle lejligheder, barndoms minder osv..
- 2) Bed deltagerne skrive i deres notesbog. F.eks. hvilken livret de har, hvad der gør den til en livret, hvordan rummet ser ud, hvordan det er at være der og hvem der er til stede.
- 3) Deltagerne fortæller om deres livret og omstændighederne omkring den til deres sidemand.
- 4) Livsstilscafemedarbejderen samler op i plenum.

Formål

- At deltagerne bliver trygge ved at dele deres oplevelser omkring mad med de øvrige deltagere
- At deltagerne får indsigt i hvilken mad de kan lide og hvorfor samt hvad, der har indflydelse på oplevelsen af måltider

OVERVEJELSER

Enkelte deltagere kan blive følelsesmæssigt berørt.
Hvordan håndterer du stærke følelsesmæssige reaktioner fra deltagerne?

Grundsmage



Øvelse: Find de fem grundsmage (ca. 20 min)

- 1) Forbered et udvalg af råvarer, som repræsenterer de fem grundsmage. Find evt. eksempler i Smagskompasset (Se link til Københavns Madhus: <http://www.kbhmadhus.dk/servicenavigation/om-os/materialer/arkiv/2011/februar/smagskompasset>).
- 2) Lad deltagerne smage og genkende smagene. Skriv i nedenstående skema eller i notesbogen.
- 3) Opsamling i plenum

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan kan smagene anvendes i madlavning?
- Hvornår kan jeg bruge kendskabet til de fem grundsmage?

Formål

- At deltagerne lærer de fem grundsmage at kende og kan finde eksempler på dem i et udvalg af madvarer
- At deltagerne bliver trygge ved at vælge og smage på nye råvarer

OVERVEJELSER

Der kan være store forskelle i kendskab til råvarer og evnen til at smage.

Hvordan tager du hånd om dette?

Råvare og smag	Sur	Sød	Salt	Bitter	Umami

Tabel: Sæt kryds ved hvilke smage, de enkelte råvarer indeholder. Sæt evt. flere kryds.

Tallerkenmodel



Øvelse: Anvend tallerkenmodel (ca. 15 min)

- 1) Præsentation af tallerkenmodel fra www.altomkost.dk (se link: http://www.altomkost.dk/Services/Materialer_og_undervisning/download_til_tryk/Forside.htm). Tallerkenmodellen er et redskab til hvordan et sundt måltid sammensættes med de forskellige typer af mad (f.eks. ris, pasta, kartofler mv. over for kød, fisk, æg og grøntsager).
- 2) Deltagerne tegner modellen på en paptallerken, som anvendes ved spisning. Deltagerne øser op efter tallerkenmodellen.
- 3) Opsamling i plenum

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan ser tallerknen med mad øst op efter tallerkenmodellen i forhold til tallerknen hjemme?
- Kan du bruge tallerkenmodellen, når du skal spise?

Formål

- At deltagerne kender til tallerkenmodellen og kan anvende den i praksis

OVERVEJELSER

Er det mere hensigtsmæssigt for deltagerne først at drøfte, hvordan fordelingen af de forskellige typer mad bør være, inden en konkret model udleveres?

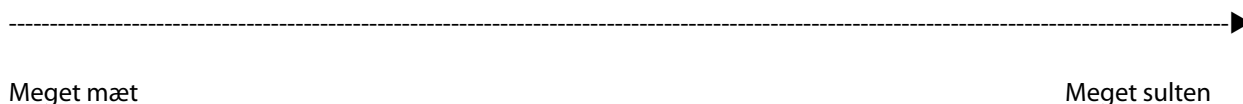
Hvordan er deltagernes kendskab til fødevarer herunder de forskellige typer af fødevarer, så de kan gruppere dem i forhold til tallerkenmodellen?

Mæthedsfornemmelse

Øvelse: Brug mæthedsfornemmelsen (ca. 10 min)



- 1) Introducer en fælles drøftelse om, hvordan deltagerne kan mærke at de er hhv. mætte og sultne. Hvordan har de det? Hvordan lyder det? Hvornår ved de, at de er mætte? Har spist for meget?
- 2) Tegn en skala f.eks. fra 1-10 eller fra meget mæt til meget sulten. Hvor vil deltagerne placere sig nu?
- 3) Anvend skalaen igen senere, f.eks. før eller efter spisning.
- 4) Der kan eventuelt sluttet af med et oplæg om ting af betydning for mæthed. Hvordan kan og vil deltagerne bruge dette?



Formål

- At deltagerne bliver bevidste om deres mæthedsfornemmelse og kender til hvordan det føles, når de er hhv. mætte og sultne

OVERVEJELSER

Hvordan kan deltagerne anvende dette hjemme?

Kostråd i hverdagen

Øvelse: Hvordan kan jeg integrere de 8 kostråd i min hverdag? (ca. 30 min)



1) For hvert kostråd overvejer deltagerne følgende og noterer i deres notesbog:

Forslag til spørgsmål til refleksion

- Hvordan lever min mad op til kostrådene?
- Hvis jeg skulle spise f.eks. mere fisk, hvad vil jeg så gerne spise?
- Hvordan skal det tilberedes eller spises?
- Hvornår og hvor ofte?

2) Fortæl sidemanden, hvordan dine ønsker til forandringer for din mad skal se ud.

3) Opsamling i plenum

En eller flere deltagere, som har lyst til at fortælle, beretter. Deltagerne fortæller om deres overvejelser og eventuelt om en madvane, vedkommende gerne vil ændre, samt hvordan.

Formål

- At deltagerne reflekterer over, hvordan deres madvaner ser ud i forhold til anbefalingerne
- At deltagerne får lejlighed til at fordybe sig i, hvordan de kan spise sundere

OVERVEJELSER

Hvordan er deltagernes baggrundsviden om udvalget af mad?

Hvordan er deltagernes muligheder for at vælge alternativ mad i forhold til deres nuværende præferencer?

Madpakken

Øvelser: Hvordan klarer jeg madpakken? (ca. 15 min)



1. Hvad skal en god madpakke indeholde?
 (evt. Fødevarestyrelsens Gi' madpakken en hånd)
2. Hvordan gør man det nemt for sig selv? Brug deltagerne erfaringer.
3. I hvilke situationer kan det være nyttigt at anvende madpakker?
4. Hvornår er det ikke praktisk eller muligt?
5. Hvad skal man tage hensyn til? F.eks. arbejde, børn, familie, venner, transporttid, fritidsaktiviteter.
6. Er det noget, deltagerne kan bruge i deres hverdag? Frigør det f.eks. mere tid til noget andet?
7. Hvordan får man startet? (Find inspiration i små skridt og **trappemodellen**)

Formål

- At definere hvad en ernæringsmæssigt god madpakke er
- At inspirere til, hvad deltagerne madpakker kan indeholde

OVERVEJELSER

Hvordan skaber jeg åbenhed om nuværende madpakkevalg?
Hvordan giver jeg deltagerne de bedste betingelser for at omsætte viden og erfaringer til praksis?

Begrebsapparat

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

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

Accept

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

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

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

Ambivalensskema

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

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

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

Anerkendelse

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

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

At dele

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

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

At tage ejerskab

Ejerskab - det er noget man tager.

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

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

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

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

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

At skrive tanker og oplevelser

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

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

Beslutningsbalance

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

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

Bevidne og have vidner

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

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

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

Eksperimentere

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

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

Fantasi

Flere af Livsstilscafeens øvelser søger at bringe fantasien i spil.

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

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

Feed-back

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

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

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

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

Forstærkning

I forandringsarbejde lærer man nyt.

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

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

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

Gruppearbejde

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

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

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

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

Gøre, tænke og have det anderledes

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

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

Livsstilscafeen – formålet med at komme

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

Lytte uden at kommentere og vurdere

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

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

Læring

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

Modeldannelse - modellerer

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

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

Modstand mod at blive konkret

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

Mønster

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

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

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

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

Oplevelse af betydning

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

Repetition

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

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

Respekt for forskellighed

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

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

Ritual

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

Rummelighed

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

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

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

Self-efficacy

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

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

Sundhedsbegrebet

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

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

Til stede som den man er

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

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

Trappeskema

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

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

Vidner og bevidne

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

Vurderingsautomatikken

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

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

Åben tilgang

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

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

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

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/jer, foretager vi os ikke mere.

Venlig hilsen
Livsstilscafeen
Kommune:

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/l har lyst til at deltage i Livsstilscafeen eller om du/l 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/l 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/l ikke kan møde op, vil vi bede dig/er 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/er.

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:

