

Tag dig sammen! Lær hvordan.

På workshoppen lærer du som deltager at sætte dig mål og nå dem vha. handleplaner. I den forbindelse kan du deltage i aktiviteten ”Bevæg dig let” som eksempel på en aktivitet i en handleplan. Det hele bliver bundet op på information om Komiteens kurser.

Komiteen for Sundhedsoplysning har siden 2006 implementeret og koordineret nationale kurser til mennesker med kroniske eller langvarige lidelser. Kurserne er genkendelige ved, at deres titler altid starter med ”Lær at” – fx *Lær at leve med kronisk sygdom* eller *Lær at tackle kroniske smerter*. Det specielle ved kurserne er bl.a., at det er mennesker med baggrund i en lignende helbredsstatus, der frivilligt underviser andre og deres pårørende på kursusforløbet. Kurserne tager udgangspunkt i, at egen indsats og håndtering af sygdommen er af stor betydning for effekten af behandling og forebyggelse af komplikationer samt livskvalitet. Kurserne har veldokumenterede effekter på deltagerens helbredsstatus, helbredsadfærd og self-efficacy. De er målrettet mennesker med kronisk sygdom på tværs af diagnoser, mennesker med kroniske smerter og mennesker med symptomer på angst og/eller depression samt ledige med kronisk sygdom. Kurserne udbydes til det danske sundhedsvæsen af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt Sundhedsstyrelsen og Beskæftigelsesministeriet v. Arbejdsmarkedsstyrelsen.

Kursernes metoder

Kurserne er deltagerinvolverende og opmuntrer deltagerne til at være aktive og bidragende i undervisningen. De metoder, som bruges i kurserne, er baseret på teorien om self-efficacy, der er udviklet af professor og psykolog Albert Bandura.

Handleplaner

Et vigtigt redskab på kurserne er handleplaner. Alle deltagere udformer for hver uge en handleplan, der gives feedback på i den efterfølgende uge. Baggrunden er, at én af de vigtigste færdigheder indenfor aktiv selvhjælp er at kunne opstille mål og nå dem. Som hjælp til at bryde mål op i delmål i form af overskuelige trin eller opgaver bruges handleplanerne. Når kursisterne udfylder handleplaner, skal de overveje følgende punkter:

1. Hvad ønsker jeg at gøre?
2. Er det en handling?
3. Er det realistisk?
4. Svar på spørgsmålene:
Hvad?
Hvor meget?
Hvornår?
Hvor ofte?
5. Hvor sikker er du? (0-10)

Problemløsning

Et andet eksempel på et element, som bruges i kurserne, er at gennemføre problemløsning. Med metoden udveksler deltagerne erfaringer og får inspiration til, hvordan de kan løse en problemstilling, de oplever i deres liv lige nu – og som har negativ betydning for deres symptomer. Problemløsning laves typisk i forbindelse med handleplaner og kan dreje sig om emner som fx ”Hvordan kommer jeg i gang med at spise sunde mellemmåltider i stedet for kage?”

Aktiviteten *Bevæg dig let*

Et tredje element på kurserne er, at deltagerne afprøver forskellige redskaber til håndtering af symptomer. Et eksempel på dette er træningsprogrammet ”Bevæg dig let”. Programmet er udviklet på en måde, så det er sikkert at udføre for mennesker med kroniske smerter, og så alle kan være med. Mange mennesker med kroniske smerter tror fejlagtigt, at al træning forværrer deres symptomer. Men oftest er det modsat, idet manglende træning kan forværre smertesymptomer, fordi musklerne forbliver utrænede. Programmet giver deltagerne erfaring med træning, og dermed reduceres symptomer. ”Bevæg dig let” gennemgår hele kroppen og er skabt til at forbedre smidigheden ved forsigtigt at løsne muskler og led samt øge blodcirkulationen. Øvelserne kombinerer smidighed og blid styrketræning med bedre vejrtrækning.

På Folkemødet

På Folkemødet ønsker Komiteen for Sundhedsoplysning at afvikle et arrangement, som i praksis viser, hvordan der arbejdes på kurserne og giver deltagerne indsigt i kursernes metoder. Arrangementet er derfor bygget op omkring handleplanerne. Komiteen uddeler gratis postkort med handleplansskabeloner til interesserede, som så selv kan udfylde deres egen handleplan i forhold til personlige mål. De kan derefter besøge teltet og få feedback på handleplanen. De, der lykkes med delmål i deres handleplan, kan få et stempel på handleplanen eller på huden, hvor der står: ”Jeg gjorde det!”.

Arrangør: Komiteen for Sundhedsoplysning