

LIVSSTILSGUIDE I PRAKSIS

Sundhedspædagogisk samarbejde mellem professionelle og voksne med psykisk sygdom

Livsstilsguide i praksis er et sundhedspædagogisk koncept, der har til formål at forbedre samarbejdet mellem brugere (voksne med psykisk sygdom) og professionelle og har fokus på at fremme sundheden hos brugere. Sundhed skal her forstås bredt – og omfatter således både fysisk og mental sundhed, herunder sociale relationer, trivsel og livskvalitet.

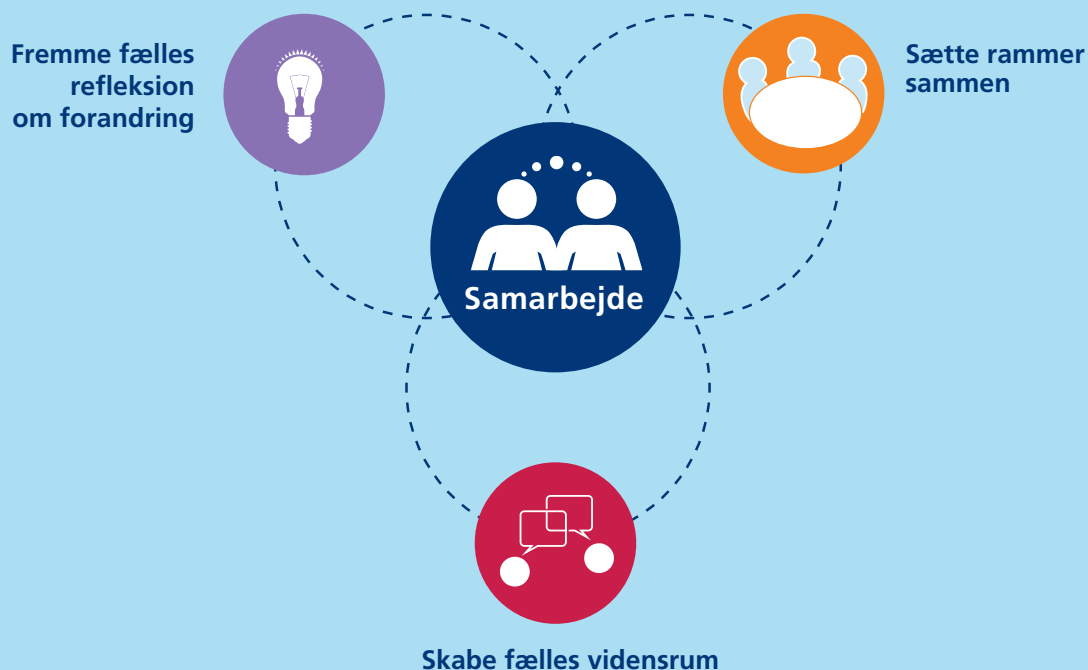
Konceptet er udviklet gennem brugerdreven innovation, hvilket vil sige gennem aktiv involvering af professionelle, familiemedlemmer og især brugere. Konceptet omfatter en guide, to teoretiske modeller og syv konkrete dialogværktøjer.

Et positivt og konstruktivt samarbejde mellem brugere og professionelle er centralt i konceptet, da brugerne netop har peget på dette som helt afgørende for at arbejde med sundhed og mulige forandringer.

Følgende tre elementer er særligt vigtige for samarbejdet (se også nedenstående figur):

- **Sætte rammer sammen** fx afstemme forventninger til tid, sted og indhold for sundhedsaktiviteten.
- **Skabe fælles vidensrum** fx udveksle viden med udgangspunkt i brugerens viden og erfaringer frem for, at den professionelle giver viden.
- **Fremme fælles refleksion om forandring** fx drøfte brugerens behov, muligheder og ønsker for forandring frem for, at den professionelle forudsætter, at brugeren ønsker forandring.

Samarbejdsmodel for bruger og professionel



De syv konkrete værktøjer (som er afbilledet i oversigten nedenfor) har til formål at støtte professionelle i en samarbejdsorienteret tilgang – dvs. værktøjerne kan hjælpe professionelle med at sætte rammer, skabe fælles vidensrum og at fremme fælles refleksion om forandring i samarbejde med brugere. Værktøjerne har fokus på at forbedre professionelles kommunikationsform og samarbejdsevner, så de bliver endnu bedre klædt på til arbejdet med at motivere brugere til at forbedre egen sundhed.

Værktøjerne kan benyttes i såvel individuelle som gruppebaserede sundhedsaktiviteter som fx sundhedssamtaler, undervisning, motion og madlavning. Værktøjerne er fleksible og kan implementeres på forskellig vis – både i forhold til rammerne for sundhedsaktiviteten, brugere med forskellige behov og aktivitetens tidshorisont, som kan svinge fra et enkelt møde til et længerevarende forløb.

Navn	Formål	Indhold
1. Forventningsafstemning i samarbejdet	At bruger og professionel får skabt en god kontakt ved at drøfte forventninger til aktiviteten/mødet	
2. Fortæl om dit døgn	At bruger og professionel får en fælles forståelse for brugerens hverdag, og hvad brugeren anser som betydningsfyldt i sin hverdag	
3. Det gode liv	At bruger og professionel får en fælles forståelse af brugerens ressourcer, udfordringer, erfaringer, værdier og/eller ønsker i forhold til sundhed	
4. Min kropsfornemmelse	At bruger og professionel drøfter emner, som brugeren finder relevante i forhold til sin fysiske og mentale sundhed	
5. Mit netværk	At bruger og professionel får en fælles forståelse for, hvordan brugeren oplever kontakten til sit sociale netværk og eventuelle muligheder for at få støtte	
6. Kommunikation om det sunde hverdagsliv	At få den professionelle til at reflektere over, hvordan han/hun kommunikerer med brugeren om brugerens grad af motivation for at skabe et sundere hverdagsliv	
7. Strategier – typer af motivation	At undersøge og reflektere over strategier til at arbejde med brugerens motivation for at leve et sundere hverdagsliv	

Øvelserne kan bruges fleksibelt og kan fx tilpasses både individuelle og gruppebaserede aktiviteter.

