

# Rygestopsbasens Temadag 2019

Sundhedspædagogik i  
rygestoppens gruppeforløb

Anette Schrøder  
27-11-2019

KØBENHAVNS UNIVERSITET



# Program for den næste ½ time

## Sundhedspædagogik

Hvilken rolle har rygestoprådgiveren  
i en sundhedspædagogiske tilgang?

Sundhedspædagogikkens  
fundament

Sundhedspædagogiske  
metoder i gruppeforløb

## Indiana Jones og 1980'ernes barndom



# Sundhedspædagogik ifgl. K. Wistoft

Sundhedspædagogikkens  
fundament

Sundhedspædagogik handler om at  
**skabe rammer for læring**, der baner  
vejen for et sundere og bedre liv

(Wistoft, 2009 s. 9)



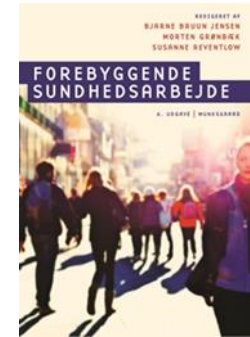
# Sundhedspædagogikkens fem kernebegreber

(Forebyggende Sundhedsarbejde (2016) Kap 10)

1. Det positive brede sundhedsbegreb
2. Handlekompetence og handling
3. Deltagelse
4. Viden
5. Setting/supersetting

Dialog  
Samskabelse  
Demokrati  
'Partnerskab'

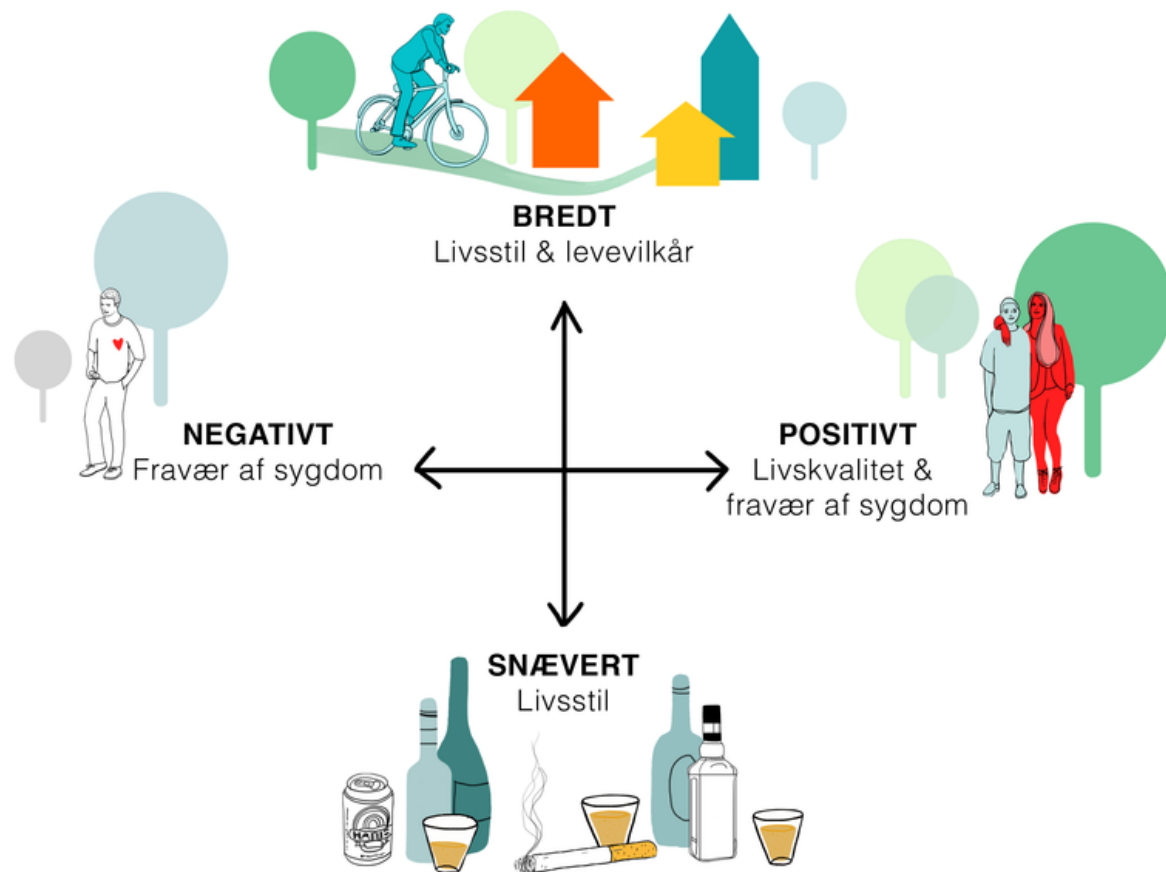
Sundhedspædagogikkens  
fundament





# Kernebegreb 1: Det positive brede sundhedsbegreb

	Negativt (fravær af sygdom)	Positivt (livskvalitet og fravær af sygdom)
Stærkt (broad)	1	2
Bevæget (broad og livsstil)	3	4



Sundhedspædagogikkens fundament

1. **Det positive brede sundhedsbegreb**
2. **Handlekompetence og handling**
3. **Deltagelse**
4. **Viden**
5. **Setting**

# Kernebegreb 2: Handlekompetence og handling

- **Indsigt** (forståelse af sundhed og forandringsstrategier)
- **Engagement** (lyst til at engagere sig i forandringsprocesser i et dynamisk samfund)
- **Visioner** (Evnen til at kunne 'gå bagom' og tænke kreativt og visionært)
- **Handleerfaringer** (konkrete erfaringer med at indgå individuelt/kollektivt i demokratiske processer og overveje, hvordan barrierer overvindes)
- **Kritisk sans** (evnen til at forholde sig kritisk, drage egne konklusioner og tage beslutninger)

Sundhedspædagogikkens  
fundament

1. **Det positive brede sundhedsbegreb**
2. **Handlekompetence og handling**
3. **Deltagelse**
4. **Viden**
5. **Setting**

# Kernebegreb 3:

## Deltagelse – kernefokus:

- **Dialogen** er det vigtigste – ikke hvem der først får ideerne
- I et forløb indgår typisk flere forskellige former for deltagelse (aktiv/passiv; ægte/symbolsk)
- Ingen evidens for at sætte faglighed og deltagelse op som modsætninger
- Deltager-orienteret forløb fordrer høj grad af faglighed hos den professionelle

Sundhedspædagogikkens  
fundament

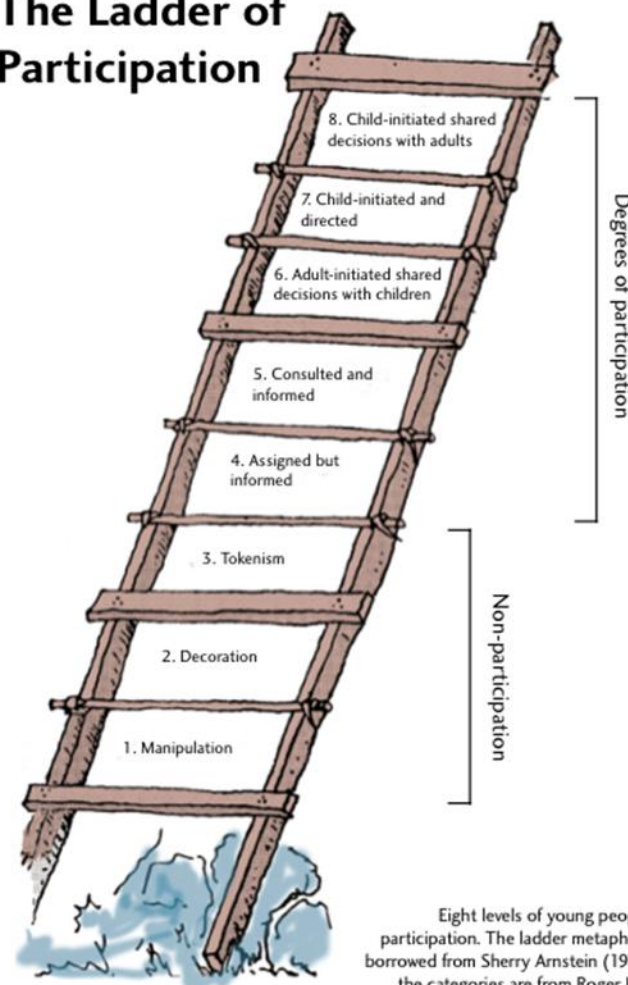
1. **Det positive brede sundhedsbegreb**
2. **Handlekompetence og handling**
3. **Deltagelse**
4. **Viden**
5. **Setting**



# Kernebegreb 3: Deltagelse

Kilde: Simovska, 2012 s. 99. *Sundhedspædagogik i sundhedsfremme*

## The Ladder of Participation



Eight levels of young people's participation. The ladder metaphor is borrowed from Sherry Arnstein (1969); the categories are from Roger Hart.

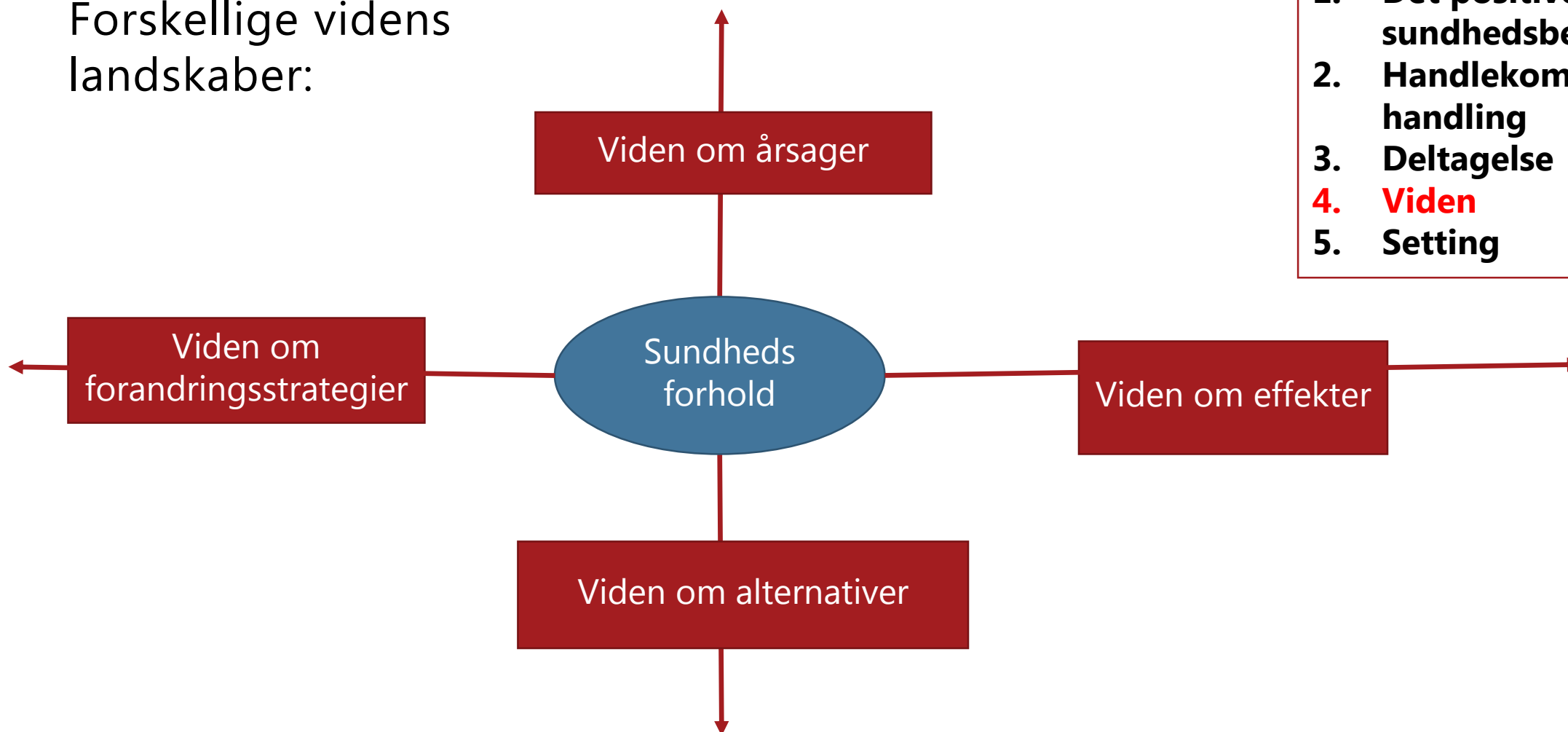
Sundhedspædagogikkens fundament

1. Det positive brede sundhedsbegreb
2. Handlekompetence og handling
3. **Deltagelse**
4. Viden
5. Setting

# Kernebegreb 4

## Viden

Forskellige videns  
landskaber:



Sundhedspædagogikkens  
fundament

1. **Det positive brede sundhedsbegreb**
2. **Handlekompetence og handling**
3. **Deltagelse**
4. **Viden**
5. **Setting**

# Kernebegreb 5: Hvorfor kan setting perspektivet være et blik værd?

Sundhedspædagogikkens  
fundament

1. **Det positive brede sundhedsbegreb**
2. **Handlekompetence og handling**
3. **Deltagelse**
4. **Viden**
5. **Setting**

For hvem forebyggelse og KRAM faktorerne ikke giver mening  
Ulighed i sundhed

Erkendelse af at de miljøer og kontekster, som omgiver individet har afgørende betydning for såvel individets sundhed som for gennemførelsen af sundhedsfremmende aktiviteter

(Magne Jensen s. 54)



# Supersetting



Fælles fodslaw i en kompleks, omfattende og udfordrende hverdag

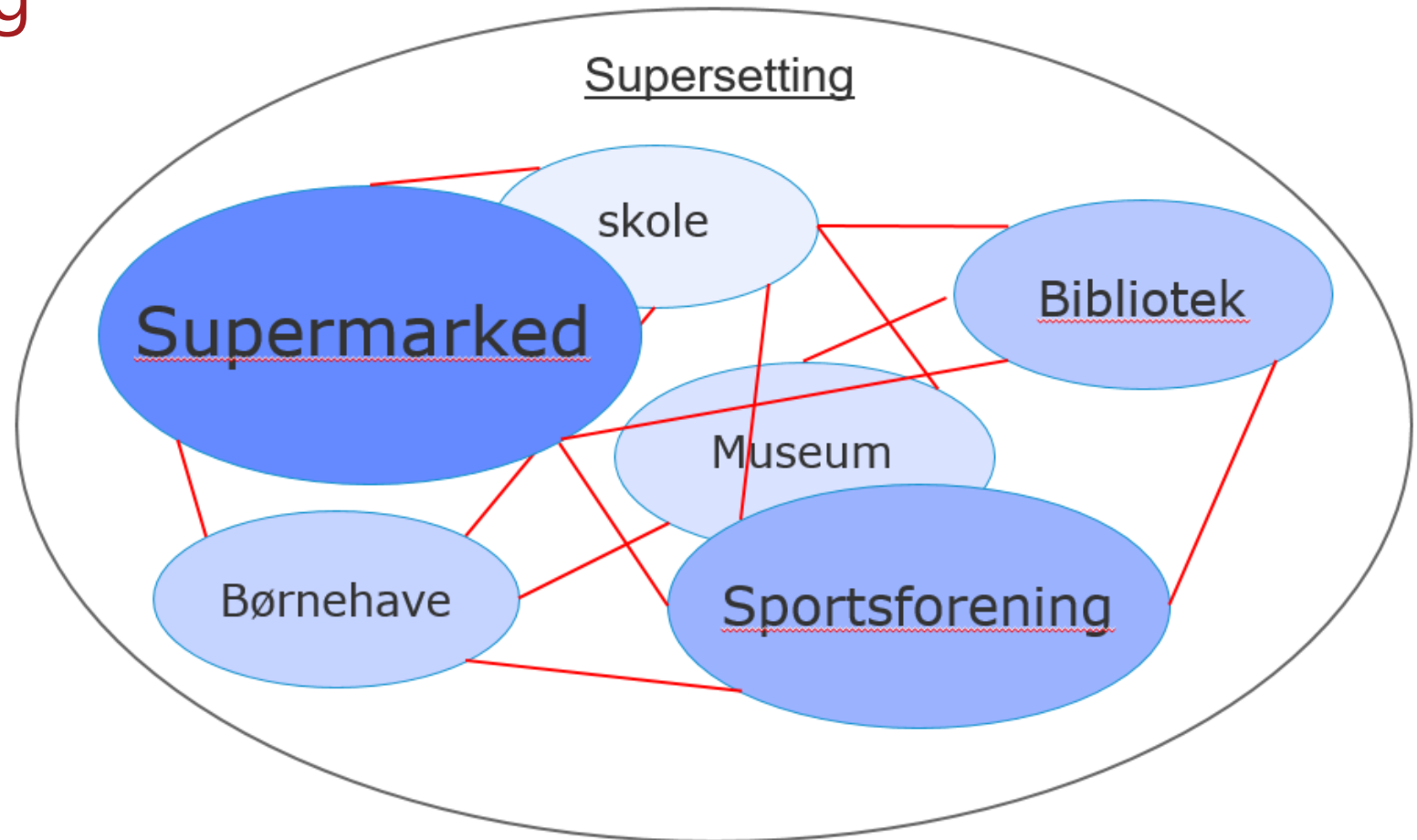
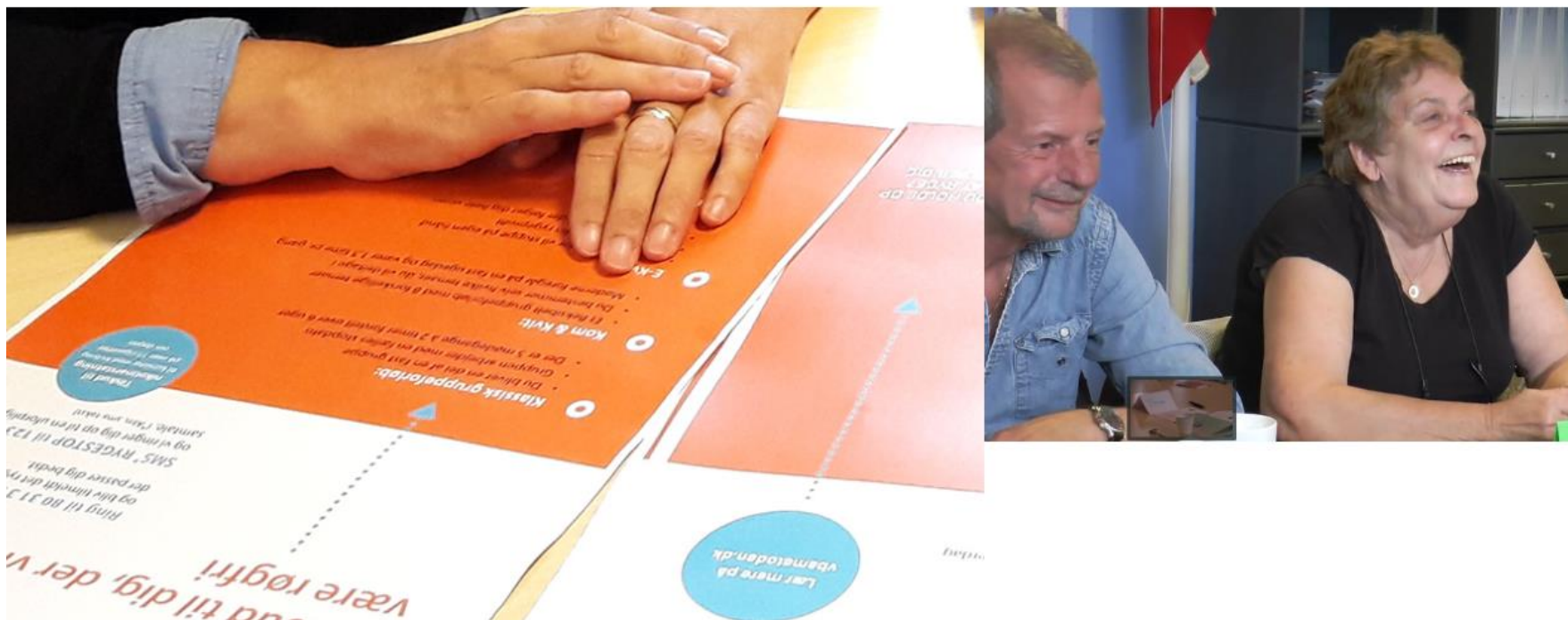


Illustration lånt af Paul Block, SDCC

# Sundhedspædagogik handler om at flytte nogen fra et sted til et andet (bedre) sted.

Sundhedspædagogiske metoder i gruppeforløb

## Men hvordan?



# Eksempler på konkrete metoder med en sundhedspædagogisk tilgang:

(Forebyggende sundhedsarbejde, 2009/2016 kap 22)

Sundhedspædagogiske metoder i gruppeforløb

- De faglige synsvinkler
- Du bestemmer metoden
- Fremtidsværksteder
- Aktive vurderinger
- Det balancerede menneske
- Den motiverende samtale
- ...



Komiteen for Sundhedsoplysning





# Fremtidsværksteder

Forebyggende sundhedsarbejde (2010) s. 318 og kap 28.

Sundhedspædagogiske  
metoder i gruppeforløb

En mødeform hvor mennesker med et fælles problem udveksler erfaringer, udvikler visioner og opstiller planer fra at løse problemet.

Foregår gennem en række strukturerede faser, der bringer kritik og fantasi i samspil med strategiske og praktiske handlinger.

Er blandt andet blevet brugt som idegenerator, planlægningsværktøj, evalueringsredskab



# Fremtidsværksteder

Forebyggende sundhedsarbejde (2010) s. 318 og kap 28.

Sundhedspædagogiske  
metoder i gruppeforløb

Rummer tre faser:

1. **Erfaringsfasen.** Får gjort store og små problemer synlige i relation til det valgte emne
2. **Fremtidsfasen** se udover dagligdagens begrænsninger. Udvikle folks drømme og visioner
3. **Strategifasen.** Her udvikles konkrete idéer til, hvordan nogle af de opståede idéer og visioner kan konkretiseres.

Metoden bærer præg af at involvere deltagerne i processen, så det er deres idéer, deres virkelighed og deres problemer, det handler om



# Aktive vurderinger

Forebyggende sundhedsarbejde (2010) s. 316

Sundhedspædagogiske  
metoder i gruppeforløb

Målgruppen:  
*Hvad er det, jeg vil? Hvad  
mener jeg om dette  
emne? Hvorfor gør jeg  
egentlig som jeg gør?*

Oprindelig fra USA – "Value clarification".

Bruges især til at støtte børn, unge og voksne i en værdiafklaringsproces inden for sundhedsområdet.

Målet med metoden er, at få målgruppen til at kunne tage aktivt stilling til deres eget liv, uden at man nødvendigvis forsøger at tvinge eller overtale målgruppen til at overtage på forhånd givne værdier og holdninger.

**Værdier som metoden bygger på er: medbestemmelse og deltagelse.**

# Aktive vurderinger

Forebyggende sundhedsarbejde (2010) s. 316

“Det, jeg hører, glemmer jeg.  
Det, jeg ser, husker jeg.  
Det, jeg gør, forstår jeg.”

Kungfutse 557-479 f.v.t.

Sundhedspædagogiske  
metoder i gruppeforløb

Tanken bag metoden er, at styrke den lærende i selv at handle i forhold til egen sundhed. Sundhedsarbejderen (fx rygestoprådgiveren) er katalysator for at igangsætte processer.

Arbejdet skal føre til, at der hos den lærende i dialogen med sundhedspersonen opstår en erkendelse af eget ansvar, muligheder for og evne til at handle og en følelse af sammenhæng

# Aktive vurderinger

Forebyggende sundhedsarbejde (2010) s. 316

“Det, jeg hører, glemmer jeg.  
Det, jeg ser, husker jeg.  
Det, jeg gør, forstår jeg.”

Kungfutse 557-479 f.v.t.

Sundhedspædagogiske  
metoder i gruppeforløb

Metoden understøtter evnen til at **træffe kvalificerede og bevidste valg**, fordi man gennem en række øvelser bliver bragt til at reflektere og samtidig hører andres tanker og valg i konkrete situationer.

Underviseren anvender sin faglige viden gennem en række strukturerede øvelser rettet mod målgruppen. Målet med øvelserne er at **få deltageres holdninger, viden og erfaringer med det aktuelle emne bragt frem til fælles diskussion på en positiv og ikke moraliserende måde.**

# Aktive vurderinger... Holdningsarbejdet

“Det, jeg hører, glemmer jeg.  
Det, jeg ser, husker jeg.  
Det, jeg gør, forstår jeg.”

Kungfutse 557-479 f.v.t.

Sundhedspædagogiske  
metoder i gruppeforløb

## **Kriterier der skal være opfyldt førend man har foretaget en aktiv vurdering/værdiafklaring:**

1. Man skal træffe sit valg blandt flere alternativer
2. Man skal tage hensyn til konsekvenserne ved hvert alternativ
3. Man skal være tilfreds og stolt over sit valg
4. Man skal kunne fortælle åbent om, hvad man synes og tænker
5. Man skal handle ud fra sit valg
6. Man skal være konsekvent og gentage handlingen ofte



# Den sundhedspædagogiske jonglør

Kilde: Guide til sundhedspædagogiske værktøjer (2015 s. 12)

Hvilken rolle har rygestoprådgiveren i en sundhedspædagogiske tilgang?



# Opgaver, sundhedspædagogiske udfordringer I relation til sårbare deltagere og fokus for patientundervisning (s. 13)

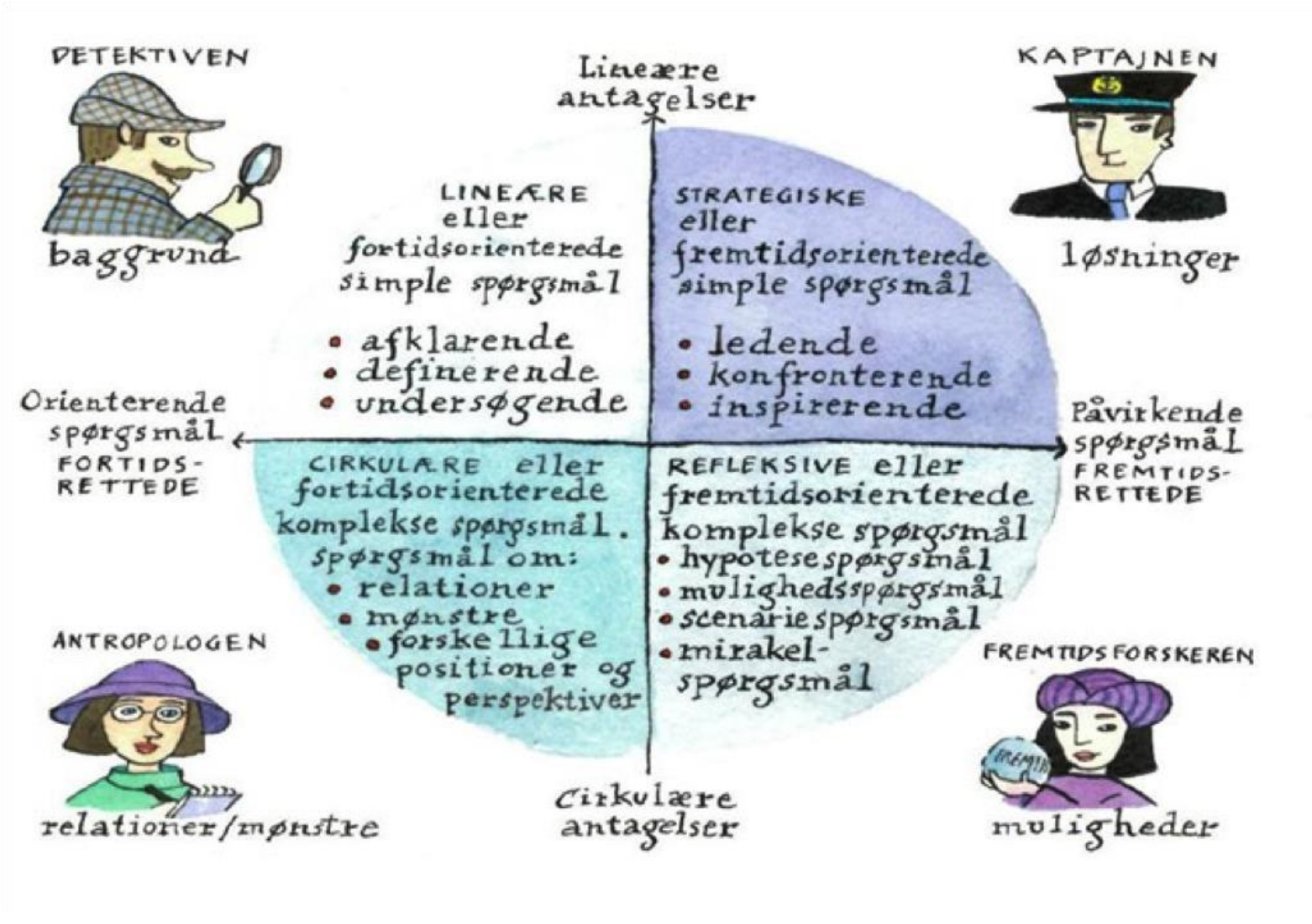


	VIGTIGSTE OPGAVER	UDFORDRINGER SÆRLIGT I RELATION TIL SÅRBARE	ANBEFALET FOKUS FOR KOMPETENCEUDVIKLING
Favner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Binde gruppen sammen og skabe et tillidsvækkende miljø</li> <li>Være intuitiv, åben, rummelig og vise omsorg</li> <li>Indgyde tillid, troværdighed og tryghed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risiko for udbrændthed</li> <li>Misforstået hensyntagen</li> <li>Tilbøjelighed til at tage 'Fixer-rollen'</li> <li>Forskellige værdisæt</li> <li>Manglende mod</li> <li>At turde takle psykiske problemer og svære emner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bevidsthed om egen rolle</li> <li>Tilegne sig viden om gruppedynamik og interaktion</li> <li>Styre trangene til at blive omklamrende i sin omsorg</li> </ul>
Facilitator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hjælpe deltagerne med at forstå egne muligheder og begrænsninger</li> <li>Lytte, stille spørgsmål og skabe dialog</li> <li>Tage kontrol når det er nødvendigt, styre processen og have overblik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Få alle med</li> <li>Takle gråd</li> <li>Erkende egen 'magtposition'</li> <li>Balance mellem teori og praksis undervisning</li> <li>For meget fokus på indhold fremfor pædagogisk metode</li> <li>Balance mellem styring/ikke styring</li> <li>Konfliktskyhed</li> <li>Behov for kontrol</li> <li>Tager udfordringer personligt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lære teknikker til facilitering</li> <li>Lære at bringe svære områder på banen</li> <li>Lære at styre processen og have overblik over formål og tid</li> </ul>
Oversætter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formidle viden på en relevant og forståelig måde</li> <li>Tage udgangspunkt i deltageres spontane spørgsmål</li> <li>Dække deltageres behov for relevant og brugbar viden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>At kende og afdække den enkelte deltagers behov for viden</li> <li>Tale 'henover hovedet' på folk</li> <li>Behov for at fremstå altidende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Finde ud af hvor lidt viden er nok</li> <li>Uddybe faglig viden efter deltageres behov</li> <li>Forbinde deltageres udfordringer med faglig og praktisk viden</li> </ul>
Igangsætter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspirere og motivere til handling og forandring</li> <li>Igangsætte processer ved at sætte tanker i gang</li> <li>Hjælpe deltagerne til selv at finde løsninger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambitioner på deltageres vegne</li> <li>For høje ambitioner på egne vegne</li> <li>At turde slippe troen på at man ved bedst for deltageren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Få viden om motivation og forandringsprocesser</li> <li>Arbejde konkret med målsætning</li> <li>Lære at inddrage deltagerne i at finde løsninger</li> </ul>



# Spørgsmåltyper ála Karl Tømm

Hvilken rolle har rygestoprådgiveren i en sundhedspædagogiske tilgang?



# Detektiven eksempler på spørgsmål

Hvilken rolle har rygestoprådgiveren  
i en sundhedspædagogiske tilgang?



- Hvordan vil du kort beskrive din udfordring/det du er optaget af?
- Hvem er involveret?
- Hvor længe har det stået på?
- Hvilken betydning har det for dig? Og andre?
- Beskriv den seneste situation, hvor du har oplevet denne udfordring.
- Hvad gjorde du i situationen?
- Hvornår opstår denne udfordring typisk?
- Hvornår er den der ikke?
- Hvad er de bedste erfaringer, du har med at håndtere udfordringen?
- Hvem plejer du at tale med om disse udfordringer?



# Antropologen

## Eksempel på spøgsmåltyper

Hvilken rolle har rygestoprådgiveren i en sundhedspædagogiske tilgang?



- Hvad ville andre fortælle om din udfordring?
- Hvad ville de fortælle om din måde at håndtere udfordringen på?
- Hvad vil være den største forskel på det, andre fortæller, og det, som du selv oplever?
- I hvilke sammenhænge har du oplevet, at det har været vanskeligst at håndtere udfordringen?
- I hvilke sammenhænge har du oplevet, at det har faldet dig nemmere?
- Hvad ville jeg ikke kunne undgå at værdsætte ved din måde at håndtere denne udfordring?
- Hvad er den mest positive effekt, som du oplever, når det lykkes for dig at håndtere denne udfordring? For dig? For andre?
- Hvis jeg spurgte din kollega, hvad ville hun sige om situationen?

# Fremtidsforskeren

## Eksempler på spørgsmål

Hvilken rolle har rygestoprådgiveren i en sundhedspædagogiske tilgang?



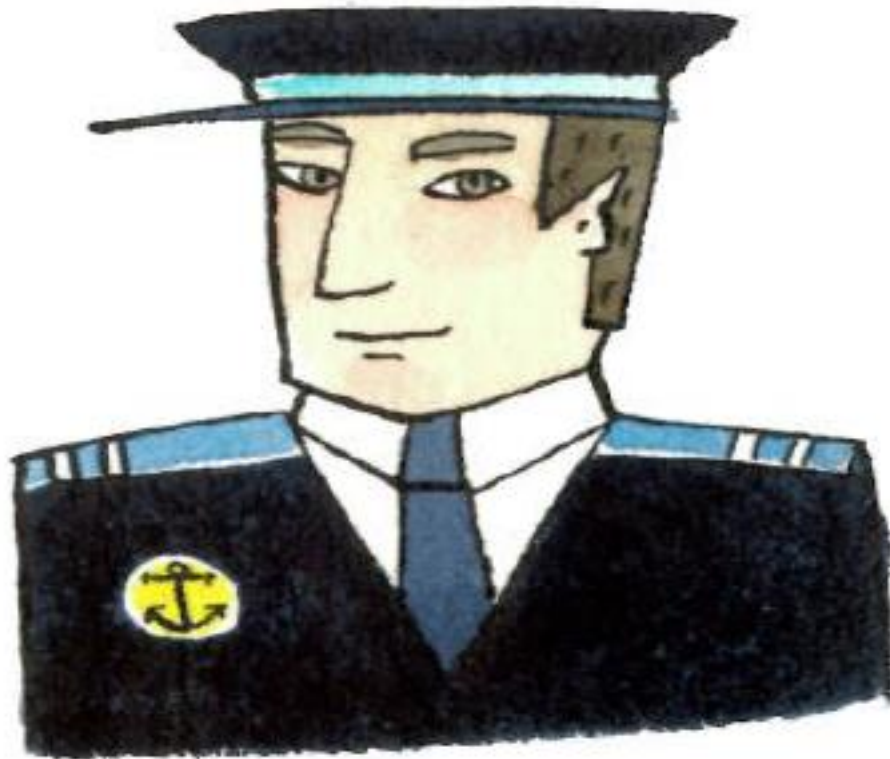
- Lad os forestille os, at du er i stand til at håndtere denne type af udfordringer på en måde, som du finder helt ideel: hvad kendetegner så situationen?
- Beskriv idealsituationen så konkret som muligt. Hvad gør du i situationen - hvad gør andre?
- Hvordan tror du, andre ville beskrive idealsituationen?
- Hvis idealsituationen var et billede eller en metafor, hvad ville det så være?
- Hvad vil være det mest vigtige for dig at lykkes med?
- Hvilken positiv forskel ville det gøre for dig (og andre), at du kunne håndtere udfordringen på denne måde?
- Hvordan vil du fejre succesen, når du har nået idealsituationen?
- Hvis der skete et mirakel i nat, og dit problem havde løst sig mens du sov, hvad ville være ændret?



# Kaptajnen

## Eksempler på spørgsmål

Hvilken rolle har rygestoprådgiveren i en sundhedspædagogiske tilgang?

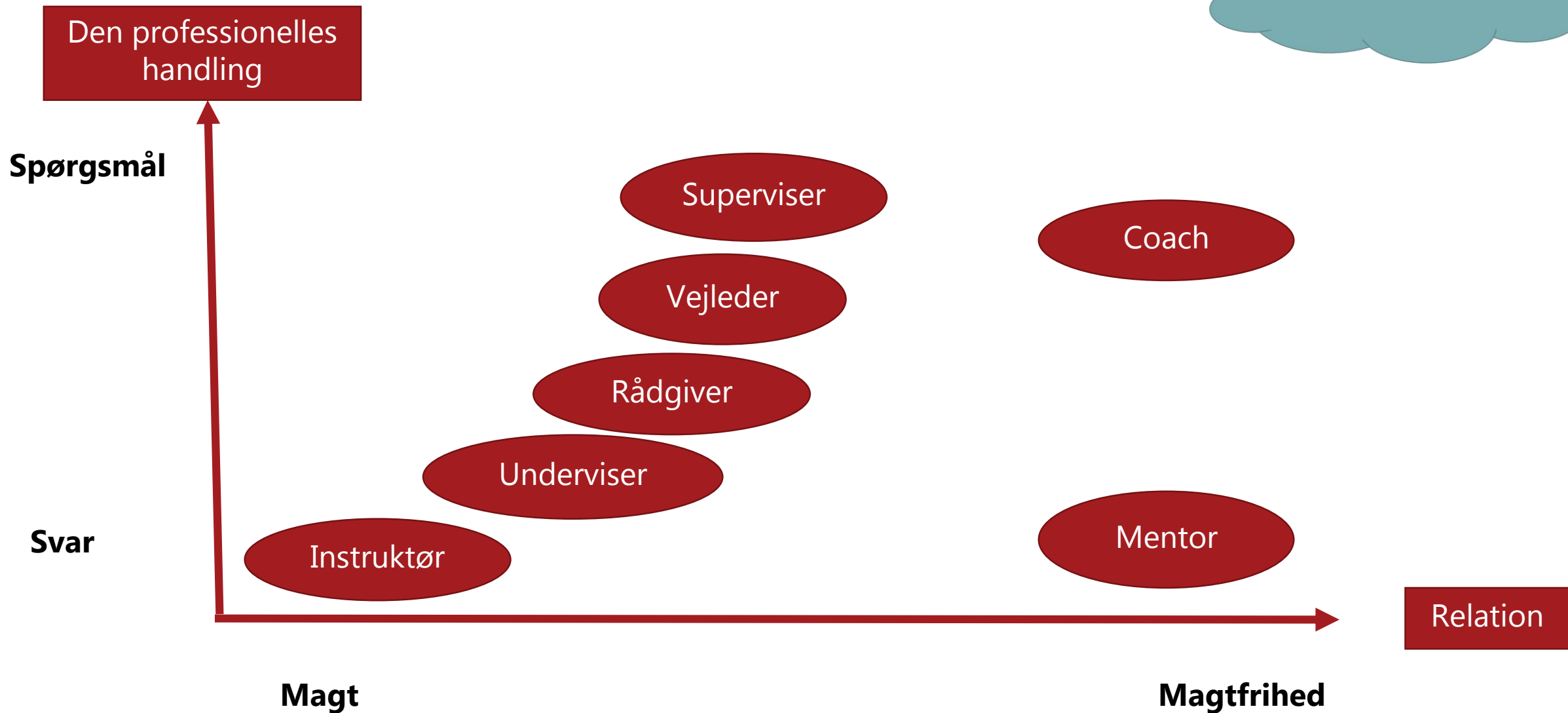


- Hvilke af de muligheder, som du har skitseret, tror du mest på?
- Hvornår skal du have gjort noget ved denne udfordring?
- Hvad vil være det mindste skridt, som du kan tage, som vil have den største effekt?
- Hvad vil være dit første skridt? Hvilken positiv udvikling vil vi allerede kunne se om 1 måned, når du har taget dette skridt?
- Hvem skal hjælpe dig til at holde dig fast på første skridt og efterfølgende skridt?
- Hvem bliver i øvrigt involveret?
- Hvilke mål vil du opstille for de næste 3 måneder?
- Hvad har du opnået, næste gang vi taler sammen?

# Mulige roller rygestoprådgiveren kan have/tage

(Inspireret af Reinhard Stetler: Coaching – læring og udvikling)

Hvilken rolle har rygestoprådgiveren i en sundhedspædagogiske tilgang?



# Refleksion over egen sundhedspædagogiske rolle

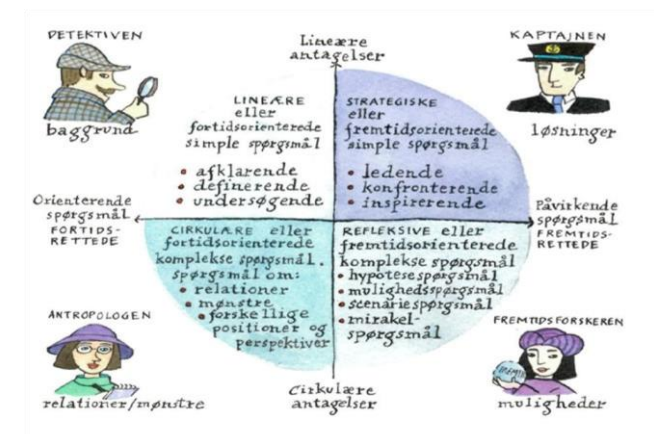
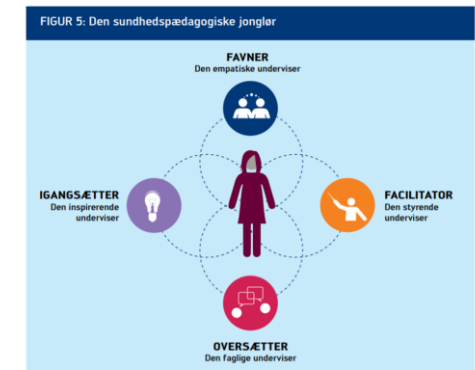
Hvilken rolle har rygestoprådgiveren i en sundhedspædagogiske tilgang?

- Fortæl din sidemakker om en situation hvor et (rygestop) gruppeforløb gik særlig godt.

- Hvilken rolle/roller havde du i dette forløb (favneren, igangsætteren, facilitatoren, oversætteren)

- Hvordan var deltagelseniveauet fra deltagerene?

- Hvilke type spørgsmål satte særlig gang i refleksionen hos gruppen/deltageren?  
Kom gerne med konkrete eksempler på spørgsmål



## Litteratur anvendt:

- Jensen, B. B.; Grønbæk, M.; Reventlow, S. (2016) *Forebyggende sundhedsarbejde*. 6. udgave Munksgaard
- Wistoft, Karen (2009) *Sundhedspædagogik, viden og værdier* Hans Reitzlers Forlag
- Jensen, M.J; Simovska, V (2012) *Sundhedspædagogik i sundhedsfremme*
- Diabetes foreningen region Syddanmark (2015) *Guide til sundhedspædagogiske værktøjer*
- Moltke, H.V.; Asbjørn, M (red) (2009) Kapitel 6 Spørgsmålstyper og spørgeteknik s. 115-288 I *Systemisk Coaching. En grundbog*. Dansk Psykologisk Forlag

