

Prekonferanse, Rikshospitalet

Hilde Blindheim Børve, spesialrådgiver
Oslo, 17. oktober 2018

Nasjonal kompetansetjeneste
for læring og mestring innen helse
(NK LMH)

Praktisk helsepedagogikk og didaktisk relasjonsmodell

- om samarbeid mellom brukere og
fagpersoner i planlegging av
mestringstilbud

Hva er helsepedagogikk?

Hvordan helsepersonell bør
samspille med brukere, pasienter
og pårørende er kjernen i
helsepedagogikk



»**Helsepedagogisk kompetanse** er avgjørende for
arbeidet med lærings- og mestringstilbud«

(Fra mestring.no)

Pasientkompetanse og mestring

Bruk av **pedagogiske prinsipper og verktøy** for å fremme læring, mestring og helse hos brukere og pasienter

Bidra til at **personer med helseutfordringer** og deres pårørende får

- **økt kunnskap** om egen situasjon og
- **styrket motivasjon og mestring** i forhold til å leve med sine helseutfordringer- empowerment

Didaktikk

Undervisningslære, undervisningskunst

Undervisningens HVA og HVORDAN

- Hva skal det undervises, veiledes i?
- Hvordan bidra til læring og mestring?
- Hvordan kommunisere rundt helse, helseforståelse?

Helse-didaktikk?

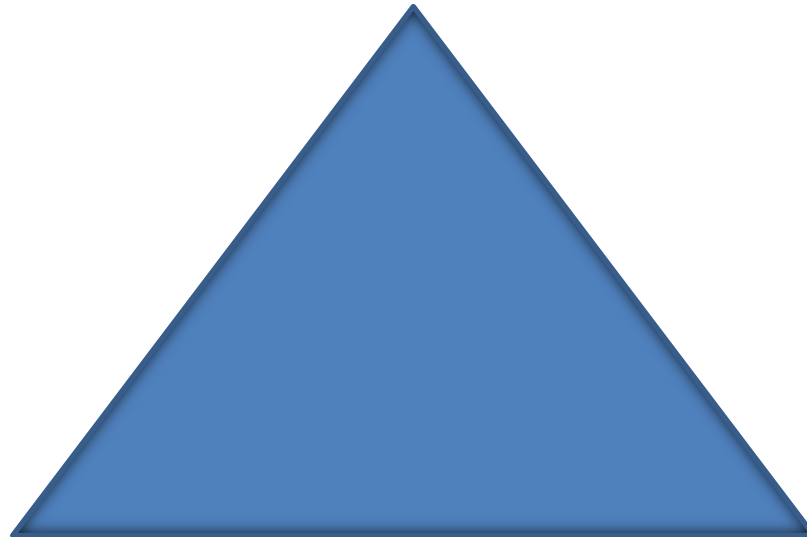
«Den didaktiske trekanten»



Lærer - Elev - Lærestoff

I vår kontekst;

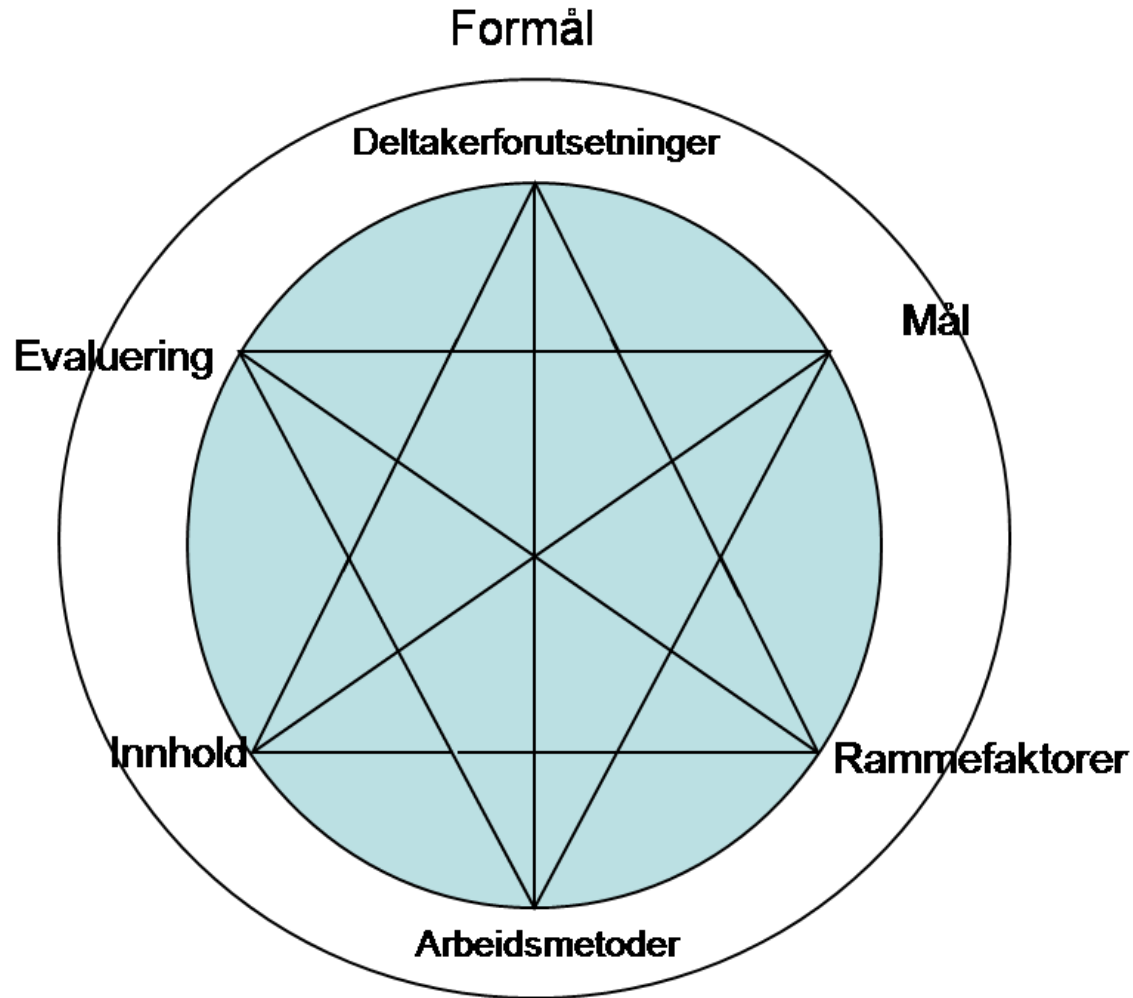
Gruppeleder (+ evt erfaren bruker)



Pasient/bruker/pårørende

«Lærestoff»

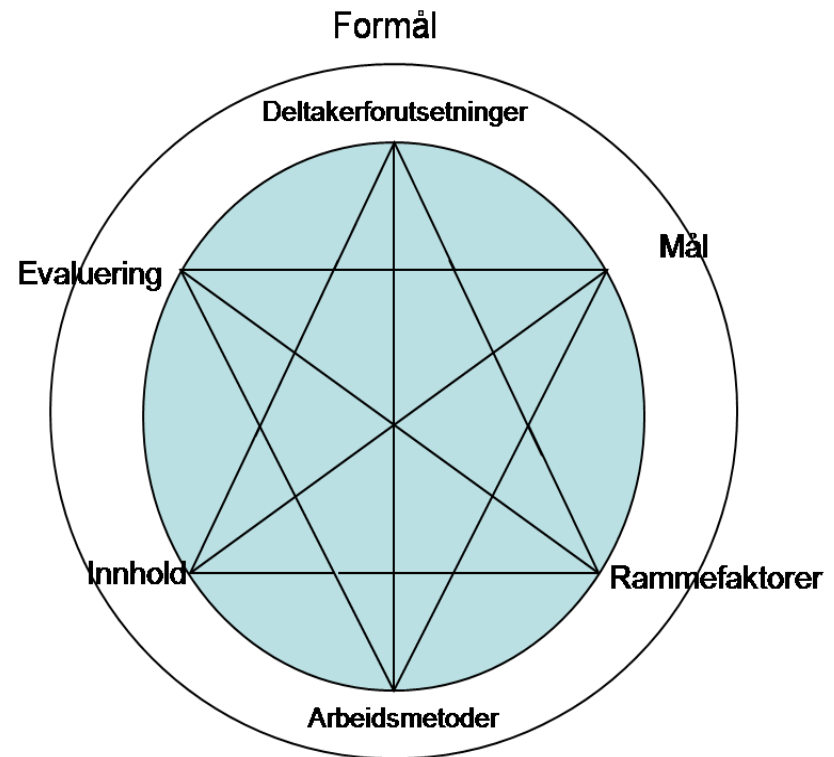
Didaktisk relasjonsmodell



Didaktisk relasjonsmodell

Definere;

- **Deltakerforutsetninger**/
hvem er **målgruppen**
- **Mål** for tilbudet
- **Rammefaktorer**/ressurser
- **Arbeidsmetoder**
- **Innhold**(tema/overskrifter)
- **Evaluering/vurdering**



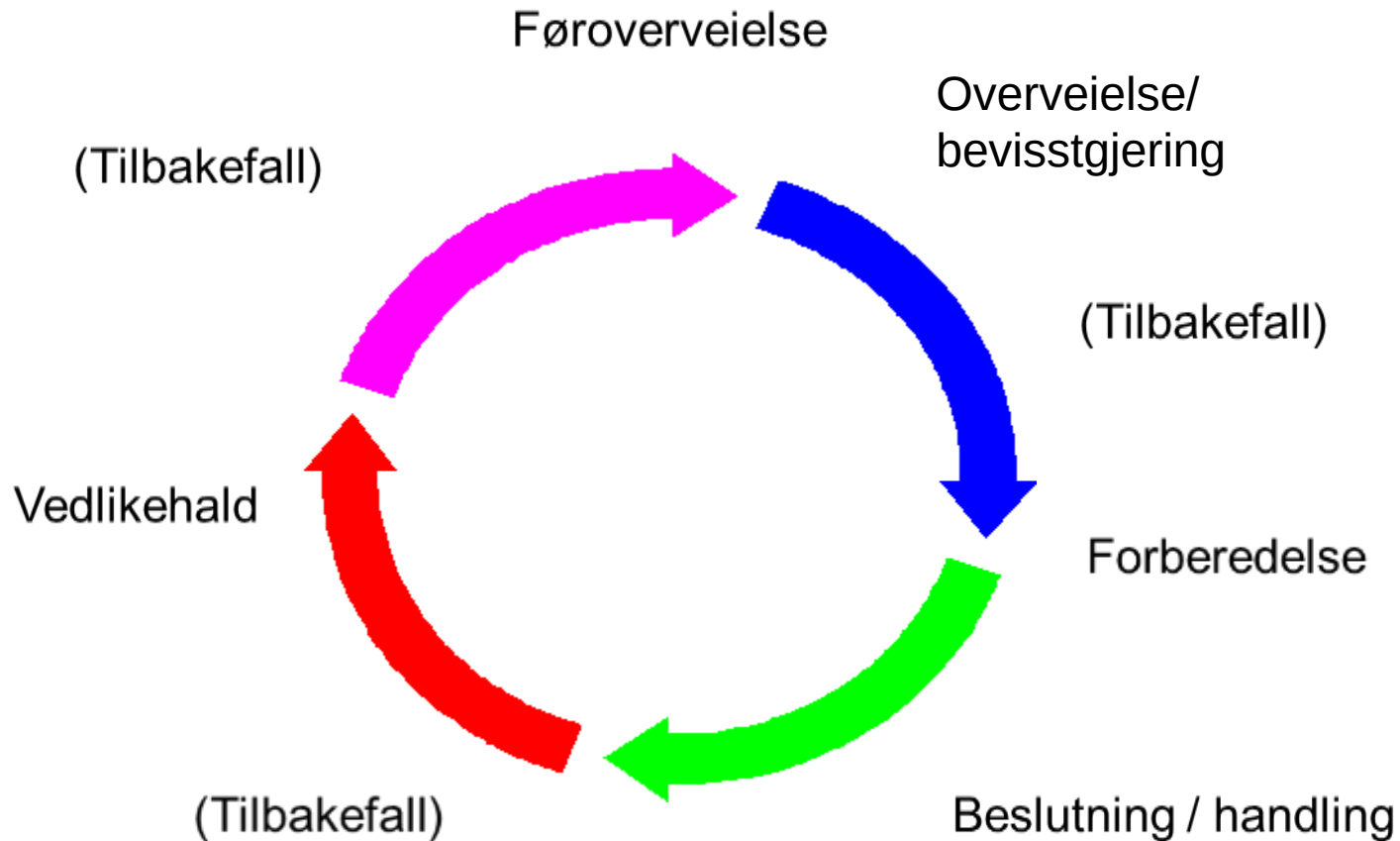
Målgruppen

Deltakerforutsetninger i gruppen?

- ☐ Hvem er de?
- ☐ Bakgrunn?
- ☐ Forståelse?
- ☐ Klar for evt. endrings- læringsprosesser?

”Forandringens hjul”

James Prochaska & Carlo Di Clemente



Brukerrepresentanter (BR) kan bidra med å se målgruppen

En brukerrepresentant/erfaren bruker

- Har selv vært der, kan ta deres perspektiv
- Kjenner språket
- Kan bidra med å «oversette»

Mål

- Hva vil dere arrangører med tilbudet?
- Hvilke mål har deltakerne?

Forventningsavklaring - ved oppstart og avslutning

Få frem og bevisstgjøre deltakerne

- Mine forventninger er ...
- Dette forventer jeg å lære disse dagene..
- Dette har jeg behov for å høre om ..

Bare for deltakerne?
Øg nyttig for arrangørene?

Ulike mål eller ulike formuleringer?

Samarbeid mellom fagpersoner og brukerrepresentanter (BR)

- Hvem påvirker målformuleringen?
- Har fagpersoner og brukerrepresentanter samme mål?
- Er målene uttalt?

Rammefaktorer

- Forankret i ledelsen?
- Forankret blant representanter for brukerne?
- Tilgjengelige og nødvendige ressurser?
- Hvilke rammefaktorer **hemmer** og **fremmer**?

Markedsføring av nye tilbud

- Brukerrepresentanter og fagpersoner har ulike arenaer
- Hvilke arenaer har BR?

Hvordan kan BR bidra med å markedsføre og forankre?

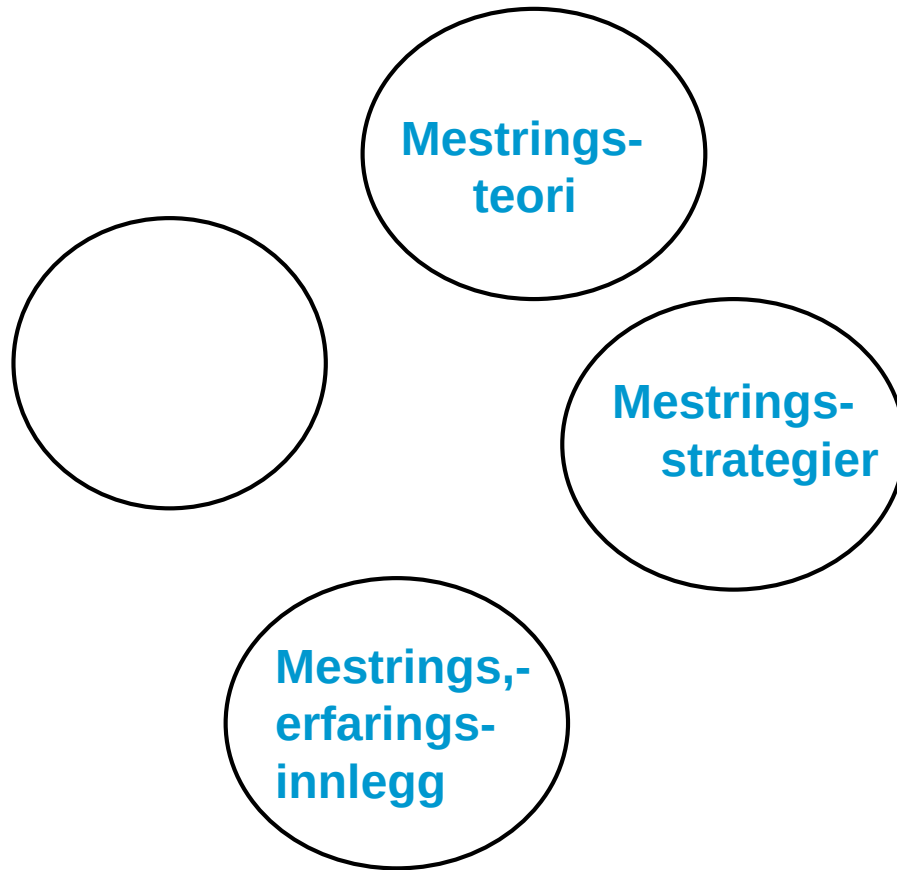
Innhold

- ❑ Hvem vurderer/bestemmer **tema og overskrifter**? Samarbeid mellom fagpersoner og brukerrepresentanter?



- ❑ **Hvor mye rekker vi over/omfang-** må stå i forhold til rammebetingelsene, mål med tilbudet og deltakerforutsetningene

Hva skal inn - hva skal ut?



DEL 2

– arbeidsmetoder

Arbeidsmetoder

De pedagogiske metodene må tilpasses
målgruppen!



Tenk igjennom alene

- Du skal etablere et tenkt gruppetilbud/lærings- og mestringstilbud
- Hvilke **utvalg av metoder** ser du for deg kan bidra til å nå **målene for tilbudet** du planlegger?
- Er disse metodene egnet for denne **målgruppe**?

Kan brukerrepresentanter bidra i dette arbeidet?

Pararbeid, 2&2

Kom med eksempler på **ulike metoder** som dere

- bruker
- kunne tenke dere å prøve
- har hørt om

Mål med metodevalg?

Hva ønsker vi ved bruk av de metodene vi anvender?

Mål/ønske om

☐ kunnskaper?

☐ ferdigheter?

☐ å styrke holdninger, bevisstgjøring?

Pedagogisk sol

Assosiasjonstenkning- ord kan gi **ulike meninger**



«Meningsreservoar»

Ufullstendige setninger

Post-it lapper

Pararbeid



Å reflektere, snakke sammen om ..

Berøring – **B**evisstgjøring – **B**earbeiding

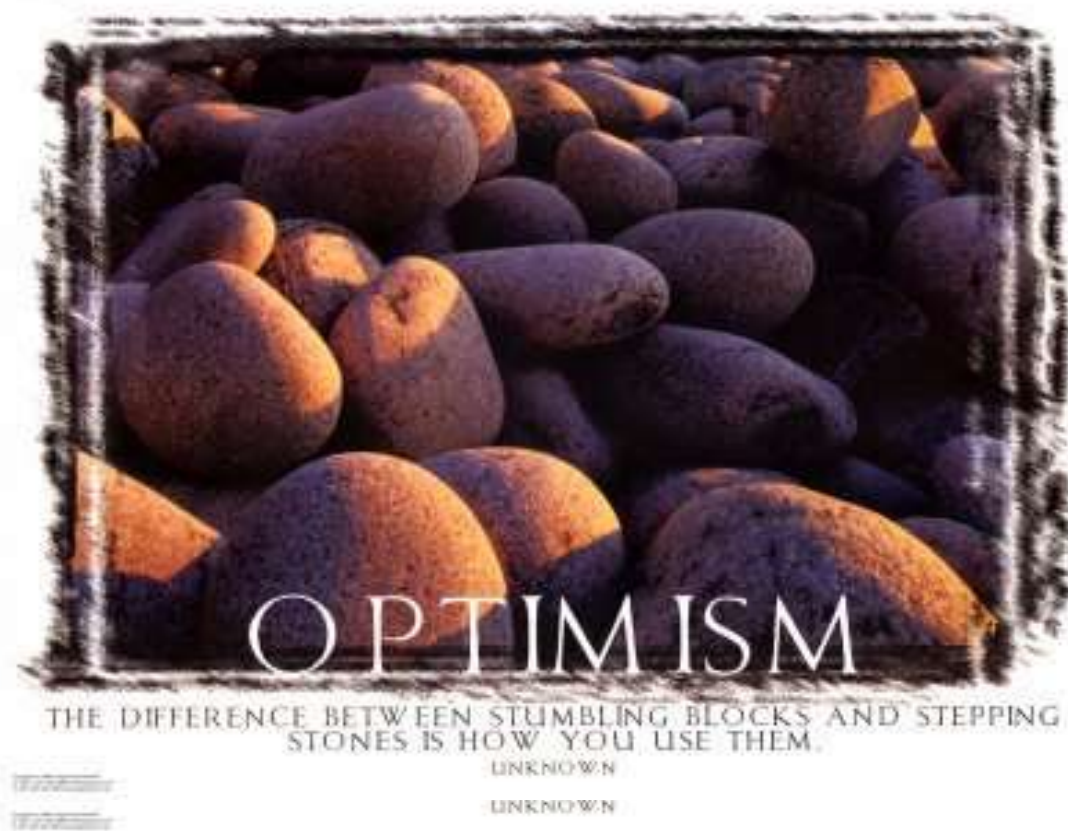
Balanse – **B**evegelse?

Mål om **FERDIGHETER, KUNNSKAPER** eller
HOLDNINGER?

Vise et bilde?

Bilde som

- innledning til et tema?
- utgangspunkt for diskusjon?



Forskjellen mellom snublesteiner og hoppesteiner er hvordan du bruker de

Assosiasjoner til hverdagen

Når jeg ser på disse bildene **tenker jeg**.....



Bruk av filmsnutter som innledning

<https://vimeo.com/24270255>

Etter å ha sett denne filmen →

Invitere foreldre/foresatte til dialog og
erfaringsutveksling omkring:

1. Trekk frem en eller to av **utfordringene du kjenner deg igjen i**
 2. Trekk frem noen tips til **håndtering av hverdagen** som filmen har gitt deg
-

Bruk av musikk som innledning

«Å flytte oppmerksomheten fra behandlerens rolle som friskgjører til pasientens selvforståelse og egen innsats.»
(Vifladt og Hopen)

Fix you.. <https://www.youtube.com/watch?v=k4V3Mo61fJM>

Deretter diskutere:

- ☐ Kan noen fikse meg?
 - ☐ ønsker jeg at noen fikser meg?
 - ☐ hva trenger jeg for å fikse/mestre selv ...
-

Bruk av fortellinger, historier eller case

- Lytte til en mestrings-erfaringshistorie
- Lytte til en fortelling
- Løse en case i smågrupper
- Oppgave som igangsetting, alene/parvis

Deretter oppsummering på flipover/tavle

→ **invitere til dialog!**



Det «gode» spørsmål ..

Åpne spørsmål
inviterer?

Lukkede spørsmål
lukker?

Hvordan finne
de GODE spørsmålene
som stimulerer til
deltakeraktivitet?

Moderne tilnærminger

- Kahoot
- Quiz
- E-læring

Brukes som oppsummering?

Appellerer til hvem?

Aktiviserer/motiverer deltakerne?

En PowerPoint (PP) er ikke en PP?

Fallgruver ved PP
presentasjoner?

➤ Hvordan er den da?

Pedagogisk gevinst ved
bruk PP presentasjoner?

➤ Hvordan er den da?

Øving, demonstrasjon, praktiske aktiviteter

Å gjøre det... Hva er det med det?

- Vise og gjøre?
- Gjøre og dele erfaringer underveis?
- Gjøre og oppdage?

Mål om **FERDIGHETER**, KUNNSKAPER eller
HOLDNINGER?

Evaluering

Ulike metoder – når evalueres det?

- Evaluering der og da eller etter en tid?
- Hva etterspør vi?
- Hvordan utformes det?
- Ikke så mye standardiserte verktøy

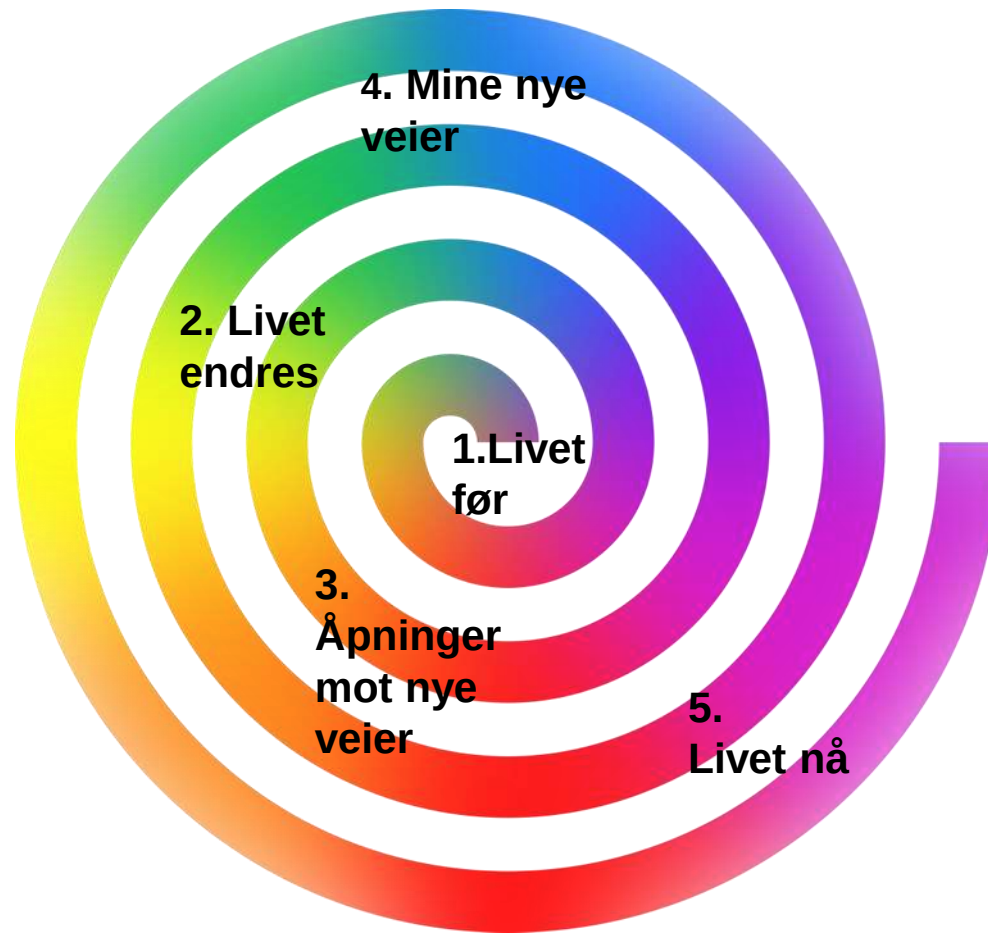
Kvalitetsutvikling. Hva var målet?

- Hva var målet for tilbudet
- Hva ble nevnt under forventningsavklaringen?
- Har deltakerne fått en opplevelse av sammenheng?

DEL 3

Verktøykasse med ulike metoder

Mestringsprosessen



Unngå
fastlåsthet!

Hva kan helsepersonell bidra med?

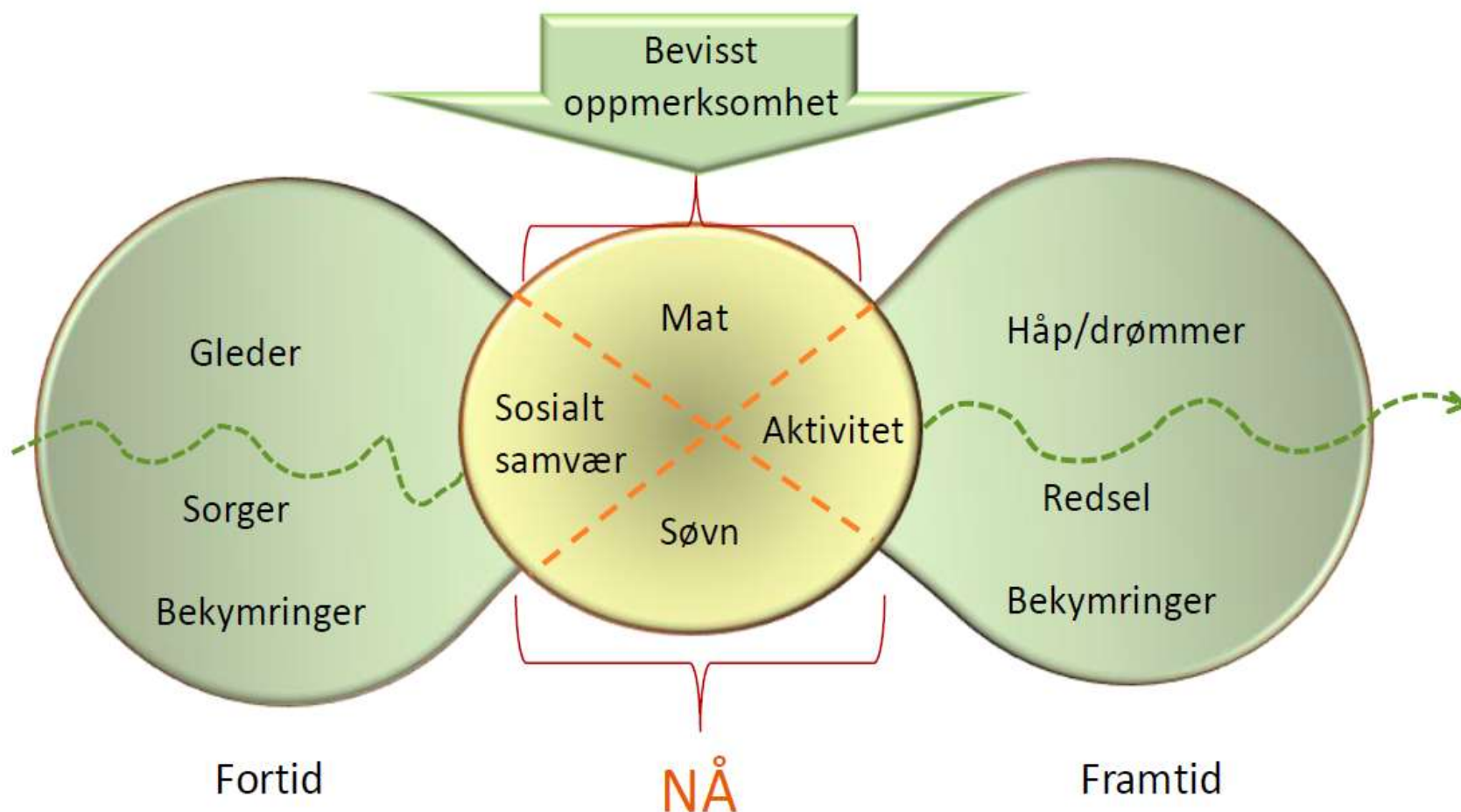
DIALOG, holdninger rundt
mestringsprosessen

- Hvordan har du det med denne tilstanden?
- Bidra til å **erkjenne**, etterhvert **AKSEPT**



**Å flytte
oppmerksomheten**
fra behandlerens rolle som
friskgjører til pasientens
selvforståelse og egeninnsats

Sommerfuglmodellen



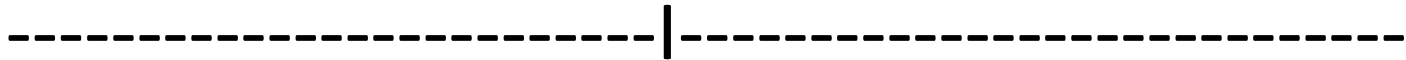
Sommerfuglmodellen

- etter Hildegard Löhr

Hvordan mestre varierende helse?

Syk, frisk eller plaget..

Mennesket oppholder seg på et
«**helsekontinuum**»



God helse

Dårlig helse

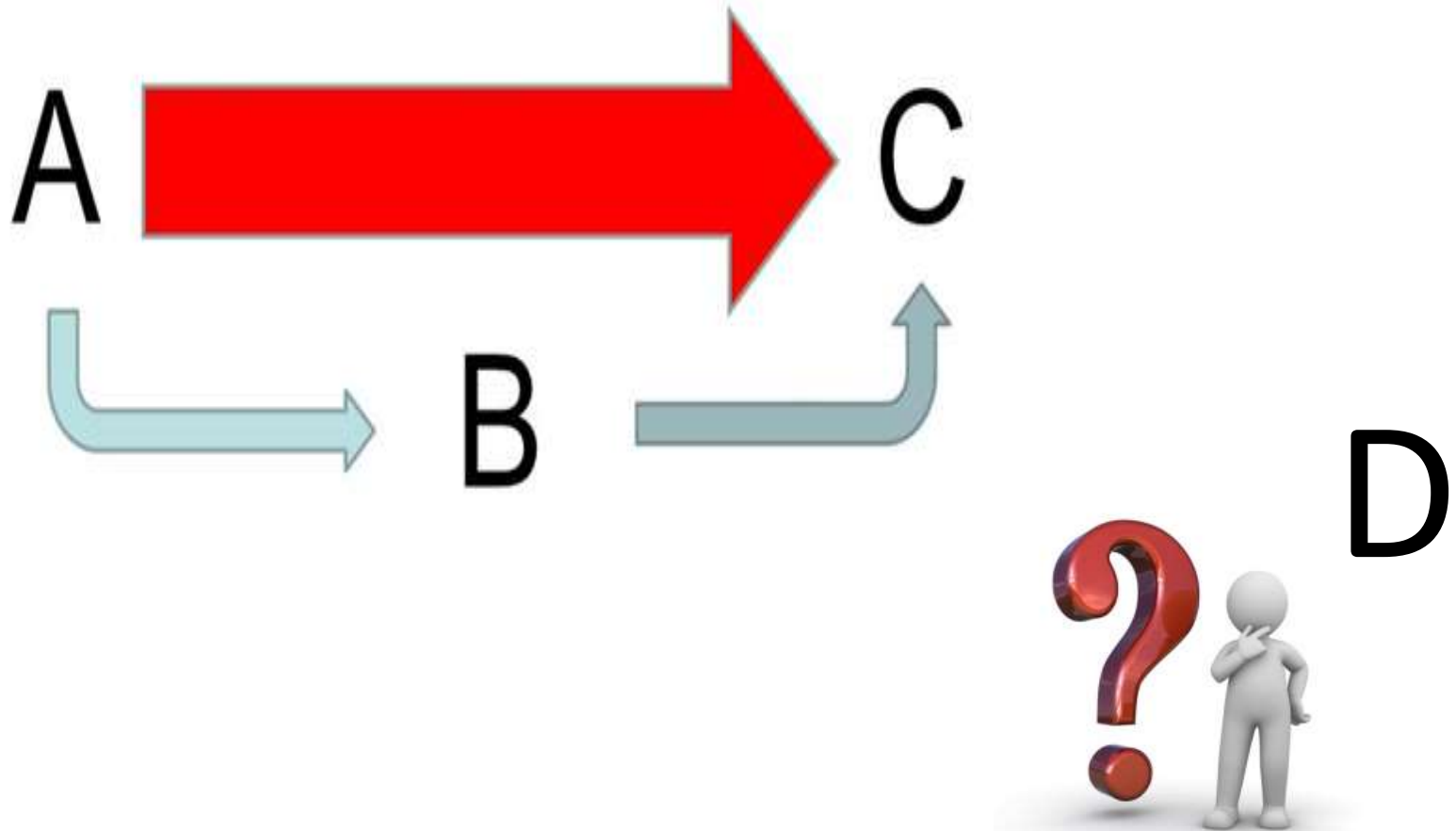
Vi svømmer alle i «livets elv»!

Hva skal til for at du **skal SVØMME bra i LIVETS ELV**, med dine mestringsutfordringer?

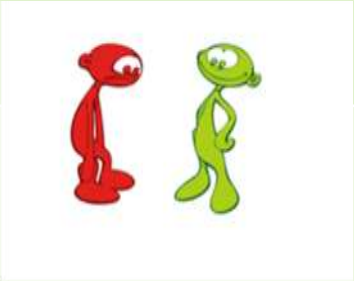
- Hva kan jeg selv gjøre?
- Hva kan andre bidra med?

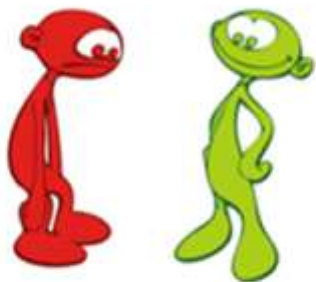


ABC-D modellen



Den kognitive ABCD-modellen

A SITUASJON	B AUTOMATISK TANKE	C FØLELSER - KROPPSREAKSJONER	D ALTERNATIVE TOLKNINGER
En aktuell situasjon - for eks?	Tanker - forestillinger som flyr gjennom hodet ditt. Indre prosesser! Negative automatiske tanker: «NAT» «røde tanker»	Hvilke følelser dukker opp? redd, sint, lei osv. Hvilke kroppsreaksjoner? - anspent, hjertebank, svette, vondt i magen osv. 	Alternativ tolkning/forklaring av situasjonen? Følelser og kroppsreaksjoner når du tenker på en annen måte over samme situasjonen. Økt innsikt kan øke selvmobilisering – egenkraft – empowerment!
			



Psykologisk førstehjelp «Hjelpehånden»

- Solfrid Raknes
- Per Finne,
illustrasjoner



Språket er et av våre viktigste redskaper for å sortere tanker og bekymringer!



Modell etter psykolog Hildegard Löhr

Hvor trykker skoen?



Fargelegg skoen med tre farger: grønt, gult og rødt

- **Grønt** betyr at det fungerer bra
- **Gult** betyr at det skurrer litt
- **Rødt** betyr at her har du problemer eller utfordringer

Bevisstgjøring av energibalanse

Batteri må **LADES** jevnlig

Kroppen har og en
kapasitet/et budsjett

Hva **gir** energi?

Hva **tar** energi?



Handlingsplaner - å sette seg mål

Realistiske mål?

Motiverende mål?

Tidsavgrensede mål?

Mål om **FERDIGHETER, KUNNSKAPER** og
HOLDNINGER?

Oppsummering

Hva sitter du igjen med etter disse timene?

- Har dagen bidratt til å så et frø?
- Noe du er blitt spesielt oppmerksom på?
- Hvordan videreføre og utvikle de evt frøene som er sådd?
- Veien videre, hva trenger du?