

## LÆRINGS- OG MESTRINGSTILBUDET KROPPSKUNNSKAPING Informasjon til helsepersonell.

### Hva

Kroppskunnskaping er et nytt lærings- og mestringstilbud utviklet i Norge for mennesker som lever med langvarige helseplager eller funksjonssvekkelse.

*Kroppskunnskaping er en prosess for utvikling av personlig kunnskap om egen kropp, mestring, helse og velvære. Prosessen er naturlig og helsefremmende og innebærer styrking av muligheter for brukermedvirkning.*

Kroppskunnskaping er en teori og modell for helsefremmende tenkning og samarbeid mellom helsepersonell og pasienter.

### Grunnlag

Lærings- og mestringsprogrammet er utviklet og utprøvd gjennom forskning, over tid, og bygger på teorien og modellen Kroppskunnskaping (Heggdal 2003, 2008). Pasientene (klienten, brukerne) har vært med fra starten av både i utformingen og evaluering av innhold og metodikk. Det nye pasienttilbudet er utprøvd både i lærings- og mestringssenter, i poliklinikk, og i rehabiliteringssammenheng. Programmet kan anvendes individuelt eller i gruppe. Antall møter: 7 over et tidsrom på 3 – 4 mnd.

### Hvem

Kroppskunnskaping er et *diagnoseuavhengig* lærings- og mestringstilbud som både menn og kvinner i ulik alder har nytte av.

### Mål

- Fokus på helsefremmende prosesser (salutogenese).
- Bli bevisst på egen erfaringskunnskap som ressurs for mestring, bedring og endring.
- Fremme aktiv deltagelse i behandling og rehabilitering.
- Fremme likeverdighet og bygge bro mellom pasientens og helsepersonellens kunnskap.

### Hvordan

Hovedmetode i Kroppskunnskaping er dialog og refleksjon. I tillegg anvender vi salutogeniske prinsipper, prinsipper fra løsningsfokuset tilnærming (LØFT) og basal kroppskjennskap (BK). Metodikken er ikke basert på gestaltteorier eller andre psykoterapeutiske teorier. Helsepersonellet som deltar representerer ulike faggrupper.

VIKTIG: Helsepersonell som vil gjennomføre tilbudet, må kvalifisere seg gjennom videreutdanning. En 30 studiepoengs modul er under utarbeidelse. LMS ved Diakonhjemmet sykehus og rehabiliteringsavdelingen ved Sykehuset Innlandet, Gjøvik, har personell som har kvalifisert seg gjennom deltagelse i forskningsprosjektet der tilbudet ble utviklet.

**Fokus** i lærings- og mestringstilbudet er:

- Faser i helsefremmende prosesser.
- Fokus på personens ressurser til å mestre og til å komme seg etter langvarig sykdom/svekkelse.
- Vekt på handlingskompetanse når det gjelder å håndtere helseplager og fremme bedring/funksjon i eget liv.

Opplegget innebærer å skape et rom i helsevesenet for å dele erfaring med å leve med helseplager, erfaringer av å mestre og hva som skal til for å komme seg. Kurset fungerer komplementært og videreutviklende i forhold til sykdoms-spesifikk opplæring.

Helse Sør-Øst finansierer prosjektet.