

## DET PEDAGOGISKE HELSETILBUDET KROPPSKUNNSKAPING® Informasjon

### Hva

Kroppskunnskaping er et nytt konsept for helsefremmede arbeid som er utviklet gjennom praksisnær forskning ([www.kroppskunnskaping.no](http://www.kroppskunnskaping.no)). Kroppskunnskaping defineres som "en grunnleggende prosess for utvikling av personlig kunnskap om egen kropp, mestring, helse og velvære (Heggdal, 2008: 34)".

Helsetilbudet inngår i et helhetlig konsept som består av: 1) Prosessmodellen for Kroppskunnskaping®, 2) Et pedagogiske helsetilbud og 3) En videreutdanning for helsepersonell: Tverrfaglig fordypning i Kroppskunnskaping (30 studiepoeng). Det nye helsetilbudet er utprøvd i spesialisthelsetjenesten innen rehabilitering, lærings- og mestringssenter, poliklinisk og i kommunehelsetjenesten i Norge. Pasienter/brukere som lever med ulike type helseplager har vært med fra starten av og har deltatt i utvikling og evaluering av innhold og metodikk i helsetilbudet.

### Hvem

Det er et *diagnoseuavhengig* og *profesjonsuavhengig* helsetilbud som både menn og kvinner i ulike alder har nytte av.

### Mål

- Styrking av brukernes helsefremmende ressurser
- Styrke evne til å håndtere helseplager og evne til forebygging
- Fremme aktiv livsutfoldelse og deltagelse i samfunnet
- Styrke samhandling

### Hvordan

Hovedmetode i Kroppskunnskaping er dialog og refleksjon. I tillegg anvendes prinsipper fra løsningsfokuset tilnærming (LØFT), og den fysioterapeutiske metoden basal kroppskjennskap (BK). Veileder for helsepersonell og prosessverktøy er utviklet. Helsetilbudet anvendes både individuelt og i gruppe med 8-10 personer som møtes sju ganger over et tidsrom på 3 – 4 mnd. Kurset ledes av helsepersonell som har videreutdanningen.

Fokus er:

- Faser i helsefremmende prosesser
- Egen kropp som kilde til kunnskap om mestring og helse
- Å kjenne egne tålegrenser og "forske på" muligheter for å være i aktivitet (og arbeid)
- Møte med nære andre og samfunnet når en lever med helseplager
- Aktiv deltagelse i behandling og rehabilitering.
- Handlingskompetanse i å håndtere helseplager og fremme bedring 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.

Helsetilbudet er ressursfokuset og anbefales som en del av behandlingstilbudet innen rehabilitering, som oppfølgende tiltak og verktøy for samhandling i kommunehelsetjenesten, som mestringkurs i regi av LMS, og som oppfølgingstiltak for langtidssykemeldte og ved behov for arbeidsavklaring. For mer informasjon: [www.kroppskunnskaping.no](http://www.kroppskunnskaping.no)

Informasjonen er utarbeidet av Helseforskning og Dialog, mai 2011.