

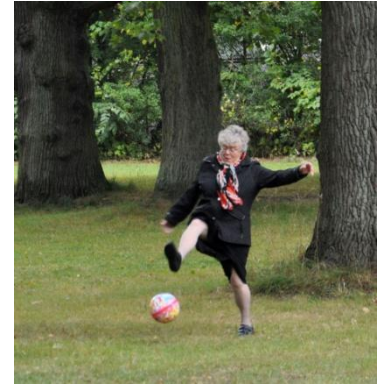


Hva kjennetegner en god Livsstyrketrener?

Kvalitetssikring av kompetanse

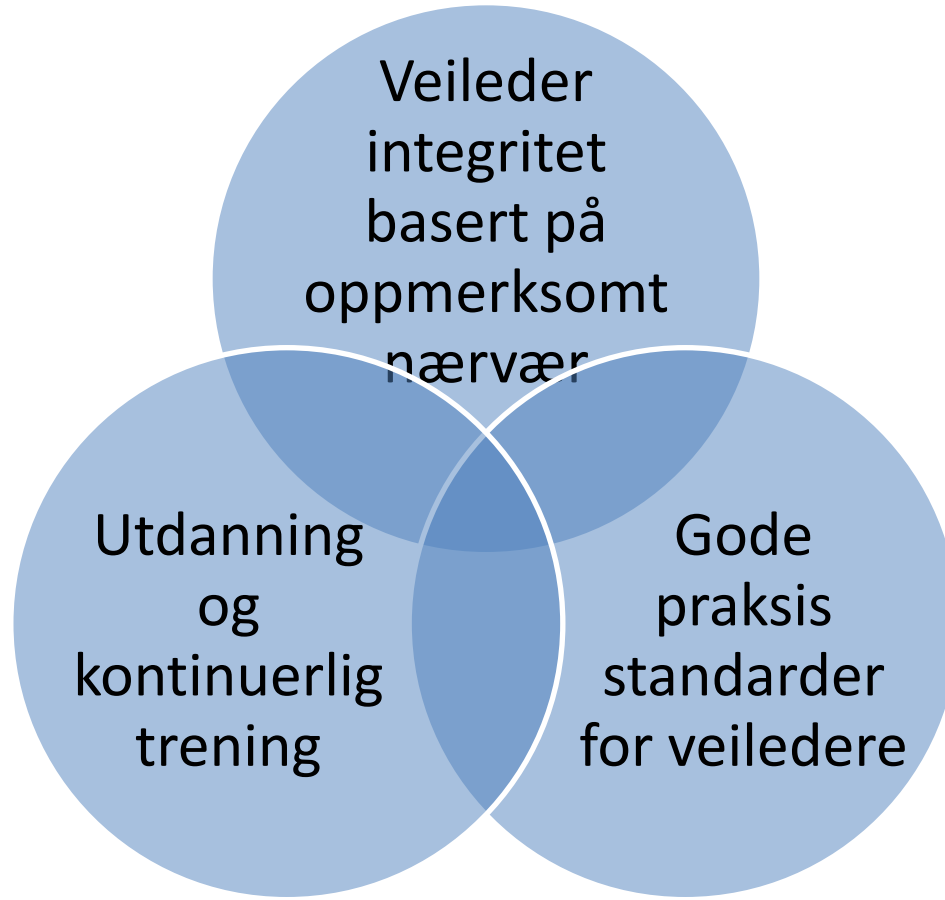
Eldri og Liv

Innhold



- Hvorfor og når er kompetanse viktig?
- Grunnleggende holdninger i oppmerksomt nærvær
- Utvikling og bruk av tilbakemeldingsskjema

En god Livsstyrketrener trenger:



Vår visjonen



- God tilgjengelighet i helsetjenesten av helsefremmende metoder som bidrar til økt selvforståelse og mestring - Livsstyrketrening
- Påvirke den enkelte og samfunnets syn på helse og sykdom



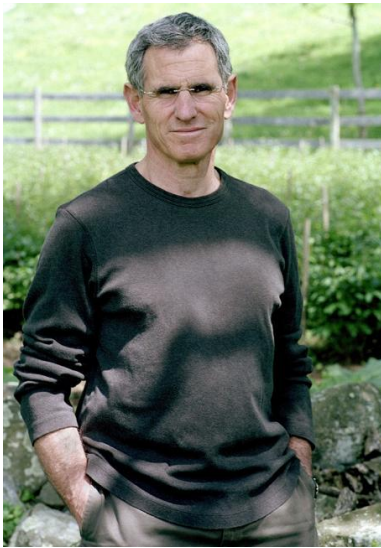
- Alle som har bestått videreutdanningen har ansvar for at kvaliteten av kurs i Livsstyrketrening opprettholdes og videreutvikles

Hvem etterlyser kompetanse?

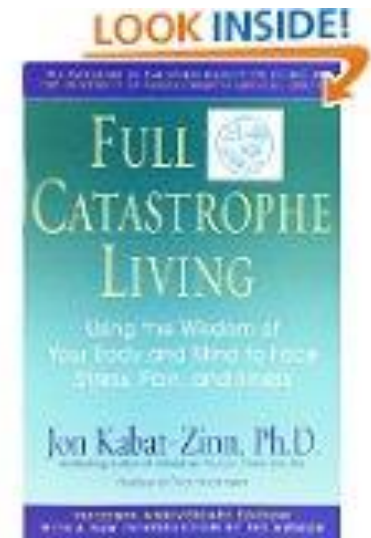
- Siv og Erna!
- Videreutdanningsprogrammet
- Forskningen
- Arbeidsplassene og helsetjenesten
- Den enkelte livsstyrketrener

Hvorfor er kompetanse viktig?

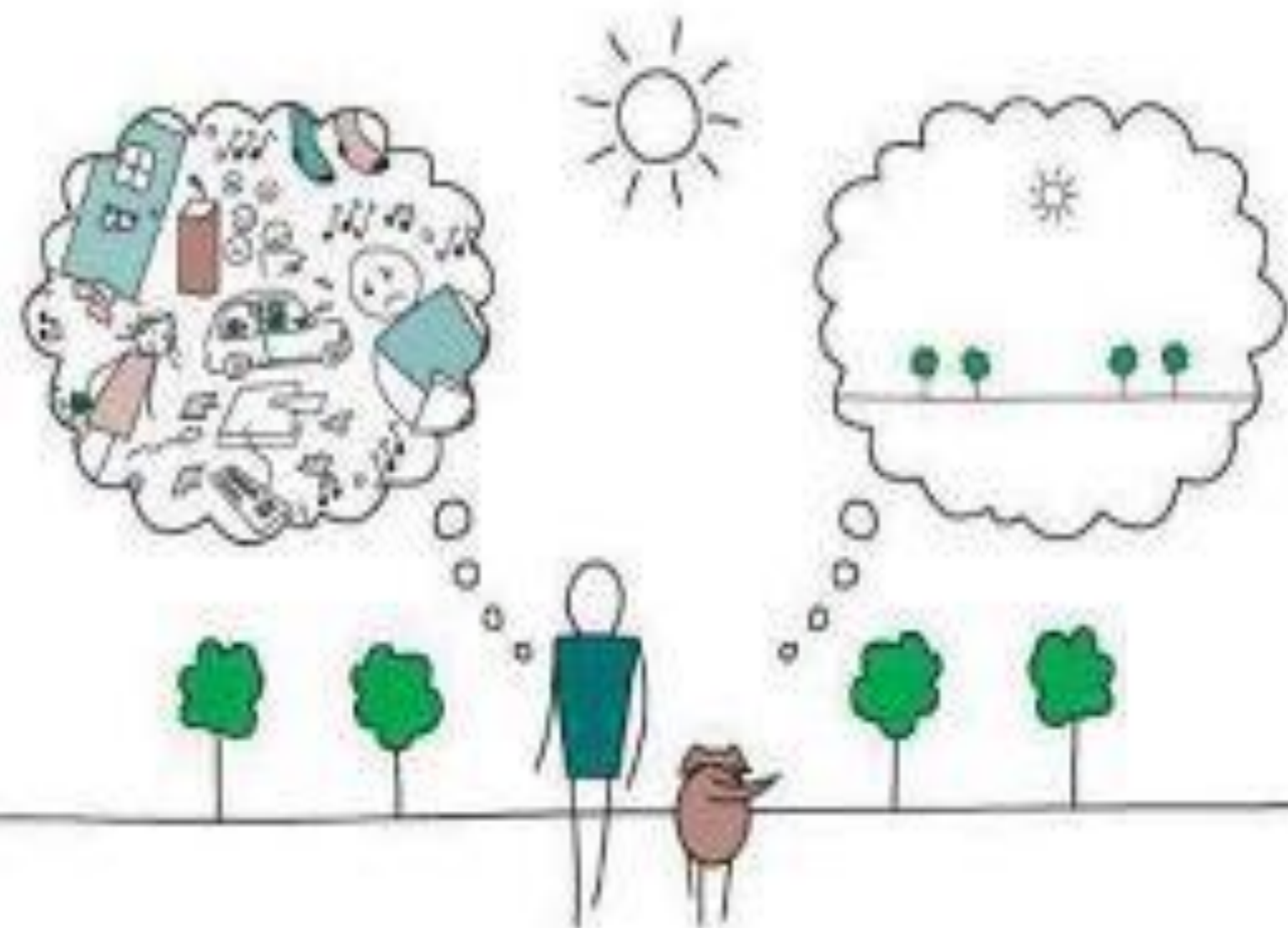
- I forskning når man ønsker å måle effekt må man kunne skille mellom program og veileder
- I gruppeveiledning
 - For å sikre deltakerne
 - For å gi tilbakemelding til gruppeledere
 - Sikre kvaliteten på tilbudet



Holdninger



- Våre holdninger - den måten vi forholder oss til våre erfaringer i øyeblikket – er viktig når:
 - vi lytter til oppmerksomhetsøvelser
 - vi leder øvelser
 - og i livet ellers.

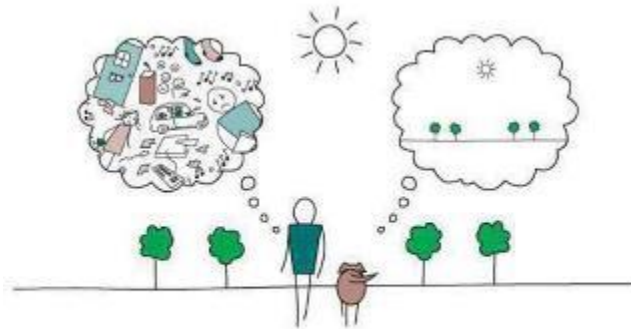


Mind Full, or Mindful?

Holdninger i MBI og i Livsstyrketrening



- Ikke-dømmende
- Anerkjenne - akseptere
- Å se virkeligheten med en nybegynners blick
- Tillit eller tiltro
- Ikke streve
- Tålmodighet
- Slippe taket
- Selvdisciplin



Mind Full, or Mindful?

Ikke dømmende væremåte.



Vi ser ofte – kanskje alltid - virkeligheten gjennom et filter. I dette tilfellet er filteret våre bedømminger eller tolkninger. Vi blir ikke fullt oppmerksomme på det som *er* her og nå om vi vil at det skal være annerledes. I oppmerksomhetstreningen lærer vi å skille våre erfaringer fra vurderingen eller bedømmingen av disse.

Anerkjenne eller akseptere



- Å anerkjenne innebærer å erkjenne det som er i øyeblikket, det du merker i kroppen – hva nå det måtte være - de tankene som kommer, den følelsen eller de følelsene du kjenner på – uten å bedømme, kritisere eller ønske noe annet. *Det som er – er det som er.*

Å se virkeligheten med et barns eller en nybegynners øyne

Det handler om å trene på å se virkeligheten slik den er – ikke slik vi ønsker eller tror at den skal være. En nybegynners øyne hjelper deg til å se på hvert øyeblikk som unikt.

Tillit eller tiltro



- Å utvikle tillit til deg selv – til din egen kropp, til dine tanker og følelser. Du er deg – det er umulig å bli noen annen. Tillit handler derfor om at du er *nok* – at du har en visdom og klokskap i deg som det er viktig å åpne opp for.

Å ikke streve



Denne holdningen står i sterk kontrast til aktivetskulturen vi lever i – hvor det å gjøre og være i aktivitet er det sentrale. Når du lytter til en oppmerksomhetsøvelse skal du ikke noe sted, du skal ikke gjøre eller oppnå noe.

Tålmodighet



Vi forsøker ofte å være et annet sted enn her og nå – i et annet øyeblikk som vi tror er bedre. Mange ting i livet tar tid og må få ta tid.

Slippe taket (non-attachment/letting go)

Å slippe taket – ikke å låse deg i ideer, tanker eller ønsker. Hvis det for eksempel kommer dømmende tanker – registrer dem – og så slipp dem. Lett? Nei, kanskje noe av det vanskeligste i verden. Det krever virkelig trening!

Selvdisiplin



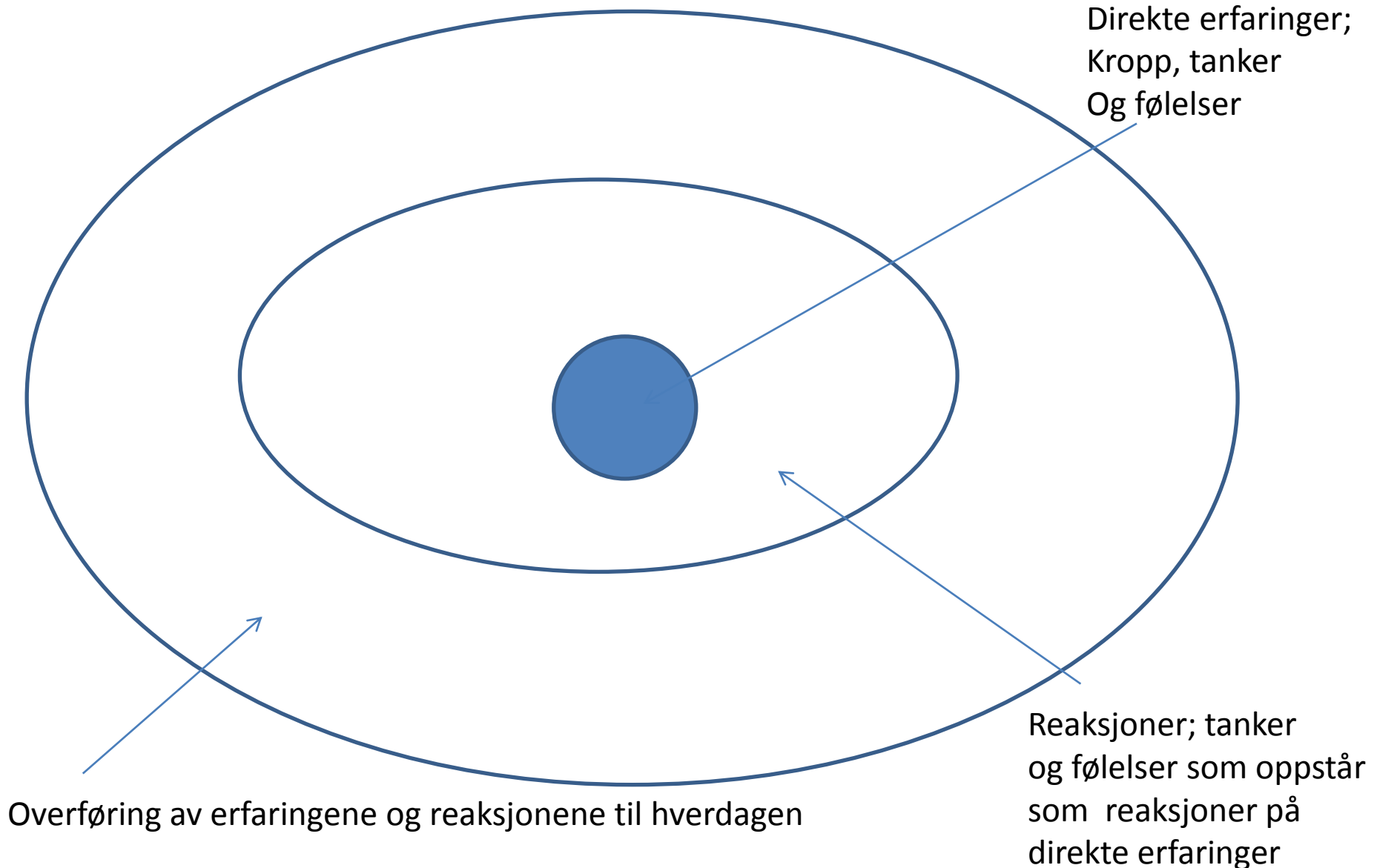
- Innsatsvilje og selvdisiplin er nødvendig for å opprettholde treningen av oppmerksomhet

Rammeverket for veiledere i LST - hvordan ivareta ”det mellom”



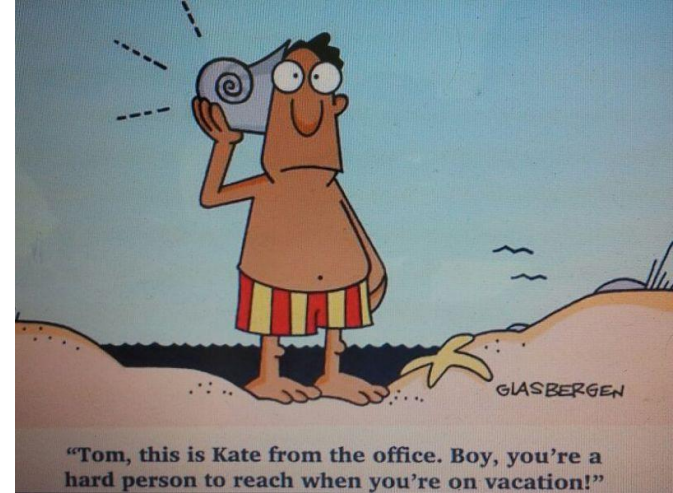
- Å vite og ikke vite
- Være helt og fullt tilstede uten å anstrenge deg
- Ha en agenda og ikke ha en agenda
- Ha fokus på prosessen og la evt resultat komme som det kommer
- Tåle forskjellighetene blant gruppedeltakerne
- Tåle spenninger og motsetninger
- Ikke ha mål på vegne av deltakerne
- Ha tillit til at den andre har løsningen i seg
- De grunnleggende holdningene er tilstede implisitt og/eller eksplisitt
- etc

Oppfølgingsprosessen



Farene ved å være "fanget" av å være flink

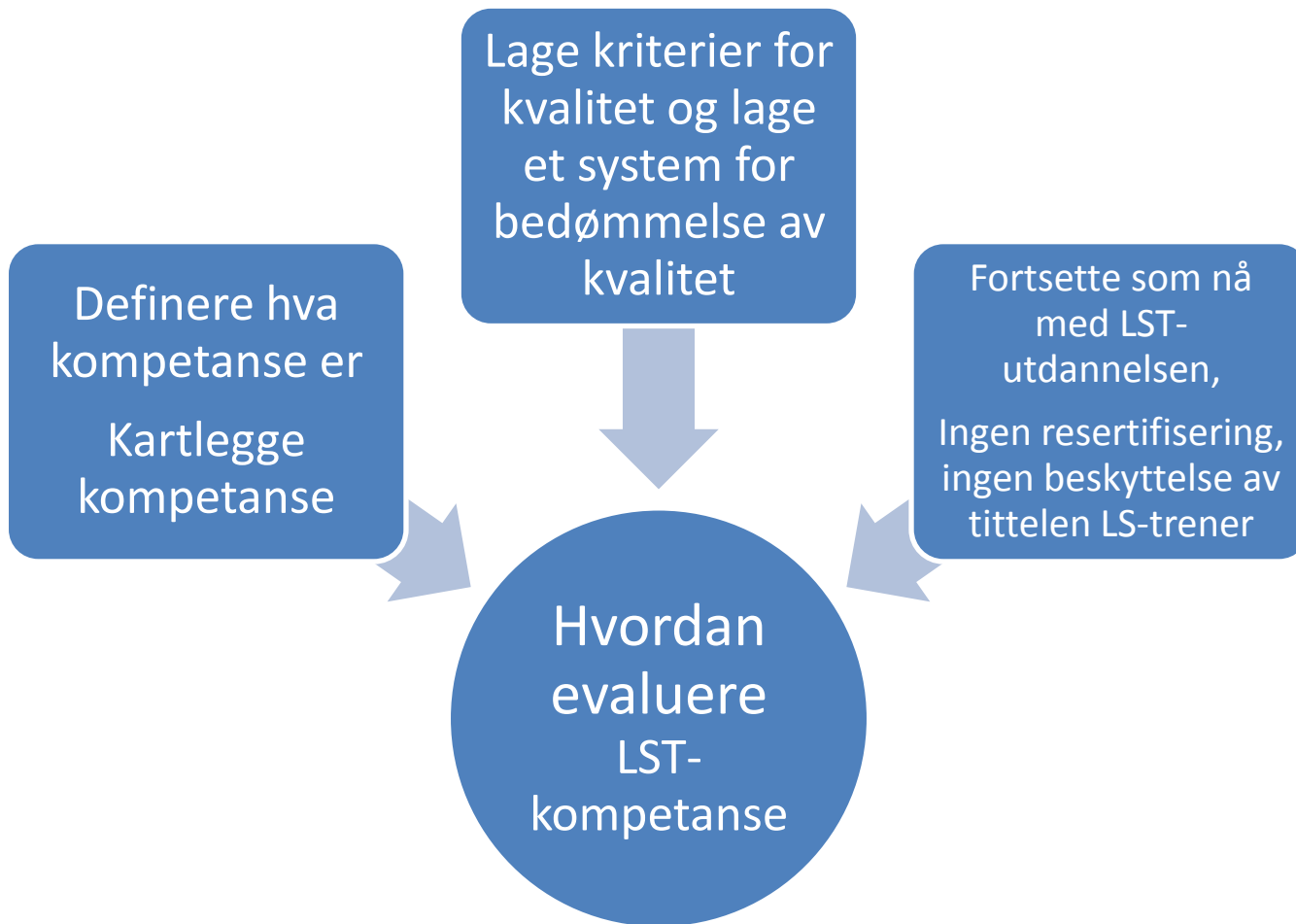
- Strever mot et ideal
- Spille en rolle
- Krysse av for det du får til
- Fokus på meg som flink lærer versus gruppedeltakernes læring
- Lage jeg/ dere skille
- Fokus på det som ikke er bra og uønsket
- Være opptatt av å nå mål
- Positivistisk ståsted



Verdsette vår inkompetanse!



- Evne til å være i kontakt med egen sårbarhet
- Vise at jeg er et vanlig menneske
- Tillate det jeg ikke er så fornøyd med
- Erkjenne at jeg er god nok
- Tillate meg å være her og nå fremfor fokus på å være god/dårlig
- Erkjenne intensjonene til den indre kritiker



Evaluering av veileder kompetanse

- Bangor, Oxford og Exeter Universiteter har satt ned en gruppe som har utviklet kriterier for evaluering av MBI – Mindfulness based intervention kompetanse
- Rebecca Crane
- Judith Soulsby
- Willem Kuyken,
- Mark Williams,
- Catrine Eames
- Vi har oversatt og tilpasset disse kriteriene til Livsstyrketrener kompetanse

Utviklet et evalueringsverktøy som har flere funksjoner

- Tilbakemeldingsverktøy til bruk i utdannelses program og supervisjon
- Forskningsprogram (like program og evalueringsinstrumenter)
- Utdanningsprogram (inkl. evt. master program) må bygges opp likt
- Etablere et minstenivå for "fit for practice"

Utgangspunkt for evaluering

- Evaluatør kan ikke vite erfaringene til veileder
 - obs tretrinnsrakett
 - Evaluere fra perspektivet direkte erfaring
- Evaluatør må være en erfaren Livsstyrketrener
- og ha trening i å bruke kriteriene

Områder innen MBI som kan evalueres



Områdene

- Alle er viktige
- Vi vet ikke hvilke av disse områdene som er den kritiske faktoren
- Noen er mer multidimensjonale
- Flere områder er representert i hvert øyeblikk

Kompetanse nivåer

1. Inkompetent
 - Følger ikke LST – modellen/metoder, går på tvers av sikkerheten til deltakerne
2. Nybegynner
 - Følger lærte metoder og programmet
3. Øvet nybegynner
 - Følger metodene på en mer sikker måte; bruker metoder som bidrar til økt oppmerksomhet på erfaringen og inn til her og nå
4. Kompetent
 - Metodene "flyter" lettere, de er mer integrert
5. Dyktig
 - Metodene er integrert, veileder bidrar til oppmerksomhet på erfaringen her og nå, på tolkningen av erfaringen og på overføringsverdi til hverdagen.
6. Ekspert
 - Arbeidsformen og metodene er helt integrert. Veileder bruker stor grad av intuisjon og veiledningsmetodene er ikke lenger styrt av regler men springer ut av den aktuelle situasjon.

Kjennetegn av ferdigheter

Område

- Organisering av kurset og samlingene

Kjennetegn av ferdigheter

- Relevansen for valg av tema, bygge opp innhold og struktur av kurset på en god måte, ivaretar balansen mellom prosess og program, ivaretar hvordan tiden er disponert.

Kjennetegn av ferdigheter

Område

- Relasjonelle ferdigheter

Kjennetegn av ferdigheter

- At holdningene til øvelsene er gjenspeilet i praksis, evne til tilstedeværelse hos seg selv og den andre, evne til å vise medfølelse, varme, nysgjerrighet, respekt, evne til å oppnå en fellesskapsholdning

Kjennetegn av ferdigheter

Område

- Inkorporering av mindfulness (embodiment of mindfulness)

Kjennetegn av ferdigheter

- Mindfulness praksis gjennomfører ledelse av gruppen, holdningene er integrert hos lederen, vises i atferd og fokus på her og nå.

Kjennetegn av ferdigheter

Område

- Ledelse av mindfulness øvelser

Kjennetegn av ferdigheter

- At deltakeren blir invitert til å observere egne erfaringer, forholde seg til "vandrende tanker" på en klok måte, tempo, stemmeleie og ordbruk er passende. Holdningene i øvelsen blir ivaretatt gjennom instruksjonen, instruksjonen gitt på en slik måte at deltakeren har anledning til læring.

Kjennetegn av ferdigheter

Område

- Oppfølging av tema og oppmerksomhetsøvelser

Kjennetegn av ferdigheter

- Tydelig innledning til tema med fokus på hensikt. Bruker ulike veiledningsmetoder som bidrar til økt oppmerksomhet på erfaringer her og nå (tanker, følelser og kropp). Bidrar til oppdagelser, overføring til hverdagen og gir hjemmelekser.

Seks kjennetegn av ferdigheter

Områder

- Ivareta gruppeaspektet

Kjennetegn av ferdigheter

- Ledelse av gruppe, Håndtering av ulike dilemma:
 - Prosess og produkt
 - Individ og gruppe
 - Nærhet og distanse
 - Trygghet og utfordring
 - Komplementær ekspertkompetanse

Hvordan bruke skjema for evaluering



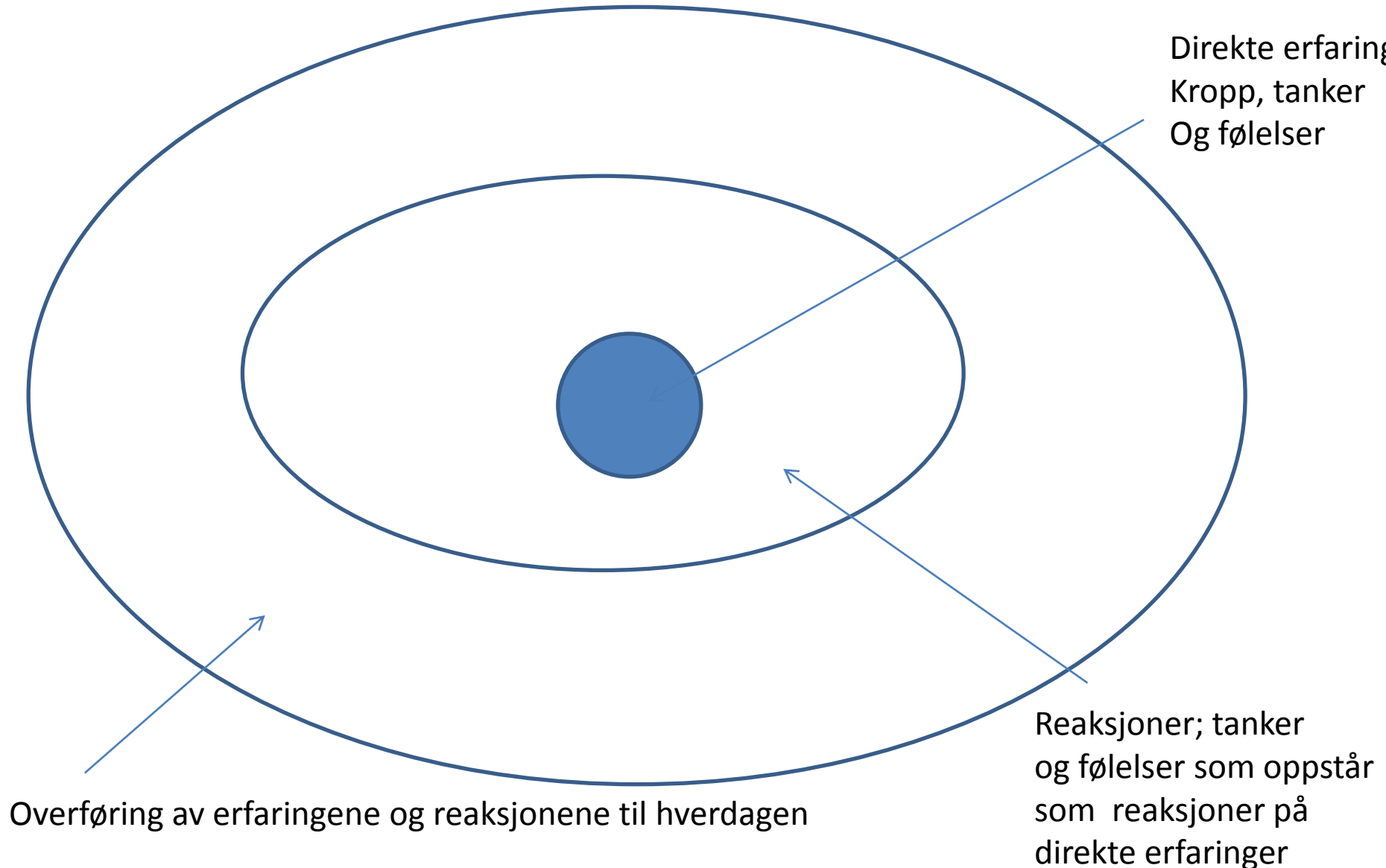
1. Deltakende observatører i gruppa (skifte perspektiv)
2. Bruk evalueringsskjema som en hjelp til å huske og fortsett å være tilstede og relatere seg til veilederen på erfaringsnivå
3. Ta en mindful pause og deretter gjør du en helhetsvurdering av veilederens kompetansenivå
4. Fokuser på detaljer innenfor hvert område og på hvert nivå
5. Ta et skritt tilbake fra detaljene og gi tilbakemeldinger

Nøkkelområder

Relasjonelle ferdigheter

- Autensitet og indre styrke
- Tilknytning og aksept
- Empati og varme
- Nysgjerrighet og respekt
- Gjensidighet

Oppfølgingsprosessen



Oppsummering

- Stoppe og reflektere over veiledning kan styrke veiledningen
- Evaluering av kompetansen krever ressurser, men er helt nødvendig
- Evalueringsskjema synes å være et viktig verktøy til å videreutvikle veiledning

Takk for at du har vært oppmerksomt
tilstede!

