

Mål:

Stå styrket i arbeid

gjennom økt selvforståelse

og

egen mestringsstrategi

Hva er AMOVE

AMOVE er et personlig redskap - et livsmestringsverktøy. Teorien beskriver en helhetlig måte å forstå seg selv og sine problemer på. Programmet har særlig fokus på å lære og kjenne sammenhengen mellom hva vi tenker, hva vi føler og hvordan vi handler. Det er viktig å understreke at dette ikke bare handler om positive tanker, men å skape en selvrefleksjon rundt det man sier til seg selv og hvordan du kan bruke kroppen til å endre tilstand med en gang.

Din indre dialog gjenspeiler tankene, og gjennom disse tankene snakker du til deg selv. I hverdagen reflekterer vi ikke over dette, det bare skjer. Vi legger heller ikke merke til hvor mye den indre dialogen styrer oss, og hvilke følelser den gir. Slike tanker kan virke sanne når du er bekymret, har vondt eller er nedfor, men som regel er de ikke sanne. Du kan lære hvordan du kan endre disse tankene.

Ansvarlig Helse har utviklet et redskap hvor du kan lære deg å endre dine tanker, følelser og handlinger. Denne kalles AMOVE og er basert på ACT prinsippet (S. Hayes, 2005) innenfor kognitive teori. Tilnærmingen vår vektlegger særlig individuelt eierskap til både bevisstgjøring og aksept av egne mentale prosesser. AMOVE hjelper deg å bli bevisst ubevisste tanker, og aktivt gjøre en endring hvis du ikke liker de tankene eller følelsene du har. Vi tror dette er avgjørende for veien videre mot varig endring.

AMOVE skiller seg fra tradisjonelle kognitive teknikker ved fokus på meta tanker og grunnantakelser og bruk av kropp og emosjoner en **individuell fysisk teknikk**.

Totalt har over 300 deltakere gjennomført kursprogrammet siden januar 2012 og det har vært meget gode tilbakemeldinger fra kursdeltakerne. Mange opplever å kunne bryte langvarige fastlåste tilstander og videre forstå hvordan den nye situasjonen kan bli varig. Flere melder også tilbake at de syntes det er helt utrolig at det i det hele tatt er mulig.

Langtidsoppfølging viser varig endring. Se beskrivelse og grafer i vedlegg 1.

Med AMOVE vil du lære hvordan:

- Du på en ny måte kan oppleve indre ro, overskudd og mer glede
- Du kan akseptere din vanskelige situasjon, historie og deg selv
- Du kan bli bevisst dine negative tanker, vonde følelser og handlinger
- Du kan bli bevisst på egen valg
- Du kan kjenne en god følelse med en gang
- Du skal bruke AMOVE for at din gode tilstand skal blir varig

Sentrale tema i kursprogrammet er:

- Skape håp, motivasjon og ansvarliggjøring
- Bevisstgjøring av egne indre kognitive prosesser og fysisk stressrespons aktivering
- Aksept og endring for å gå videre i ønsket retning
- Opplæring i AMOVE for mer overskudd, glede, indre ro, søvn, reduksjon og lindring av smerter
- Realistiske mål, opptrening og håndtering av tilbakefall

Lære AMOVE

Ansvarlig Helse tilbyr månedlige kurs i AMOVE over tre dager og opplæringen holdes primært i Røde Kors huset i Sandvika. Alle deltakere må gjennom en samtale med instruktør for å sikre at tilstrekkelig motivasjon er til stede. Opplæringen kjøres i grupper på 4-8 personer og inneholder følgende agenda:

- Dag 1 - Undervisning i kognitiv teori
- Dag 2 - Demonstrasjon og opplæring i AMOVE
- Dag 3 - Individuell tilpasning og veien videre for den enkelte

Under første dag av kurset lærer deltakerne om sammenhengen mellom hjerne og kropp, og at du faktisk kan endre dine tanker, følelser og handlinger. De fleste er enig i at vi kan gå fra å ha det helt fint til å føle seg elendig fra en dag til en annen. At dette kan snus tilbake ved tankeøvelse er det derimot mange som ikke tror, og det er derfor vanlig å tro at det å endre tanker blir for enkelt.

Resterende tid av kurset brukes til innlæring av AMOVE. Vår tilnærming vektlegger individuelt eierskap til endringsprosessen og veien videre etter gjennomført kurs. Mot slutten av kurset individualiseres modellen for hver enkelt deltaker slik at den er tilpasset de ulike behovene.

Alle kursdeltakere får mulighet til individuell oppfølging eller opptrening i gruppe.
Ansvrlig Helse tilbyr oppfriskningskurs en kveld i måneden i 1 år etter kurset.

Hvem benytter AMOVE:

AMOVE er opprinnelig utviklet for forebygging og økte prestasjoner på arbeidsplass og innenfor idrett.

Privatpersoner, idrettsutøvere, bedrifter, helseaktører og offentlige etater benytter AMOVE.

For ytterligere informasjon ta kontakt.

15.6.2016

Vennlig hilsen

Vibeke C. Hammer

Instruktør og daglig leder

Ansvrlig Helse

Elias Smiths vei 1

1337 Sandvika

vibeke@ansvarlighelse.no

Telefon: 975 31 932

¹ Kilde: Haugli & Steen 2001, Haugli L et al 2011, Braathen T 2015

Vedlegg 1 – Langtidsoppfølging AMOVE

Vedlegg 2 – Referanseprosjekt og kilder AMOVE programmet

Vedlegg 1

Langtidsoppfølging AMOVE

Ansvarlig Helse har utført langtidsoppfølging for følgende prosjekter:

- 1. Pasienter med utmattelsestilstander 2015-2016**
- 2. Pasienter i sykemeldingsperioden fra 2013**
- 3. Ungdom fra Bærum 2014-2015**

Langtidsoppfølgingen på alle tre prosjektene viser varig bedring og høy tilfredshet.

Måloppnåelse:

Før kurs fyller alle deltakere ut et motivasjonsskjema hvor de blant annet setter opp sine mål for kursdeltakelse. For hvert mål de har satt opp blir de i avklarings samtalen før kurs, bedt om å sette et tall på en skala fra en til ti, hvor 1 er null måloppnåelse og 10 er full måloppnåelse. De fleste setter opp minst tre mål for kurset. Vanlige mål er; "Mer energi", "Indre ro", "Godt selvbilde", "Stresse mindre", "Kjenne livsglede", "Tro på å klare jobben", "Mindre engstelse" og "Mer ro rundt eksamen". På kursdag 3, når kurset er ferdig, får de utlevert sitt eget skjema med ønskede mål for kurset, og igjen bedt om å fylle inn tall fra en til ti på de målene som de har satt opp før kursdeltakelse. Videre oppfølging etter 3 måneder, 6 måneder, 1 år, 1,5 år og 2 år har blitt gjort på oppfriskningskurs eller ved at Vibeke C. Hammer har ringt kursdeltaker. Målene for hver enkelt er satt inn i excel ark og gjennomsnittet for hele gruppen lagt inn i grafer som vises nedenfor.

1. Pasienter med utmattelsestilstander 2015-2016, 29 stk

Oppdragsgiver: Unicare Friskvernklubben AS
Målgruppe: CFS/ME pasienter

Bakgrunn:

Unicare Friskvernklubben AS er et tverrfaglig rehabiliteringssenter. Fagteamet består av legespesialister i fysikalsk medisin og rehabilitering, psykolog, manuell terapeut, treningspedagoger, ernæringsfysiolog og fysioterapeuter med kompetanse innen kognitiv tilnærming, arbeidsrettet rehabilitering, helsefremmende og forebyggende arbeid, trening og idrett. Unicare Friskvernklubben AS satt i 2013 opp et pilot med Ansvarlig Helse for en sammensatt pasientgruppe. Det ble gjennomført to piloter med AMOVE kurs for til sammen 10 deltakere. Resultatene var så gode at de valgte å gå inn med dette kurset til den nye pasientgruppen CFS/ME som de jobber med i 2015.

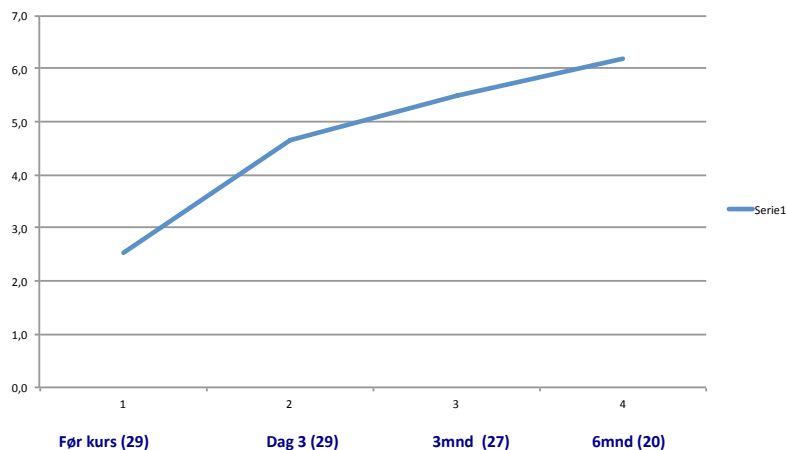
I 2015 bidro Ansvarlig Helse med AMOVE som et av tilbudene til CFS/ME gruppen på Unicare Friskvernklubben i Asker.

Resultat:

Ansvarlig Helse

29 pasienter med utmattelsestilstand på UNICARE Friskvernklubben i 2015

Måloppnåelse hele gruppen i snitt, skala 1-10



LÆR Å PÅVIRKE EGEN HELSE

Langtidsoppfølgingen viser varig bedring på pasientens ønskede mål.

2. Pasienter i eller nær sykemelding 2013-2016, 13 stk

Initiativtaker: Fastlege Dr. Sidsel Laderud Berge på Gran Legesenter

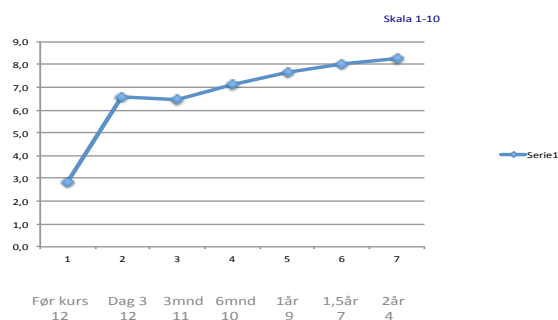
Oppstart: 2013 Status: Pågående

Resultat:

Ansvarlig Helse

Hverdagsfungering

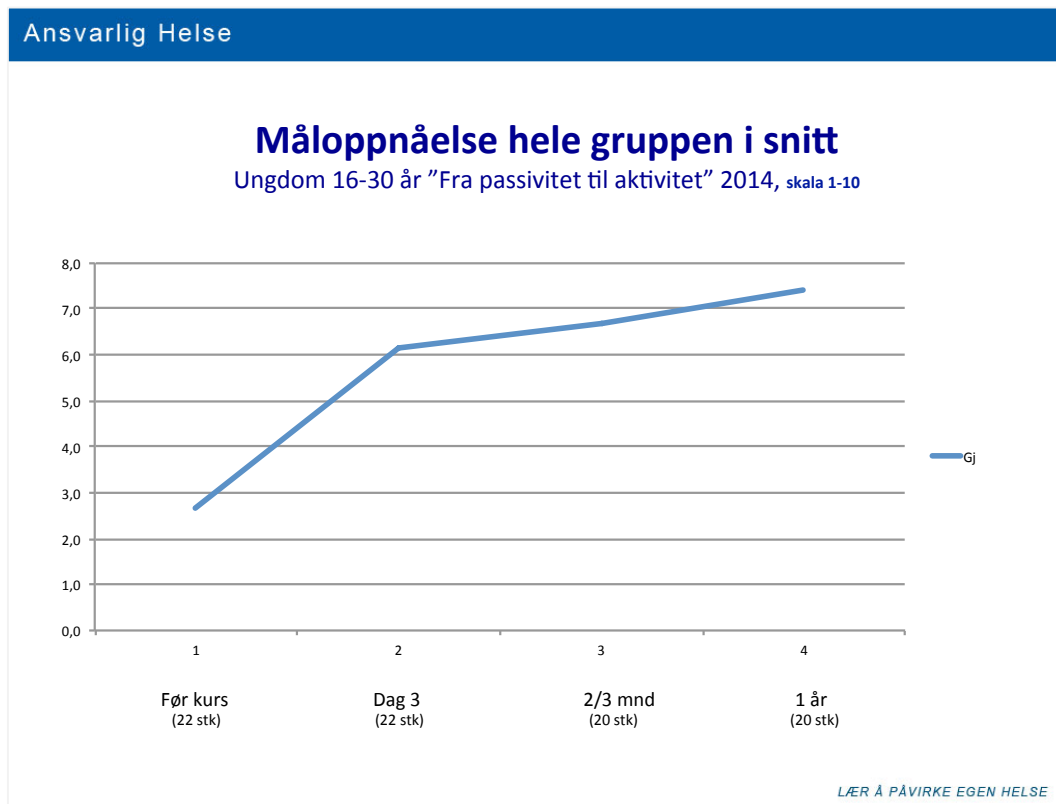
12-4 pasienter fra fastlege Dr. Berge



LÆR Å PÅVIRKE EGEN HELSE

Tilfredsheten er høy blant deltakerne. De fleste er godt på vei til å fungere godt hverdagen og nå målene de satte seg for kurs. Ta kontakt om du ønsker mer informasjon.

3. Ungdom fra Bærum 2014-2015, 22 stk



Tilfredsheten er høy blant ungdommen. De fleste er godt på vei til å nå alle målene de satte seg for kurset. Ta kontakt om du ønsker mer informasjon.

Vedlegg 2

Referanseprosjekter Ansvarlig Helse

- YIT/Caverion AS Helseprosjekt i 2012 for 450 ansatte i Rogaland
- Elitelag langrenn/skiskyting Voss i 2014
- Unicare Friskvernklubben langvarige smerter og utmattelsestilstander pilot i Asker 2013
- Podium sitt avklaringstiltak for NAV i Sandvika fra mai 2012- mars 2016
- Ungdomsteamet i NAV Bærum "Ungdom fra passivitet til aktivitet ved å lære å ta ansvar for egen helse" i 2014
- Unicare Friskvernklubben pasienter med CFS/ME, Helse Sør-Øst 2015
- MUPS (medisinsk uforklarlige plager) pasienter i sykemeldingsperiode, fastlege Dr. Sidsel Laderud Berge fra 2013.

Kilder for utarbeidelse av AMOVE programmet:

- Coaching - Å hjelpe ledere og medarbeider til å lykkes, Morten Emil Berg, 2 utg - Universitetsforlaget 2006
- Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond av 2011 Judith S. Beck –2nd ed.p.cm. Rev. Ed. Of Cognitive therapy c 1995
- Cognitive Therapy of Anxiety Disorders av Adrian Wells Copyright 1997 John Wiley & Sons LTD The Atrium, Southern Gate, Chichester West Sussex PO19 8 SQ, England
- Get out of your mind and into your life, Copyright 2005 by Steven C. Hayes and Spencer Smith, New Harbinger Publications, Inc, 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609
- Særlig Sensitiv» av Elaine Aron, Cappelen Damm AS 1 utg. 1 opplag 2013 Originalens tittel The Highly Sensitive Person, Carol Publishing Group Edition, 1996
- Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson MD, Volum 1, Richard Bandler and John Grinder, Meta Publications Inc. P.O. Box 1910 Capitola, CA 95010, Copyright 1975
- An Introduction to The Lightning Process The complete strategy for success Phil Parker Do Dip E Hyp Psyc CMPNLP -2007, Nipton Publishing 170 Weston Park, London N8 9PN
- The ten question to ask for success Phil Parker Do Dip E Hyp Psyc CMNLP, 2000 -Nipton Publishing 170 Weston Park, London N8 9PN
- Core Transformation: Reaching the wellspring /Connirae Andreas and Tamara Andreas «Metakognitiv terapi for angst og depresjon» av Adrian Wells, 1994
- Better recovery from viral illnesses, Dr. Darrel Ho-Yen, BMSc(Hons) MBChB FRCPath, MD DSc, 2003. Dodona books, Corriemuir Viewhill Culloden Moor Inverness IV2 5EA
- Håndbok i kognitiv terapi Torkil Berge, Arne Repål, Gyldendal Norsk Forlag AS, 4 opplag 2011
- TRE: A revolutionary new method for stress and trauma recovery, Traume Releasing Exercises by Dr. David Berceci, 2005
- Relax, Avspenning for alle Dr Sarah Brewer, Originalens tittel: Simply relax Duncan Baird Publishers 200, Notabene Forlag 2002
- Traume behandling komplekse traume lidelser og dissosiasjon, Trine og Kirsten Benum, Universitetsforlaget 2014
- Den 8 vane, Stephen R. Covey, Finn din stemme og inspirer andre, 1 utg , Schultz Forlag 2006. Original tittel: The 8th habit – from effectiveness to greatness
- Tinnitus - bryt lydbarrieren med kognitiv terapi av Katharine C. Williams 1. Utgave Gyldendal SBN/EAN: 9788205407442

Stoffet er bearbeidet og satt sammen basert på kunnskap og erfaring fra ledelse og konseptutvikling i næringslivet.