



Hälsocoach

– för goda vanor



Riksförbundet

HjärtLung

Vill du ändra på något i din vardag?

Hitta mer energi?

Röra på dig mera?

Äta bättre?

Skapa nya goda vanor?

Få stöd i att må bättre?

Utforska vad hälsa är för dig?

Vad gör en Hälsocoach?

Hälsocoachen är ett stöd för våra medlemmar att skapa nya goda vanor. Hälsocoachen leder Hälsomöten, fem möten i grupp för en bättre hälsa.

Här kan du läsa mera om vad Hälsocoachen gör och träffa en grupp medlemmar som blivit coachade.



Så här gick det till när HjärtLungs första Hälsocoacher utbildades

Den 7 till 9 november 2017 gick startskottet för utbildningen av HjärtLungs första Hälsocoacher. Femton medlemmar från norr till söder samlades för en intensiv utbildning tillsammans med den erfarna livsstilscoachen Ulrika Carlberger.

Innan utbildningen pratar vi med några blivande Hälsocoacher:
"Jag förväntar mig att få verktyg för att genomföra möten som hjälper medlemmar att ändra sin livsstil" säger Claes Åberg från Uppsala som äter frukost med Linnea Pettersson, Stockholm. "Jag tror vi ska lära oss hur man leder samtal i grupp, genom att fråga och lyssna. Vi ska hjälpa andra att hjälpa sig själva".

Vid ett annat bord sitter några blivande Hälsocoacher från Norrland. "Vi har många medlemmar men det är ofta ett mindre antal aktiva som går på de aktiviteter som erbjuds. Det här kan bli ett sätt att nå ut till de medlemmar som inte trivs i motionsgrupperna, att nå flera helt enkelt."

Så här säger medlemmar som deltagit i coachning.

"Samvaro med andra och många goda tankar."



Här är HjärtLungs första Hälsocoacher som utbildades i november 2017.

Sedan drar utbildningen igång i ett högt tempo, där kunskaper varvas med praktisk övning. Deltagarna får lära sig coachens viktigaste verktyg; att ställa frågor och lyssna på svaren. Ulrika Carlberger guidar deltagarna genom coachningens olika moment, från nuläge till önskat läge med genomgång av hinder och möjligheter

för att till slut hamna i handling. Deltagarna får öva på olika praktiska moment och innan de två dagarna är slut coachar de varandra i flera omgångar.

I en av de korta pauserna träffar vi Mikael Nissen från Kristianstad och Stig Theodorsson, Karlskoga-Degerfors. De har upptäckt att båda har tidigare erfarenhet från flygvapnet. "Jag har varit fokuserad hela dagen", säger Mikael "för mig är coachning ett nytt sätt att leda på. Lärorikt."

Utbildningen är slut, men för Hälsocoacherna är det början på ett nytt uppdrag. Med nya kunskaper i bagaget och en pärm full med övningar ska de nyblivna Hälsocoacher hem och pröva sina vingar i verkligheten.

"Det här var mycket bättre än jag förväntat mig", säger Lisbeth Eriksson "nu åker jag hem och övar". 🍀



"Jag är glad att vi kan introducera en ny roll inom HjärtLung", säger Christine Cars-Ingels till höger på bilden. "Hälsocoachen är ytterligare ett led i att fokusera på välmåendet, stärka det som är friskt och göra det vi kan själva för att må bättre i vardagen."

Här hittar du Hälsocoacher!



Om du vill bli coachad kontakta din förening eller Marie Ekelund, marie.ekelund@hjärt-lung.se.

"Våra Hälsocoacher har varit jättebra. Man har börjat tänka i nya banor och fått mer inspiration."

Så här säger medlemmar som deltagit i coaching.

Möt några av HjärtLungs Hälsocoacher

Claes och Britt-Marie är två av HjärtLungs första Hälsocoacher. Här berättar de om hur det varit att genomföra sina första Hälsomöten.



Claes Åberg,
Uppsala



Britt-Marie
Adolfsson,
Karlstad

"Jag har coachat en grupp med sex personer, tre män och tre kvinnor. Vissa av oss kände varandra väl, andra var nya. Vi har träffats ungefär en gång i veckan, totalt sex gånger. Vi har haft en mycket öppen dialog och pratat om problem eller svårigheter i vardagen och de önskemål man har att genomföra en förändring.

Jag tycker att vi haft ett riktigt stort förtroende inom hela gruppen och att man har kunnat känna sig trygg i att berätta om sina hälsoproblem och framtids tankar. Vi har också haft trevligt, med många glada skratt.

Som Hälsocoach känns det fantastiskt när deltagarna hittar inspiration att göra förändring i vardagen som kan leda till ett mer hälsosamt liv." 🗣️

"Jag har haft tre grupper med mellan tre och fem deltagare. Eftersom det var små grupper lärde vi känna varandra väl. Alla vågade bjuda på sig själva och den sociala gemenskapen var mycket tydlig. Vi pratade, skrattade och peppade varandra.

Grupperna har diskuterat, reflekterat, gett tips och synpunkter på olika situationer. Vi pratade också om att det alltid finns något friskt att bygga på hos varje människa, oavsett sjukdom, och hur viktigt det är att lyfta fram och bygga vidare på det som är bra.

Som Hälsocoach tycker jag den sociala gemenskapen är viktig och att alla deltagare känner sig sedda och lyssnade till." 🗣️

Fem Hälsomöten på väg mot goda vanor

Hälsocoacherna arbetar utifrån HjärtLungs modell för coaching. Den består av fem möten med olika teman där deltagarna utgår från hur de mår i dag, sätter upp mål för bättre hälsa, undersöker hinder och möjligheter för att till sist göra en handlingsplan för goda vanor. Varje träff tar ungefär två timmar och bygger på olika verktyg och diskussioner utifrån de mål som deltagarna själva satt upp. Hälsocoachen fungerar som vägledare och bollplank och hjälper deltagarna att hitta sin egen väg framåt. 🗣️

Så här säger medlemmar som deltagit i coaching.
"Gemenskap, mycket prat och diskussioner."

Så här säger medlemmar som deltagit i coaching.
"Jag tänker till nu. Har nog blivit "pushad" till att ge mig själv chansen till bättre egenvård."

Tid att tänka efter och verktyg för att prioritera



Följ med på en återträff och läs om hur några medlemmar upplevde Hälsomötena.

I Piteå har Hälsocoach Margit Eklund lotsat fyra grupper mot en bättre vardag. Ett halvår senare ses några deltagare igen för att prata om varför de valde att bli coachade, hur det gick till och vad som har hänt efteråt.

”Jag visste inte vad coachningen skulle leda till” berättar Kristina Eklund. ”Jag ville jobba med min hälsa och med mig själv som människa. Så här i efterhand tänker jag att det har varit en ynnest att få möjligheten att stanna upp och tänka till i vardagen.”

”Ja, coachningen ger möjlighet till reflektionstid och det är en bristvara när allt rullar på som vanligt” instämmer Eina Granberg.

Olika mål med coachningen

Margit Eklund berättar att coachningen sker i grupper om upp till sex deltagare. Gruppen träffas fem gånger och arbetar tillsammans med olika ämnen, uppgifter och diskussioner. Första mötet handlar om nuläget den andra om vad deltagarna vill förändra. Möte tre och fyra tar upp hinder och möjligheter och sista mötet handlar om vägen framåt.

”Deltagarna har haft olika mål med coachningen, som att öka motionen eller gå ned i vikt” berättar Margit ”men också att lära sig säga nej eller att kunna prioritera sig själv ibland för att orka ge till andra. Även om målen är individuella, hjälper gruppen varandra att hitta fram. Jag tycker om att coachningen sker i grupp” fortsätter Margit. ”Man väcker tankar hos varandra, dialogen är så viktig.”



Hälsocoach Margit Eklund, längst till vänster, tillsammans med medlemmar som hon coachat.

De flesta i gruppen är överens om att den mest givande träffen handlade om hinder.

”Hinder är spännande” berättar Margit ”ofta fokuserar vi på det vi vill uppnå men inte på det som hindrar oss. När vi gör hindren synliga kan vi ta oss förbi dem. Ibland kan ett hinder vändas till en fördel”.

”Ett bakslag är inget misslyckande”

Så här ett halvår senare diskuterar deltagarna vad coachningen har gett. De flesta jobbar fortfarande med sin målsättning, även om livet ibland kommer emellan och det går lite långsammare än planerat.

”Ett bakslag är inte ett misslyckande” säger Margit ”man behöver inte börja om från början. Ofta lär man sig någonting på vägen som gör att det går bättre när man tar nya tag”.

Deltagarna är överens om att coachningen varit välkommen, ett unikt tillfälle att tänka igenom hur man kan må bättre, få verktyg att driva förändringen och stöd från andra.

”Jag har jobbat med att lägga min energi på det jag kan påverka och på att låta bli att skjuta upp saker.

I gruppen har jag kunnat prata utan att bli avbruten, jag har kommit till punkt med mina egna tankar” säger Kärstin Åhlund.

”För mig har coachningen gett tid för eftertanke. Men också en möjlighet att sätta mig in i andras problematik” säger Birgitta Johansson.

”Det har gett mycket att våga prata om sig själv och att be andra om hjälp” sammanfattar Mona Westerlund Lundquist.

”Varje grupp är unik” avslutar Margit ”vilket gör att arbetet som Hälsocoach aldrig blir tråkigt. Självt har jag utvecklat min förmåga att lyssna och det har gett mig mycket tillbaka. Jag känner bara entusiasm och glädje över att vara Hälsocoach.” 🌱



Vill du bli Hälsocoach?
Eller vill du bli coachad?

Kontakta Marie Ekelund,
marie.ekelund@hjärt-lung.se