

Introduktion til

HEALTH CREATION MENTORUDDANNELSE

En helhedsorienteret tilgang til sundhed

Bliv



Health Creation Mentoruddannelse

Health Creation er et nyt, interaktivt sundhedsskabende koncept i Danmark, som arbejder helhedsorienteret med sundhed for alle, og hvor fokus er rettet mod sundhedsfremme og forebyggelse.

Mentoruddannelsen indbefatter Health Creation programmerne, undervisning i mentorrollen, præsentation af supplerende relevante terapier og spirituelle ressourcer, der kan hjælpe klienter i deres sundheds- og udviklingsproces.

Health Creations holistiske selvhjælpsprogrammer udgør:

Sundhedsprogrammet – en nøgle til sundhed og livsglæde

Kræftprogrammet – en livline

Pårørendeprogrammet ved kræftsygdomme – støtte til at støtte

Sundhedsprogrammet er et hjælp-til-selvhjælpsprogram, der struktureret og informativt støtter den enkelte i at arbejde målrettet hen i mod et sundere og bedre liv. Det henvender sig til enkeltpersoner, raske og syge, der aktivt ønsker at skabe optimal sundhed og livsglæde.

I kræftprogrammet er målet, at den syge får dækket de behov, han/hun har i et sygdoms- og behandlingsforløb. Her sættes fokus på en sundhedsskabende og ressourcegivende model, som aktivt inddrager klienten, og bliver komplementær i forhold til den konventionelle kræftbehandling.

Pårørendeprogrammet er en støtte til det menneske, der ønsker at være ressourceperson for en kræftramt.

Som hjælp til den enkeltes selvhjælpsproces tilbyder Health Creation en "Mentorservice", hvis mål er at opfylde det behov klienterne, patienterne og deres pårørende har for vejledning, information og støtte.

Mentorens rolle er således at hjælpe den enkelte med en udviklingsproces til sundhed, livskvalitet og trivsel ved at være katalysator og sparringspartner. En mentor er ikke en terapeut, men en rådgiver, som kan pege på alternative muligheder ved at henvise til relevante ressourcer.

I det følgende kan du læse mere om mentoruddannelsen. Vi håber, at du her får svar på dine spørgsmål. Ønsker du yderligere information, er du meget velkommen til at kontakte os. Vi forbeholder os ret til ændringer, da uddannelsen stadig er ny i Danmark og derfor løbende vil være under udvikling.

For yderligere information se www.healthcreation.dk

Med de bedste ønsker og tak for din interesse

Annie Rasmussen

Health Creation Danmark, Ewaldsbakken 10, 2900 Hellerup.
info@healthcreation.dk - Tlf. 70 23 60 07/23 38 39 27 - www.healthcreation.dk

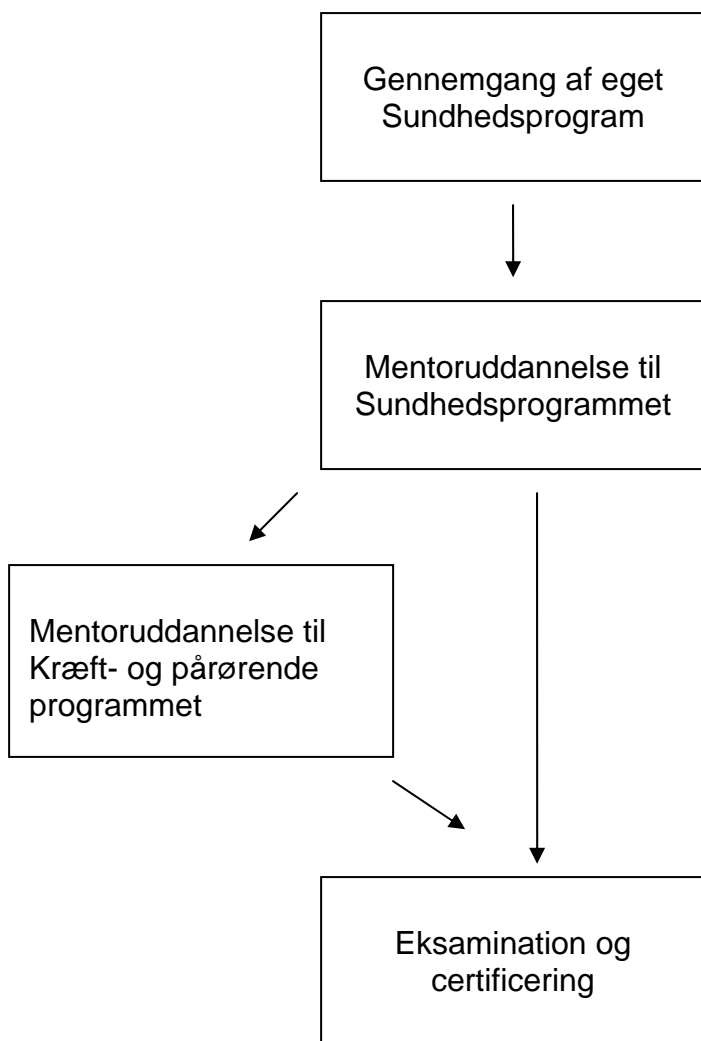
Indholdsfortegnelse

Uddannelsens opbygning	4
Uddannelsesforløb	5
Målene for uddannelsen	7
Hvad har du lært efter endt uddannelse	8
Mentorens rolle	9
Undervisningsform	10
Undervisere på uddannelsen	10
Optagelseskriterier	11
Evaluering efter gennemført uddannelse	12
Tilknytning til Health Creation efter certificering	14
Praktiske informationer	15
Konceptets udvikler	17
Health Creation i Danmark	17
Beskrivelse af de 3 programmers indhold	18

Uddannelsens opbygning

Mentoruddannelsen består af et "Forberedelsesmodul", hvor du i minimum 3 måneder gennemgår dit eget Sundhedsprogram med en tilknyttet Health Creation mentor, derefter en ca. 5 måneders teoretisk uddannelse i Health Creation Sundhedsprogrammet - 3 moduler fordelt over 10 dage - og en efterfølgende certificering.

Sideløbende med certificeringen til Sundhedsprogrammet er det muligt at specialisere sig i "Kræft/Pårørendeprogrammerne", et forløb på 3 moduler fordelt på 9 dage over ca. 4 måneder - med en efterfølgende certificeringsproces.



Uddannelsesforløb

Den samlede mentoruddannelse strækker sig over en periode på ca. 1 år og indeholder følgende elementer:

Informationsmøde

Der vil kontinuerligt være informationsmøder af 2-3 timers varighed forskellige steder i landet. Ved disse møder gives en kort introduktion til Health Creation og den grundlæggende filosofi. Programmerne vil blive omtalt, og der gives informationer om den tilknyttede mentoruddannelse.

Dit personlige sundhedsprogram

En af forudsætningerne for optagelse på mentoruddannelsen er, at du forinden i en periode på mindst 3 måneder arbejder med dit eget sundhedsprogram med en tilknyttet mentor. På den måde arbejder du dels aktivt med din egen sundhed og får samtidig kendskab til både Health Creation programmet og tilhørende materialer samt til mentorens rolle, inden du begynder på uddannelsen.

Optagelse

Når du har besluttet dig for at søge om optagelse på mentoruddannelsen, får du tilsendt ansøgningsskema, og der aftales et interview. Læs mere på side 11.

Sundhedsprogrammet

Kernen i Health Creation mentoruddannelse er baggrundsforståelsen for den holistiske tilgang til sundhed, brugen af Sundhedsprogrammet samt træning i mentorrollen. Dette forløb strækker sig over 3 teorimoduler (i alt 10 dage) med ca. 8 ugers mellemrum og efterfølgende certificeringsforløb på 4-6 måneder.

Specialemodul

Efter gennemgang af Sundhedsprogrammet kan du vælge at specialisere dig i Kræft & Pårørendeprogrammet, som indeholder 3 moduler (i alt 9 dage) med ca. 6 ugers mellemrum og efterfølgende certificeringsforløb på 4-6 måneder.

Eksaminering

Uddannelsen til Health Creation mentor afsluttes med en eksamination og case beskrivelser, der belyser mentorens forståelse, evner og færdigheder i mentorrollen samt i forståelse og anvendelsen af programmerne. Læs mere på side 12.

Certificering

For at praktisere som Health Creation mentor i de individuelle programmer skal du certificeres. Læs mere på side 13.

Tilknytning til Health Creation Danmark

Efter gennemført uddannelse, eksamen og certificering er du nu selvstændig Health Creation mentor og kan blive registreret ved at underskrive en Health Creation Mentoraftale, der fastsætter rammerne for din praksis. Herefter er du klar til at praktisere. Læs mere på side 14.

Kontinuerlig videreuddannelse

Som certificeret Health Creation mentor, tilknyttet Health Creation Danmark, er det obligatorisk at deltage i halvårlige opfølgings- og udviklingsdage samt modtage supervision.

Du kan herefter blive uddannet Health Creation konsulent og afholde introduktionskurser. For flere informationer kontakt Annie Rasmussen på info@healthcreation.dk

Planlagte aktiviteter mellem modulerne

- I perioderne mellem uddannelsesweekenderne må der beregnes ca. 8 timers selvstudie pr. uge.
- Samarbejde med medstuderende og teamet enten ved møder eller telefonisk, hvor mentorrollen og selvevalueringsøvelserne trænes.
- Et midtvejs statusmøde med den uddannelsesansvarlige.
- I løbet af uddannelsen vil der være mulighed for 2 timers individuel vejledning i forbindelse med henholdsvis Sundhedsprogrammet og Kræft- og Pårørendeprogrammerne.

Målene for uddannelsen

Generelle mål

At kvalificere den studerende til at varetage Health Creation mentorrollen og mentorprocessen, herunder:

- at anvende og på kvalificeret vis henvise klienter til relevante dele af Health Creation programmerne og de tilhørende redskaber.
- at erhverve sig viden om og overblik over relevante ressourcer til gavn for klienternes udviklingsproces.
- at skabe indsigt i og kompetence til at varetage Health Creation mentorrollens professionelle opgave samt at kende rollens afgrænsning.

Målene for eget sundhedsprogram

- at give den studerende en introduktion til Health Creation materiale og proces.
- at give den studerende mulighed for at arbejde med egen sundhed og at understøtte den studerendes egen udviklingsproces.
- at den enkelte får indblik i Health Creation forløbet i rollen som klient.
- at den studerende opnår indsigt i mentorrollens betydning, styrker og afgrænsning.

Målene for Kræft/Pårørendeprogrammet

- at få forståelse for kræftpatientens og de pårørendes forskellige behov gennem hele forløbet fra tidlig diagnose, behandlings- og rehabiliteringsforløb
- at skabe indsigt i udviklingen af de forskellige faser i et kræftforløb.
- at kunne vejlede og støtte.

Hvad har du lært efter endt uddannelse

Når du er færdig med uddannelsen, vil du have:

- et grundigt kendskab til og træning i at anvende alle Health Creations tilbud
- et grundigt kendskab til holistisk tilgang til sundhed og de 12 sundhedsprincipper for krop, sind, ånd og omgivelser
- erfaringer med at gennemføre dit fortsatte individuelle Sundhedsprogram
- erfaringer med mentorering af medstuderende
- indsigt og træning i kommunikative metoder i mentorrollen
- forståelse for rollen som Health Creation mentor i en professionel og empatisk ageren i klient/mentorforholdet
- en struktureret arbejdsmetode til at kunne hjælpe andre i deres sundheds- og udviklingsforløb
- et fagligt og personligt fællesskab og netværk
- forståelse for mentorservice konceptet
- viden om professionel, lovmæssig og etisk optræden i forhold til problemstillinger, som omfatter mentorrollen

Sundhedsuddannelsen

Når du er færdig med sundhedsuddannelsen, vil du have:

- redskaber til at hjælpe klienten med at fokusere på hans/hendes tilstand, definere behov samt at skabe mål og udfærdige handleplaner
- færdigheder i at støtte klienten i sin udviklingsproces mod sundhed
- værktøjer til at identificere og ændre selvdestruktive overbevisninger og adfærd
- kommunikative færdigheder i spørgeteknikker, reflekterende lytning og opsummering mm.

Kræft/Pårørendeuddannelsen

Når du er færdig med Kræft/pårørendeuddannelsen vil du foruden sundhedsuddannelsens kompetencer have:

- kendskab til kræft og sygdomsforløb
- kendskab til potentielle fysiske, psykiske og sociale konsekvenser for kræftpatienten og dennes pårørende
- kendskab til og anvendelse af programmernes interaktive hjælp- til- selvhjælps redskaber og teknikker
- evne til at støtte klienten i at genoptage kontrol og styring over sin egen situation
- indsigt i at hjælpe klienten med at drage omsorg for egen sundhed og livskvalitet
- kendskab til de komplementære, understøttende behandlingsformer
- evne til at vurdere og respondere på ændringer i en klients fysiske, psykiske og følelsesmæssige tilstand
- kendskab til relevante behandlingsressourcer for klienten

Mentorens rolle

En Health Creation mentor er en sparringspartner og vejleder, der danner følgeskab med klienten og hjælper denne med selv at identificere sine behov. I dette samarbejde er det mentors rolle at støtte klienten i at finde og prioritere hans/hendes kerneværdier. Herved optimerer klienten sin sundhed, og der gives mulighed for en succesfuld udviklings- og livsstrategi.

En mentor er således ikke en terapeut.

I det valgte program støtter mentoren klienten i at udarbejde en månedlig status over hans/hendes situation. På baggrund af denne evaluering af klientens behov hjælper mentoren klienten med at udforme mål og iværksætte en handleplan. Således er mentoren med til at sikre fokus, kontinuitet og fremdrift i processen.

Mentoren guider og støtter klienter gennem alle aspekter af de valgte Health Creation programmer og produkter; Sundhedsprogrammet, Kræftprogrammet og Pårørendeprogrammet.

Endelig er det mentorens rolle at guide til relevante ressourcer i både Health Creation programmer og produkter samt øvrige eksterne ressourcer, som måtte være klienten til gavn.

Undervisningsform

Undervisningen indbefatter undervisningslektioner, gruppearbejde, demonstrationer, diskussioner, erfaringsudveksling, praktiske og eksperimentelle øvelser på de teoretiske moduler. Herudover er det selvstudium med minimum 8 timer pr. uge.

I forløbene er der både lagt vægt på informative oplæg og eksperimentel læring. Rollespil, både i grupper og i plenum, anvendes for at demonstrere og sikre forståelse for de kommende klienters grundlæggende behov. Desuden er der omfattende træning i mentorrollens mange facetter.

I løbet af gennemgangen af "Sundhedsprogrammet", vil du også selv over 3 måneder fungere som mentor for en medstuderende. På denne måde trænes der i anvendelsen af programmet og som kommende mentor. I certificeringsprocessen træner du din mentorfunktion i sundhedsprogrammet ved at have 10 "frivillige" klienter gennem Sundhedsprogrammet og i kræft/pårørendeprogrammet ved at have 4 frivillige kræftpatienter og 4 frivillige pårørende igennem et forløb. Health Creation hjælper dig med at finde de frivillige.

De første 3 dage i Sundheds- og Kræft/Pårørendeuddannelsen vil foregå på let forståelig engelsk, idet grundlæggeren af Health Creation, Dr. Rosy Daniel, deltager i uddannelsen af de danske mentorer.

Undervisere på uddannelsen

Mentoruddannelsen ledes af Annie Rasmussen, som er uddannet Health Creation mentor og konsulent i England og grundlægger af Health Creation i Danmark. Se side 17.

Dr. Rosy Daniel, som er Health Creations grundlægger og Medicinsk Direktør samt forfatter til alle Health Creation programmer. Se side 17.

Uddannede Health Creation mentorer og konsulenter er desuden tilknyttet som uddannelsesansvarlige, undervisere og supervisorer i de forskellige moduler på uddannelsen.

Derudover har Health Creation et tæt samarbejde med udvalgte specialister og gæstelærere for at bibringe de studerende den nyeste faglige viden på relaterede områder.

Optagelseskriterier

Når du har gennemført dit eget Sundhedsprogram med vejledning af en Health Creation mentor, kan du søge optagelse på selve uddannelsen for selv at blive mentor. Prisen for deltagelse i sundhedsprogrammet er ca. 2700 kr., som bliver fratrukket kursusgebyret, hvis du påbegynder uddannelsen. Du kan også vælge at gennemgå dit sundhedsprogram med en mentoraspirant som led i dennes udviklingsproces, og da vil prisen være ca. 1200 kr.

Ansøgningsprocedure

Ansøgningskema skal udfyldes og fremsendes til Health Creation Danmark, hvori du bl.a. skriver under på de krav, betingelser og forhold, som uddannelsen foreskriver.

Ansøgningskema rekvireres ved henvendelse til Health Creation Danmark.

Ansøgningskemaet skal vedlægges et kort CV samt en kort skriftlig motivation for dine ønsker om og mål for uddannelsen.

Dernæst indkaldes du til en samtale med den uddannelsesansvarlige.

Dine egenskaber

- Viden og erfaring på sundhedsområdet eller kendskab til sundhedsrelaterede aspekter
- Varme, visdom og empati
- Erfaring med kommunikation, terapi, coaching, vejledning eller lignende
- Interesse og erfaring i holistisk tilgang til sundhed
- Erfaring med alvorlig sygdom, enten personligt, som pårørende eller fagligt (ikke afgørende)
- Følelsesmæssig stabilitet og et godt mentalt helbred
- Engagement og lyst til at blive professionel som Health Creation Mentor
- Lyst til at repræsentere Health Creation

Evaluering efter gennemført uddannelse

Alle studerende vil blive evalueret på deres viden, evner, praktiske færdigheder samt personlige parathed til at yde Health Creation Mentor Service.

Bedømmelsen bliver foretaget på basis af følgende:

1. Løbende evaluering foretaget af de uddannelsesansvarlige
2. Aflevering af skriftlige cases
3. 1½ times skriftlig eksamen
4. Aflevering af resumé om forløbet af eget sundhedsprogram samt refleksioner over rollen som mentor.

Kravene for at deltage og bestå

Det er obligatorisk at deltage i en af introduktionsaftenerne samt at deltage i alle uddannelsesweekender. Mister du en weekend på grund af særlige omstændigheder, vil du have mulighed for at tage den manglende weekend på det følgende hold.

At gennemføre uddannelsen er ikke ensbetydende med at man umiddelbart kan arbejde som Health Creation mentor. Det er et følsomt område at arbejde i, hvorfor det er afgørende, at mentor er både fagligt og personligt kompetent og i stand til at vejlede og støtte mennesker, som befinder sig i en situation, hvor de ønsker forandring.

De uddannelsesansvarlige i Health Creation vil derfor være opmærksomme på de evalueringer, der bliver givet om den enkeltes parathed til at udføre denne opgave.

Certificering

Som mentor for klienter i Sundhedsprogrammet

For at opnå certificering som Health Creation mentor med ret til at praktisere gennemføres, efter endt og bestået uddannelse, 10 klientforløb i sundhedsprogrammet af minimum 3 måneders varighed med mindst 3 mentor sessioner.

Klientforløbende skal fremstilles i skriftlige cases, som indsendes til Health Creation Danmark, hvor de gennemgås forud for en endelig certificering.

Som mentor for kræftpatienter og pårørende

For at opnå certificering med ret til at praktisere gennemføres, efter endt og bestået uddannelse, minimum 4 klientforløb i hvert program.

Klientforløbende beskrives efterfølgende i skriftlige cases som indsendes til Health Creation Danmark, hvor de gennemgås forud for en endelig certificering.

Klientforløbende afvikles i samarbejde med Health Creation Danmark, som etablerer evaluering af forløb.

Kontinuerligt Professionel Udvikling (KPU)

Når uddannelsen er gennemført og bestået, tilbydes fortsat supervision og uddannelse af alle mentorerne. I første omgang dels via certificeringsprocessen og siden via løbende supervision og deltagelse i ½ årlige undervisnings- og udviklingsdage - evt. weekender med Health Creation.

Tilknytning til Health Creation efter certificering

Når du er Certificeret som mentor, kan du registres som Health Creation Mentor. Ved registreringen indgås en aftale som konkret fastlægger de rettigheder og forpligtelser du har som Health Creation Mentor. Kort fortalt kan en registreret Health Creation Mentor:

- Tage egne klienter som Health Creation Mentor
- Få del i overskuddet af salget af programmer m.m. til egne klienter
- Få henvist klienter fra Health Creation hovedkontoret. I dette tilfælde vil hovedkontoret få en del af klientens betaling til at dække omkostninger til administration, aktiv markedsføring og lignende.
- Blive ansat af Health Creation som mentor i en række sponserede projekter på de 3 programmer som i gang sættes over de kommende år.

Praktiske informationer

For informationsmøde i Jylland på Fyn og Sjælland se venligst hjemmesiden eller kontakt os.

Forberedende modul

For gennemgang af eget Sundhedsprogram med tilknyttet mentor kontakt venligst Health Creation Danmark på telefon 70 23 60 07 eller 23 38 39 27. For yderligere informationer henvises til mail: info@[healthcreation.dk](mailto:info@healthcreation.dk)

Sundhedsprogrammet,

som er obligatorisk for alle, er planlagt til følgende weekender i 2008:

Uddannelse i Sundhedsprogrammet (ca. 4 måneder)

- Første weekend 6-7-8-9 november 2008
- Anden weekend 16-17-18 januar 2009
- Tredje weekend 21-22-23 februar
- Certificeringsproces: Startes op februar 2009

Uddannelse i Kræft- og Pårørendeprogrammet (ca. 4 måneder)

- Første weekend 6-7-8 marts 2009
- Anden weekend 17-18 -19 april 2009
- Tredje weekend 5-6-7 juni 2009
- Certificeringsproces: Startes op juni 2009

Undervisningsomfang

Der undervises fra kl. 9.00-17.30.

Der holdes en pause på 20 minutter formiddag og eftermiddag.

Frokostpausen er af times varighed.

Efter middagen kl. 18.30-19.30 skal der flere dage beregnes aktiviteter frem til ca. 21.30

Pris for uddannelsen inklusiv fuld forplejning

Prisen for uddannelsen i Sundhedsprogrammet er 19.700 kr. Denne omfatter sundhedsprogrampakken og 2 vejledningstimer samt uddannelses manual.

Pris for certificeringsprocessen med supervision og 10 klienter er 5.000 kr.

Prisen for uddannelse i Kræft- og pårørende programmet er 16.700 kr. Dette omfatter kræftprogrampakken med dvd'en, arbejdsbogen, 2 håndbøger og 2 cd'er ligeledes Pårørendearbejdsbogen og 2 vejledningstimer samt uddannelsesmanual og eksaminering

Pris for certificeringsprocessen med supervision og 8 klienter er 4.000 kr.

Betalings betingelser

Første rate til Sundhedsuddannelsen på 12.000 kr. betales, når ansøgningen er godkendt og senest fire uger før kursets start og kan ikke refunderes. Anden rate 7.700 kr. betales senest en uge før kursets start og kan ikke refunderes efter påbegyndt uddannelse.

Uddannelsessted

Uddannelsen finder sted i en varm og tillidsvækkende atmosfære under rammer, der afspejler Health Creation konceptet hvor teamet arbejder i gensidig respekt.

Vi er på Søtoftekur som ligger i naturskønne omgivelser direkte ud til Gyrstinge sø, adressen er Søtoftevej 76, 4100 Ringsted ved Anne Poulsen, tlf. 57 80 01 23, email; anne@soetoftekur.dk.

Kursusforplejning inkluderet i prisen:

Der serveres lækker, økologisk lokalt dyrket frokost og aftensmad, eftermiddagskage, frugt og lidt snacks samt drikkevarer, te og kaffe i løbet af dagen.

Overnatning

Der er mulighed for overnatning. Dette afregnes særskilt med søtoftekur. Pris for dobbeltværelse er ca. 400 kr. pr. person og på enkeltværelse 600 kr. Begge priser er inklusiv morgenmad.

Konceptets udvikler

Dr. Rosy Daniel er en højt respekteret og internationalt anerkendt engelsk læge indenfor integreret medicin, efterspurgt på konferencer, seminarer, af medier, regeringer og sundhedstænkere.

Efter sin uddannelse inden for medicin og psykologi ved Universitetshospitalet i Wales begyndte dr. Daniel at studere og praktisere holistisk medicin. I løbet af 1980'erne sad hun centralt i bestyrelsen for både British Holistic Medical Association og British Complementary Medical Association.

Dr. Daniel har arbejdet i over 20 år på The Bristol Cancer Help Center (nuværende Penny Brohn Cancer Care) som læge og en del af årene som medicinsk chef og administrerende direktør for centret. Fra 1999 til 2005 var hun desuden tilknyttet Harley Street Oncology Centre i London.

Hun er forfatter til en lang række bøger om den holistiske indfaldsvinkel til at skabe sundhed.

Dr. Rosy Daniel udviklede i 2003 Health Creation konceptet på baggrund af sin mangeårige erfaring og undersøgelser af kræftpatienter og pårørendes behov for vejledning, støtte og hjælp til selvhjælp.

Hendes vision er et samfund, hvor vi individuelt og i fællesskab forsøger at tage de basale skridt, som er nødvendige for, at vi kan nyde godt af at være sunde og livfulde. Hendes budskab går ud til regeringer, organisationer og enkeltpersoner. Hun er inderligt overbevist om, at vi kan og må vende udviklingen væk fra den massive sundheds- og helbredskrise, som udspiller sig omkring os.

Health Creation i Danmark

Health Creation er bragt til Danmark af Annie Rasmussen, som sammen med sit team af personer med specialviden, tidligere og nuværende kræftpatienter og pårørende, har videreudviklet på programmerne og tilpasset dem til danske forhold.

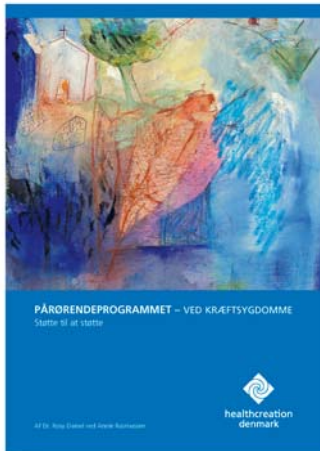
Annie Rasmussen har i over 25 år arbejdet nationalt og internationalt med sundhed og specielt med kræft. Først med pleje og behandling og siden med forskning, ledelse, undervisning og foredragsvirksomhed. Hun har i mange år, med sit engagement og entusiasme, været en af landets kendte ansigter og forgangskvinde inden for kræftområdet og var bl.a. i en årrække formand for den faglige sammenslutning af kræftsygeplejersker i Danmark. Desuden forfatter til en række artikler og publikationer. Er i dag klinisk forskningschef i en nyskabende børsnoteret biotekvirksomhed, der arbejder med forskning i og udvikling af ny kræftmedicin.

Annie er uddannet sygeplejerske, er endvidere Life & Business Coach, Journey Therapeut og Health Creation mentor og konsulent med ret til at uddanne mentorer i Norden.

Hendes vision er, at alle får mulighed for at skabe et liv, der er præget af sundhed og livsglæde uanset givne livsvilkår; at alle får mulighed for at styrke deres selvhelbredende kræfter fysisk, psykisk og åndeligt, så de gennem indre styrke, livskraft og livsvilje kan skabe det liv, de brænder for.

Beskrivelse af de 3 programmers indhold

Pårørendeprogrammet – Støtte til at støtte



Arbejdsbog

Pårørendeprogrammets arbejdsbog

Er en interaktiv og understøttende arbejdsbog der giver indsigt, vejledning og forståelse for rollen som pårørende, samt en unik mulighed for refleksion og personlig udvikling. Her er redskaber til at skabe overblik både på det ydre og det indre plan. Programmet hjælper den pårørende til at blive en så effektiv hjælper som muligt, samtidigt med at det giver støtte og handlemuligheder i forhold til den pårørendes egne reaktioner og behov.

Kræftprogrammet – en livline



Arbejdsbog



DVD
Et budskab om HÅB
til mennesker,
der har fået kræft

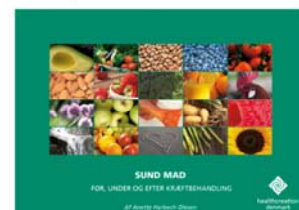


CD'erne

1. Positivt samarbejde med kræftbehandling
2. Visualisering - se dig selv rask



Håndbog om kræftbehandling
- nu og i fremtiden



Håndbog om sund mad
før, under og efter kræftbehandling

Henvender sig til mennesker der har fået en kræftsygdom og understøtter den enkelte gennem hele forløbet, den svære tid før, under og efter diagnosen, samt i gennem hele behandlingsforløbet.

Kræftprogrammets arbejdsbog

Er en interaktiv arbejdsbog, der giver dig indsigt og mod til at være aktiv og tage medansvar. Du støttes og guides på en omsorgsfuld og struktureret måde til at vælge den bedste egenomsorg og behandlingsstrategi, til at forberede sig godt på den valgte behandling og til at få det bedst mulige ud af behandlingen og efterforløbet.

DVD 'Et budskab om håb'

Viser inspirerende og opløftende eksempler på tidligere meget alvorligt syge kræftpatienter og deres vej til helbredelse. Disse menneskers erfaringer er levende udtryk for hvordan det via en helhedsorienteret vej og ved at være tro mod sig selv, er muligt at forandre og skabe et liv præget af sundhed, livsglæde og høj livskvalitet.

Filmen har fokus på og giver indsigt i den holistiske tilgang til sundhed.

CD'en 'Positivt samarbejde med kræftbehandling'

CD'en har 5 øvelser, som støtter og lærer dig at arbejde konstruktivt med dine tanker og forestillinger om din behandling. Ved at være godt forberedt, kan behandlingsresultatet forbedres og bivirkninger minimeres.

CD'en 'Visualisering – se dig selv rask'

CD'en har 5 øvelser, som støtter og lærer dig i at bruge din forestillingsevne til at påvirke den selvhelbredende proces og styrke krop, sind og ånd. Du arbejder med at forestille dig en sund fremtid samtidig med, at du slapper af i nuet.

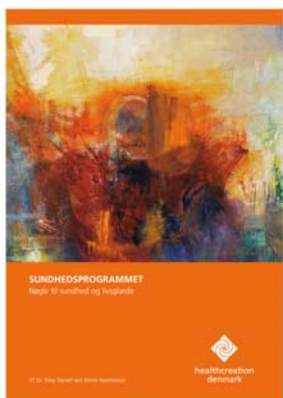
Håndbog om Kræftbehandling – nu og i fremtiden

Håndbogen er en informativ vejledning, der kan hjælpe og støtte dig i at tage beslutning i forhold til behandlingsmuligheder. Den indeholder en fuld forklaring på kræft; de konventionelle og eksisterende behandlingsformer; og en helt ny opdatering på udviklingen af nye behandlingsformer og nytænkning inden for moderne kræftbehandling.

Håndbog om Sund Mad – før, under og efter behandling

Håndbogen er inspirerende med vigtig ny viden om ernæringens betydning. Den sætter fokus på en kost, der opbygger og styrker kroppen og dens forsvar og giver energi, når der er allermest brug for det. Samtidig indeholder den lækre og lette opskrifter, specielt beregnet til de perioder, hvor behandlingen står på, og hvor der især er brug for genopbygning af kroppens celler. Således bliver også kosten en del af behandlingen.

Sundhedsprogrammet – nøgle til sundhed og livsglæde



Arbejdsbog



Evalueringshæfter
Handleplaner og Fremskridts-
evalueringer



CD'erne

1. Kend dig selv
2. Selvhjælpsøvelser

Henvender sig til enkeltpersoner, raske og syge, der aktivt ønsker at skabe optimal sundhed og livsglæde. Sundhedsprogrammet er også udviklet til institutioner og virksomheder, der vil skabe en aktiv sundhedspolitik.

Sundhedsprogrammets arbejdsbog

Er en interaktiv arbejdsbog, der hjælper dig til at opnå sundhed på alle områder i livet og forebygge sygdom. Efter en sygdomsperiode hjælper den dig til igen at skabe den bedst mulige sundheds- og helbredstilstand.

I arbejdet med programmet får du en helhedsorienteret indsigt i alle aspekter af din sundhed. Bogen beskæftiger sig holistisk med krop, sind, ånd og omgivelser. Den guider dig til udarbejdelse af månedlige handleplaner, som understøtter dine sundheds- og livsstils mål.

Selvevalueringshæfter, handleplaner og fremskridtsevalueringer

Selvevalueringshæftet indeholder 3 evalueringsområder. 1) dit forhold til dig selv. 2) din aktuelle tilstand, dine behov og udfordringer i forhold til krop, sind, følelser og dit indre liv. 3) dit aktuelle sundhedsbillede evalueret i forhold til de 12 Health Creation sundhedsprincipper.

Handleplanerne er et praktisk redskab, de er nemme at bruge i hverdagen og giver dig et godt overblik.

Fremskridtsevalueringer er redskaber til hver måned at følge din udvikling. Her registreres de ændringer, der er sket siden sidst, før du laver din næste selvevaluering.

CD'en 'Kend dig selv'

CD'en har 4 øvelser, som vil lære dig at komme i tæt kontakt med og lytte til dig selv på alle planer; krop, sind, ånd og omgivelser, være ærlig og tro mod dig selv og se dig selv leve dit ideelle liv.

CD'en 'Selvhjælpsøvelser'

CD'en har 4 selvhjælpsøvelser hvor du oplever og lærer hvordan kroppen kan styrkes, sindet kan falde til ro og du kan finde indre fred.