



KØBENHAVNS UNIVERSITET

Coaching foredragsrække – NEXS, Københavns Universitet, 23. maj 2017

## Sund livsstil med sundhedscoaching

Coaching af kvinder 45-55 år  
Motivation til fastholdelse af motion og sund livsstil

Vinnie Andersen

(vinniea@mail.dk/stressrobust.dk)

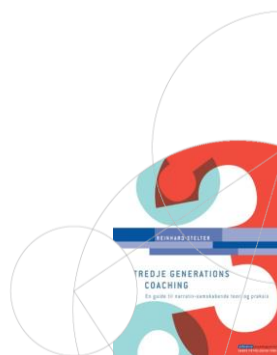
Peter Elsborg

& Reinhard Stelter

Coaching Psychology Unit & Copenhagen Women Study

[www.nexs.ku.dk/coaching](http://www.nexs.ku.dk/coaching)

[www.cws.ku.dk/workpackages/wp2](http://www.cws.ku.dk/workpackages/wp2)

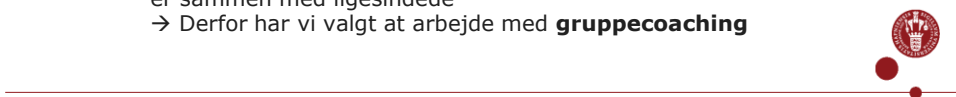


KØBENHAVNS UNIVERSITET

Coaching Psychology Unit, NEXS - Reinhard Stelter

## Sundhedscoaching

- Coaching mhp. sundhedsfremme, velbefindende, rehabilitering, fysisk aktivitet og aktiv livsstil er domineret af adfærdspsykologiske interventionsformer
- En af disse former er **motivational interviewing** med sine fire trin: 1. engaging, 2. focusing, 3. evoking and 4. planning
- Vi anser et større fokus på **deltagernes livsverden** som central fundament for en bæredygtig samtale
- Central er at **skabe mening i sit eget liv** og den konkrete livssituation med de muligheder og begrænsning, som den enkelte lever i
- **Meningsskabelse** kan muligvis særligt fremmes, hvis man er sammen med ligesindede  
→ Derfor har vi valgt at arbejde med **gruppecoaching**



## Projektets formål

### Projektet er overordnet opdelt i to studier:

- et kvantitativt kvasi-eksperimentelt studie og
  - et kvalitativt interviewstudie:
1. I projektet undersøges **effekten af gruppecoaching** ift. en venteliste kontrolgruppe i en interventionsperiode på tre måneder.
  2. Endvidere undersøges, hvordan deltagere **subjektiv oplever effekten af deltagelse** i gruppecoaching ift at stå alene med opgaven at vedholde fysisk aktivitet.



## Formålet med foredraget:

1. **At beskrive det teoretiske fundament for selve interventionen**
2. **At uddybe, hvordan vi konkret har arbejdet med coachingen i projektet**
3. **At præsentere nogle resultater af vores forskningsindsats**



## Intervention

- **Med inspiration fra tredje generations gruppecoaching**
  - Fokus på deltagernes **konkrete livssituation**
  - Fokus på **fælles meningskabelse** – udvikling af **social kapital**
  - Fokus på **værdiskabelse**
  - Stræben efter **symmetriske øjeblikke** – både blandt deltagere og coachens egen inddragelse som aktiv samspilspartner
  
- **Psykoedukativ del**
  - For at skabe et fælles ståsted
  - For at skabe grundlag for et fokus på motivation og refleksion



## Målgruppe

1. **Kvinder 45-55 år** (præ-/postmenopause)
2. **Deltagere fra Copenhagen Women Study (Spinning og floorball)**
3. **Deltagere fra Metroxpress** (først til mølle)
4. **Deltagelseskriterier:** Ikke overvægtig (BMI under 30), regelmæssigt fysisk aktiv mindre end 1 time/uge de sidste 2 år



## Fakta om coachingprojektet

- **60 deltagere** fordelt på 12 Grupper á 3-6 deltagere i hver gruppe (fysisk aktiv først + coaching / grupper via Metroxpress)
- **Fremmøde** – mellem 4-6 gange
- **Sessions:** 1 ½ time hver gang (6 x gruppecoaching over 3 mdr.)
- **1 indledende interview** - individuelt
- **Sammensætning:** "Først til mølle"
- **Coachingønsker:** Træning, vægttab, sund mad, stressreduktion, nyt arbejde, skilsmisse, sygdom



## Gruppecoaching udfordringer



- Forskellige behov og ønsker
- Forskellige baggrunde (socialt og uddannelse)
- Kun 6 gange uden mulighed for opfølgning
- Forskellige opfattelse af coaching fx "quick fix ønsker"
- Nogle grupper fungerede bedre end andre...
- Coaching af det der optager "gruppen" – risiko for de mest dominerende tager dagsordenen
- Alle deltager kunne ikke nås i dybden...



## Struktur for Coachingen

### ➤ 1 times individuel samtale/interview - FØR

**Formål:** Introduktion til coachingen. Etablering af tillid og relation. Samtale om overgangsalder, erfaring med fysisk aktivitet, nuværende status, mål, forventninger, bekymringer og ønsker for coachingen.

### ➤ Struktur for Gruppecoachingen

- Etik, rammer, respekt og aktiv lysning og spilleregler
- Siden sidst runde. Har du tænkt eller gjort noget siden sidst, som du ønsker at dele med gruppen?
- Kort oplæg om udvalgt tema (10 min) uddeling af slides med modeller eller oversigt over indholdet i temaet.
- Diskussion og coaching i forhold til temaet, og de emner som bliver afledt af diskussionen
- Afslutningsrunde: En runde eller sammen i mindre grupper: Hvad tager du med fra i dag? Er der ønsker om at gøre eller tænke over noget til næste gang.
- Udlevering af hjemmeøvelser efter hver gang



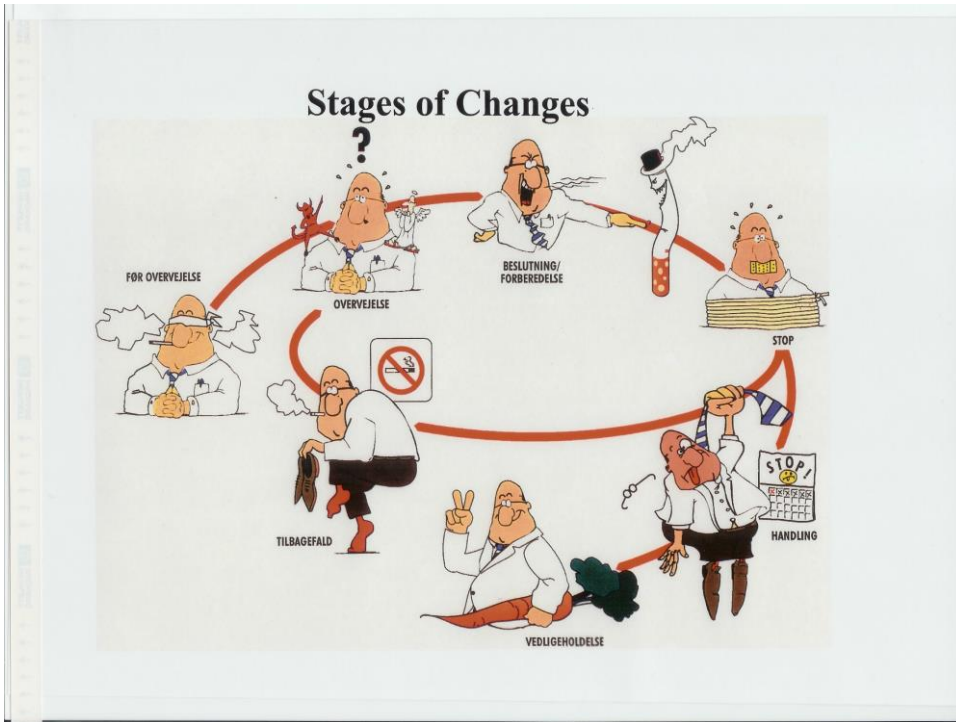
## Indhold temaer/oplæg



1. **Coaching: Motivation 1:** Stages of changes
2. **Coaching: Motivation 2:** Self-determination theory (SDT)
3. **Coaching: Hvad er sundhed – fysisk og mental sundhed**
4. **Coaching: Styrker**
5. **Coaching: Mindfulness**
6. **Coaching: Positivitet, håb og optimisme**

**Øvrige emner i løbet af coachingerne:** Stress, konditionstræning, styrketræning, væggtab, sund mad, ansvar, mening, værdier mm.

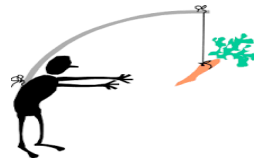




KØBENHAVNS UNIVERSITET

## Self-determination theory

3 grundlæggende behov: Autonomi, Kompentence, Relaterethed



	Kontrolleret, ikke selvbestemt motivation ←-----→			Autonom, selvbestemt motivation
<b>Motivation:</b>	Ydre + indre modstand	Ydre + indre modstand	Indre - integreret Ingen eller lille modstand	Ren indre motivation Ingen modstand
<b>Regulering af adfærden</b>	Andre fortæller, hvad man skal gøre. Styre handlingen.	Man presser sig selv til at gøre, det "andre" har sagt er "godt"	Man synes, at det passer godt med egne mål og værdier. Man vil opnå noget. Vedgår sig ansvaret for sig selv	<b>Indre</b> Frivilligt uden mål
<b>Kontrolleret eller Autonom</b>	Kontrolleret SKAL - BURDE - MÅ	Kontrolleret SKAL - BURDE - MÅ	Moderat autonom VIL - KAN - TØR	Autonom VIL - KAN - TØR
<b>Karakteristika</b>	Der er en ydre belønning eller straf Stopper uden pres  Ingen energi ved at gøre aktivitet	Styret af en indre følelse af at man bør eller skal. + dårlig samvittighed og selvkritik,	Sammenfald med hvad man synes, er personligt vigtigt. Man er i balance omkring aktiviteten	Det er sjovt. Interessant

• Inspiration Deci & Ryan, 2000



## Trivsel og robusthed



Inspiration: Reivich, J.K. og Seligman, E.P. M., McBride, s. 2011- Master Resilience Training in the U.S. Army



## Tema i coachingen

- **Motivation 1:** Stages of changes – en forståelse af motivationens forskellige faser. Indsigt og afdækning af fase.

**Hjemmeopgave:** Hvor er du i Stages of Changes? Hvad er dit næste bedste skridt i forhold til at håndtere din udfordring?

*Prochaska, J.O.; DiClemente, C.C. (1995) Changing for Good, Avon Books  
Miller, W.R.; Rollnick, S. (1991) : Motivational Interviewing*

- **Motivation 2:** Gennemgang af (SDT), og uddybning af faser og måder man er motiveret. Fokus på modstand og energi. Menings- og værdiafdækning. Hvilke argumenter?

**Hjemmeopgave.** Hvor er du i SDT i forhold til din motivation? Hvilke argumenter bruger du, når du forsøger at ændre dine handlinger. Hvad siger du, når du overholder din plan, og hvad siger du, når du bryder din plan? Find argumenter for den forandring du ønsker, som er meningsfulde og langsigtet.

*Stone, D.N., Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008) Beyon talk: Creating Autonomous Motivation Trough Self-deerrmination Theory  
Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000): Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being American Psychologist 55, s. 68-78  
Sheldon, K. (2012) Motivation: Viden og værktøj fra positiv psykologi*



## Tema i coachingen..

- **Hvad er sundhed?** – Diskussion af fysisk og mental sundhed. Realisme og egenomsorg.

**Hjemmeopgave.** Hvor meget ønsker du at træning, vægttab og fx sundmad skal fylde? – hvad ønsker du ellers, der skal fylde i dit liv? Opstil realistiske argumenter og vær opmærksom på egenomsorg i forhold til de forandringer, du ønsker.

*Vibeke Koushede (2015) For mental sundhed – et nyt perspektiv”, Antonovsky, A. (2003) Helbredets mysterium*

- **Styrker:** Hvad er styrker, hvordan kan de bruges til at øge trivlsen og give mere energi. Test inden coaching.

**Hjemmeopgave.** Hvordan kan du bruge dine styrker mere i dit liv, og i forhold til den eller de forandringer du ønsker dig? Tænk både på mental sundhed og fysisk sundhed

*Seligman, M. (2011) at lykkes en perspektivrig positiv Psykologi om lykke og trivsel Knoop, Kognition og Pædagogik 2006, nr. 60*



## Tema i coachingen..

- **Mindfulness:** Bevidst fokus på handlinger i nuet relateret til arbejde, spising, stress og motion. Coache i forhold til konkrete situationer. Men også i selvregulering

**Hjemmeopgave.** Øg opmærksomheden på hvad, hvordan og hvorfor du spiser. Hvad hvad du oplever, når du går, eller løber en tur, eller når du arbejder i løbet af dagen.

*Jon Kabat-Sinn, Marsha Linehan*

- **Håb og optimisme:** Hvordan skaber man håb og positive følelser og bliver mere optimistisk? 3 gode ting.

**Hjemmeopgave.** Lav øvelsen 3 gode ting...

*Fredrickson, B.L. (2010) Positivitet - Kilder til vækst i livet*

- **Øvrige emner i løbet af coachingerne:** Stress, konditionstræning, styrketræning, vægttab, sund mad, ansvar, mening, værdier mm.





## Feedback



- "Stages of changes giver håb og optimisme, det kan betale sig at blive ved, bare op på hesten igen"
- "Lidt er bedre end ingenting, hvad er det mindste skridt jeg kan tage for at komme i gang, eller når jeg ikke gider?"
- "Jeg har tidligere sat urealistisk mål, og fået det dårligt, når jeg ikke levede op til det. Nu tænker jeg, at alt der går i den rigtige retning, er positivt. Så må det tage den tid, det skal"
- "Finde balancen mellem hvad jeg kan nå, og hvad jeg synes, jeg burde.."



## Feedback



- Inspirerende, berigende indsigt i andre hvad kvinder på sammen alder tænker. Vi har mange af de samme udfordringer. Det har fået mig i gang at andre gør noget!
- Væk fra den pæne pige, der sætter sig selv til sidst. Stoppet op og kigget på sit eget liv, lyttede mere til mig selv, hvad har jeg brug for? Hvad vil jeg?
- Det har været godt, at få noget viden, så man kan relatere til en selv, så man får noget selvindsigt.
- Jeg er hver gang er gået hjem i godt humør med en masse tanker sat i gang.



## Hvordan oplevede deltagerne deres deltagelse?

(Tak til cand.scient idræt Camilla Linde)

### Støtte via andre:

*"Hun (en deltager i gruppen) var så god til at komme med refleksioner og huske... jeg er ikke så god til at huske" (Karen)*

### Fælles meningsskabelse via 3G coaching:

*"Jamen, én gang der gav hun (Vinnie som coach) en del af sig selv faktisk også. Altså ikke sådan, at hun deltog, og så blev vi pludselig hendes coach" (Maja)*

### Fokus på mening og værdier:

*"(...) så kom vi over til nogle andre ting og fik snakket om nogle ting som jeg syntes var meget mere interessant. Hvad er en energi? Hvad er glæde? Hvad er de her forskellige ting?" (Sanne)*

### Vaner i en større sammenhæng (her at spise chokolade efter arbejde):

*"(...) hvad er det i virkeligheden, der ligger i den chokolade? Er det i virkeligheden en træthed? Er det nogen uforløste følelser? Er det nogen andre ting?" (Sanne)*



## Hvordan oplevede deltagerne deres deltagelse?

### Oplevede effekt:

*"Træningen er i mit liv nu og inden coachingen der var det ikke i mit liv!" (Ane)*

*"(...) det var ikke noget med, at vi skulle nå til enighed. Det kunne godt flagre i alle mulige retninger... at det havde man lov til, at have sin egen holdning" (Pernille)*

*"Det har været fint på godt og ondt at høre nogen på min egen alder, der bøvler med de samme udfordringer med at komme i gang med motion" (Pernille)*



## Konklusion af kvalitativt studie

- I forhold til kvindernes **opnåede sundhed** giver studiet **ikke entydige svar**.
- Nogle kvinder fortæller, at deres **fysiske aktivitetsniveau er øget i forbindelse** med coachingen.
- Andre beretter om andre sundhedsmæssige gevinster, der relaterer sig mere bredt til **psykosociale aspekter**.



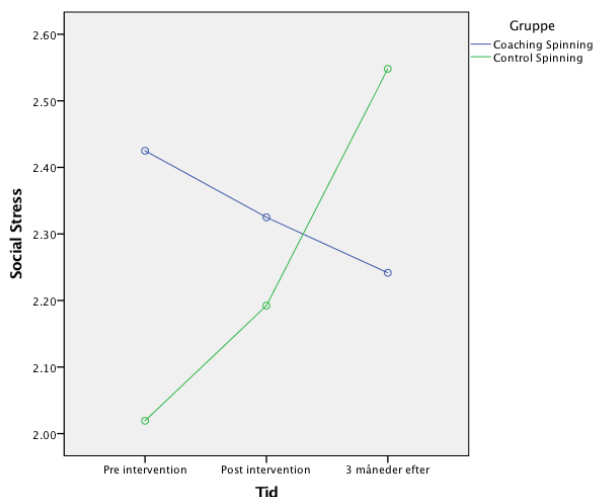
## Resultater - spinningdeltagere

Table 1  
Repeated measures MANOVA group\* time interaction effects  
Spinning group

	<i>N</i>	<i>F (df, dfR)</i>	<i>p</i>	Partial $\eta^2$
RESTQ scale				
General stress	56	2.90 (1; 44)	.094	.051
Emotional stress	56	5.31 (1; 44)	.025	.090
Social stress	56	5.00 (1; 44)	.029	.085
Conflicts Pressure	56	5.89 (1; 44)	.019	.098
Fatigue	56	2.77 (1; 44)	.102	.049
Lack of energy	56	9.49 (1; 44)	.003	.149
Somatic Complaints	56	2.89 (1; 44)	.095	.051
Success	56	5.79 (1; 44)	.020	.096
Social relaxation	56	0.56 (1; 44)	.422	.012
General well being	56	2.63 (1; 44)	.111	.046
Sleep quality	47	4.70 (1; 44)	.035	.080



## Effekt af coaching intervention på Social stress



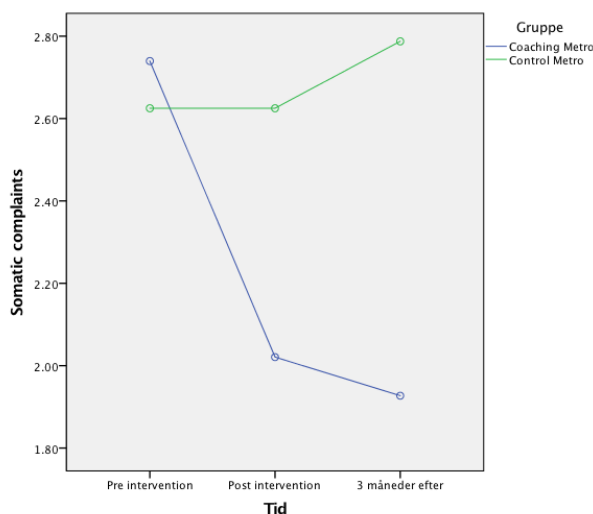
## Resultater deltagere fra Metroxpress

Table 2  
Repeated measures MANOVA group\*time interaction effects  
Metro group

RESTQ scale	N	F (df, dfR)	p	Partial $\eta^2$
General stress	44	0.43 (1; 32)	.518	.010
Emotional stress	44	0.25 (1; 32)	.623	.006
Social stress	44	0.04 (1; 32)	.832	.001
Conflicts Pressure	44	0.33 (1; 32)	.569	.008
Fatigue	44	2.60 (1; 32)	.114	.058
Lack of energy	44	3.90 (1; 32)	.055	.085
Somatic Complaints	44	7.34 (1; 32)	.010	.149
Success	44	0.75 (1; 32)	.392	.018
Social relaxation	44	1.04 (1; 32)	.314	.024
General well being	44	2.85 (1; 32)	.099	.063
Sleep quality	44	1.06 (1; 32)	.308	.025



## Effekt af coaching intervention på Somatic complaints



## Konklusion af kvantitative resultater

- Coachinginterventionen havde en positiv effekt på deltageres stressniveau.
- Coachinginterventionen virkede bedre for de deltagere der blev rekrutteret gennem det videnskabelige forsøg (spinning + coaching).
- En fysisk aktivitet intervention kombineret med en coaching intervention er bedre end både coaching og en fysisk aktivitet intervention hver især.



## Erfaring og perspektivering



- 6 gange kan være (for) kort tid
- Individuel samtale undervejs
- Lave noget fysisk sammen
- 2 timer i stedet for 1 ½ time
- Gruppering vedr. tema, alder, uddannelsesbaggrund?
- Opfølgning efter 3 og 6 mdr.



**Tak for jeres  
opmærksomhed 😊😊😊**

