



Velkommen til Konsulenthus Helhjertet's første nyhedsbrev.

Vi vil bestræbe os på at udsende vores nyhedsbrev kvartalsvis - og denne gang vil vi gøre status over 2020 samt kigge ind i 2021. .

### Skiftet til firmanavnet Konsulenthus Helhjertet

Vi har været på en helhjertet rejse siden vores spæde begyndelse i foråret 2018. Vi har integreret vores fagligheder, udviklet koncepter og løbende haft en dialog om, hvordan vi forstår en helhjertet tilgang til arbejdet med enkeltpersoner, par og organisationer.

Vi startede ud med en tredeling af vores virksomhed: vores fælles Helhjertet Kursusvirksomhed og hver vores individuelle "afdelinger" Helhjertet Læring og Helhjertet Psykologvirksomhed. I vores holistiske tilgang oplever vi, at der er god synergi mellem de tre dele, men at delene også danner en helhed. Et slags hus med forskellige rum, som vi kan gå ind i og udad for at få inspiration, og arbejde på forskellige niveauer.

I efteråret fik vi en energiindsprøjtning og sparring fra rutinerede Hanne Møller, der i forbindelse med sin opkvalificering inden for sit mangeårige PR- og kommunikationsarbejde, brugte Helhjertet som case, og vi fik uvurderlig hjælp og spejling til at se os selv mere klart - og vi fik skub til blive mere synlige. Bl.a gjorde Hanne det tydeligt for os, at vi var og er en helhed - og derfor det nye navn: Konsulenthus Helhjertet.



### Og så kom Corona.....

Det kommer nok ikke som nogen overraskelse, at vi i Helhjertet har været Corona-udfordret: vores force og kerneydelse er den direkte kontakt med kursister, som vi skræddersyr forløb til og med - og som optimalt set foregår fysisk.

Den direkte kontakt har vi været udfordret på, og vi har følt - som mange andre - at vi måtte sadle om. Det har hele tiden været vores ambition og værdi at tilpasse os tidsånden, og de mennesker vi arbejder med, så det er mest muligt meningsfuldt for alle.

Vi har fra starten af vores samarbejde været indstillet på at udfordre den traditionelle psykolog- og konsulentrolle og sætte os selv på spil - så det har vi prøvet på nye platforme og medier:

### Facebook

På vores Facebookside [KonsulenthusHelhjertet](#) har vi givet os i kast med at præsentere vores forståelse af det, vi kalder Den Helhjertede Tilgang, der gennemstrømmer vores tænkning og vores kurser:

Det teoretiske bagtæppe, og den særlige integration af krop, psyke, natur og kultur, som hjørneflag på den bane, vi spiller på.



Vi har produceret videoer, hvor vi præsenterer Brene Browns pejlemærker for et helhjertet liv, og vi har givet konkrete bud på, hvordan man kan arbejde med dem i praksis vha. smagsprøver på nogle af de øvelser, vi benytter på vores kurser

Vi har præsenteret og beskrevet nogle af de teoretiske modeller, vi er inspireret af, og modeller som vi selv har udarbejdet.

### Fredags iltmasker og YouTube kanal

Et tredje indspark har været vores iltmasker om fredagen, hvor vi giver bud på at få energi og latter ind i hverdagen privat som professionelt.

Samtidig har vi fået realiseret en vision om at lave en YouTube-kanal, der kommer til at fungere som et slags bibliotek, hvor interesserede kan (gen-)finde relevante videoer, øvelser og guidede mindfulness meditationer.

Med indgangen til 2021 har vi således skabt os en online tilstedeværelse, der muliggør, at vi kan nå interesserede følgere og potentielle kursister ad den vej også.

### Opdateret hjemmeside

Vi har også brugt tiden på at få opdateret og omstruktureret vores hjemmeside, så den afspejler den udvikling, vi har været igennem de sidste 2 år. Du kan se resultatet her: [www.hel-hjertet.dk](http://www.hel-hjertet.dk).

### Vores projekter og kurser i 2020

Jannie har brugt efteråret på et spændende konsulentarbejde for Aalborg kommune, hvor der på syv skoler i kommunen er blevet uddannet Tovholdere (lærere) og Bevægelses Coaches (4 elever fra hver klasse fra 3.-9. klasse, der står for bevægelse i undervisningen i deres egen klasse). [Læs mere om projektet her.](#)

Konceptet har de seneste seks år været en del af implementeringen af bevægelse i Rebild kommune, som Jannie har haft ansvaret for, og nu er turen kommet til Hals, Gandrup, Mou, Vodskov, Herningvejen, Tornhøj og Byplanvejens skole.

I efteråret vandt vi i samarbejde med Broen og Grønborg en licitation med kurset "Bæredygtig ledelse" for Erhvervshus Nordjylland. Kurset er tilsigtet ledere fra virksomheder i Nordjylland, men da Corona kom, blev det udsat til efteråret, en udsættelse der desværre nu er kommet på "ubestemt tid".

Utrolig ærgerligt da det var et kursus, vi var godt forberedte på, og virkelig havde set frem til. Vi håber på afvikling i 2021, og på at kreere mindre tilpassede forløb over lignende skabelon.

Vi var desværre også nødsaget til at udsætte familiekursus i juli og parkurset i september.

I august afholdte vi "Helhjertet - som sportsudøver" i vores kursuslokaler på Lånhusvejen ved Bramslev. Et



kursus med Aalborg HKs 2. divisions håndbolddamer. Temaet var "mod", og spillerne overnattede i naturen og blev udfordret både fysisk, socialt og mentalt.

I oktober samarbejdede vi med Livstilshus Kalstrup i Blokhus om et arrangement med yoga, mindfulness og det helhjertede liv, hvor 10% af billetindtægterne gik til Knæk Cancer, og vi lavede et online blidt mindful bevægelsesprogram, hvor der var taget hensyn til cancer patienter - eller andre, der kan have glæde af blid og nænsom kropsbevægelse og bevidsthed. [Klik her](#) for at se videoen på vores [YouTube kanal](#).

Fremadrettet har vi indledt et samarbejde med to organisationer, der igangsættes, når tiden tillader det. Så spændende skibe er sat i søen, mens vi venter...

Tina har haft en del individuelle klienter - online og fysisk på vores kontor i Nørresundby. Hun har også haft konsultationer på vores kontor på Lånhusvejen - par henvist til gratis parterapi af Mariagerfjord kommune, som vi har en samarbejdsaftale med.

Hun har desuden fungeret som konsulent for Folkekirkenes familiestøtte og har afholdt Dinner dating og Valentin i kirken samt parkurser (PREP) og kurser for skilte par (KIFF), der ønsker at fremme det gode forældreskab.

### Parkurser på Strandhotellet Blokhus

Vi har benyttet efteråret til at finde det fremtidige "hjem" for vores nyskabende parkurser. På Strandhotellet i Blokhus har vi fundet den placering, kvalitet, imødekommenhed og "lækkerhed", som vi søgte, og vi har indledt samarbejde om foreløbigt to årlige parweekender med hotelophold, gourmet mad og kursusdage på den historiske Strandingskro.

Næste parweekend er planlagt d. 26.-28. marts. Læs mere her: [flyer om parweekend](#).

### Kursus for DIG om DIG

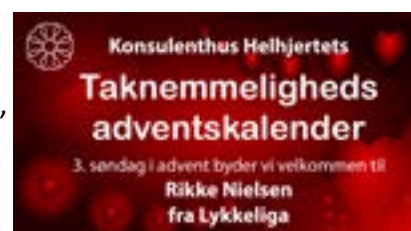
I februar har vi planlagt et dagskursus for enkeltpersoner, der har interesse i at undersøge det helhjertede liv, og hvad det betyder for dem. Vi håber, forsamlingsforbuddet er hævet til den tid, så de tilmeldte ikke bliver skuffede - men ellers laver vi måske et eksklusivt udendørs kursus, tilpasset den situation vi står i til den tid.

[Klik her](#) for at se flyer til Helhjertet som dig .

### Taknemmeligheds-adventskalender

I november og december havde vi på Facebook fokus på "lys i mørket" og taknemmelighed. Vi kreerede en taknemmeligheds-advents-kalender, hvor vi bad helhjertede mennesker i vores netværk dele med os og vores følgere, hvornår de følte sig mest taknemmelige.

Det kom der rørende og tankevækkende videoer ud af. Fælles for dem alle





var relationer - nære relationer eller relationer, hvor man deler ud af viden, og skaber glæde og samhørighed.

### 2021 hos Konsulenthus Helhjertet

Oprindeligt havde vi tænkt os, at vi her i det nye år ville have fokus på håb og forventninger til 2021, men er kommet frem til, at vi i denne tid vil forsøge at holde en balance mellem realisme og optimisme.

Vi er flasket op med, at vi hele tiden skal sætte nye mål og formulere nytårsfortsæt. Igennem det sidste års tid har mange oplevet, at de fleste af vores mål og forventninger ikke er blevet indfriet.

Det kan man (ofte) opleve med egne optimistiske nytårsfortsæt, men forskellen er bare, at der lige nu, fra den ene dag til den anden, sker forandringer og begrænsninger, som vi er helt uden indflydelse på.

Ja det er lige før, man får lyst til lidt genkendelig hverdagsrytme og stabilitet - at der ikke skal ske for meget..

Man kunne måske forstå vores navn "Helhjertet" som, at man hele tiden skal presse på med viljeskraft for at få det optimale ud af alt, men først og fremmest handler det for os at se, om at leve fuldt ud – med klarhed over de betingelser, der nu engang er til stede, og forventninger, der er realistisk afstemt derefter. Og lige nu kan betingelserne både opfattes positivt og negativt.

Af den mere negative art kan man sige, at ikke meget er normalt eller forudsigeligt, og vi er blevet skuffede gang på gang, når vigtige mærkedage eller fede koncerter, som vi har set frem til, er blevet aflyst eller ændret. Vi har "mistet" mange ting, og mange må undvære vigtige aktiviteter og sammenhænge, hvor der før kunne "lukkes damp ud", og man havde kontakt til andre, og var del af vigtige fællesskaber.

Men tiden kan omvendt også fremstå optimal for at udbygge gode, dybe relationer til de nærmeste, for ro og ophold i naturen og for nye interesser og idéer, der kan udspringe af den energi, der ligger i at have tid, og i den (for nogle) langsomhed, få af os før har oplevet.

### Hvad kan vi hjælpe DIG med?

Med den kendsgerning, at det lige nu er Covid, der sætter dagsordenen, har vi valgt at gå i en særlig dialog i det nye år, hvor vi gerne vil have input fra vores følgere om, hvordan vi kan bidrage med meningsfulde og brugbare indspark, der kan inspirere og omsættes personligt som fagligt.

Vi vil give konkrete, brugbare bud på, hvordan vi alle kan prøve at gebærde os og holde balancen i en ubalanceret tid, og skabe en fællesskabsfølelse. For vi er jo alle i dette på samme tid, og sammen kan vi stirre denne virkelighed i øjnene.

Da vi ved, at det mentale helbred, vores parforhold og vores nære relationer i almindelighed i særlig grad er under pres i den langvarige nedlukning, vil vi tage udgangspunkt i Dan Siegels "The mental Health Platter",



som vi har oversat og tilpasset til danske forhold, og omdøbt til "Den mentale kostpyramide".

Vi har præsenteret modellen på vores Facebookside henover efteråret, og vil i foråret uddybe og tilpasse under vores LIVE-udsendelser om onsdagen på Facebook. Her vil vi tage udgangspunkt i modellen og give vores bud på, hvordan den kan omsættes til handling og samtalemodel i denne konkrete situation, vi befinder os i.

Se modellen her:

Vores egen danske model for Den mentale kostpyramide ser således ud:



Kilde:  
Healthy Mind Platter udarbejdet af David Rock og Daniel J. Siegel  
Frit oversat af Konsulenthus Helhjertet

## LIVE på Facebook hver onsdag - kom og være med

Vi har som nyeste tiltag intention om at sende live ca. 30 min hver onsdag kl. 16, hvor vi forholder os til indkomne spørgsmål, og giver bud på Helhjertede øvelser/tilgange.

Vores premiere var onsdag 13. januar og udsendelsen kan du se [her](#).

Vi fortsætter naturligvis med at sprede energi, bevægelse og latter hver fredag kl. 11.30 med vores iltmasker. Du kan gense alle tidligere iltmasker [lige her](#).

Helhjertede hilsner  
Jannie og Tina