

Innhold

Forord 7

Del 1. Å forstå helse, helhet, nett og rytmer

1. Innledning 13

2. Helse 15

2.1 Den sosiale helsedimensjon 19

2.2 Den psykiske helsedimensjon 22

2.3 Det helhetlige helseperspektiv 27

3. Nett, helhet, sansing og forståelse 30

3.1 Nettet 30

3.2 Helhet som holisme 35

3.3 Sansing og forståelse 41

4. Helse og rytmer 48

4.1 Rytmer i kroppens bevegelser 51

4.2 Sosiale rytmer 55

4.3 Helserytmer i et psykologisk perspektiv 57

4.4 Rytmer og det syke mennesket 61

4.5 Rytmer hos pårørende 64

4.6 Filosofiske betraktninger over menneskelige rytmer 73

4.7 Helserytmens kjennetegn og essens 76

Del 2. Å fremme helse

5. Den helsefremmende prosessen – å komme seg 91

5.1 Å komme seg 92

5.2 Fortellinger om å være langvarig syk 97

5.3 Faser i prosessen i å komme seg 105

6. Hjelpernes roller 115

6.1 Profesjonalitet 119

6.2 Bemyndigelse 125

6.3 Håp 129

6.4 Samspillet farer 133

7. Oppsummering – helsens sammenhenger 142

Referanser 155