

# CV Anne Sælebakke

Adresse: Blindernveien 2, 0361 Oslo  
Telefon: 23198560, mobil 90987412  
E-post: [anne.saelebakke@gmail.com](mailto:anne.saelebakke@gmail.com)  
Web: [www.anneselebakke.no](http://www.anneselebakke.no)

Jeg er født i 1952 og er utdannet lærer og fysioterapeut. Jeg har etterutdanning i følgende disipliner: kroppsorientert psykoterapi/ BODYdynamic Analyse, pedagogisk kinesologi/One Brain, medisinsk qigong/Biyun metoden og Mindfulness/nærværsmeditasjon. De ulike tradisjonene knytter jeg sammen ved hjelp av Kommunikologi, en tverrfaglig metadisiplin i kommunikasjons- og forandringsarbeid. Jeg har lang erfaring med terapi, veiledning og undervisning, både fra offentlig og privat sektor. Yrkeskarrieren startet jeg som privatpraktiserende fysioterapeut i 1979. Ved siden av privatpraksis var jeg i perioden 1980-1998 ansatt i Kongsberg kommune i 20-50% stilling, med barneskolene som arbeidssted. Arbeidsområdet lå i fagfeltet fysioterapi og pedagogikk: skolefysioterapi, spesiallærer i forhold til fysisk fostring/ emosjonelle lærevansker, pedagogisk veileder og undervisning av lærere. Fra 1987-2004 var jeg årlig gjesteforeleser ved videreutdanning i spesialpedagogikk ved høyskolene i Telemark, Vestfold, samt Folkeuniversitetet Buskerud/Vestfold.

Egen 30-årig praksis med meditasjon og selvutvikling har også gitt verdifulle erfaringer. Betydningen av oppmerksomt nærvær/Mindfulness går igjen som en rød tråd i mitt eget liv og i det jeg arbeidet jeg utfører.

Til daglig arbeider jeg nå med kommunikasjons- og forandringsarbeid; - individuelt i form av terapi og veiledning for barn, ungdom og voksne – grupper og organisasjoner i form av kurs og prosjekter. De siste årene har jeg hatt en rekke undervisningsoppdrag omkring yrkesliv, stressmestring og livsmestring. Det jeg brenner aller mest for er å bidra til barn og unges helse og balanse i vår tid. Jeg tar på meg oppdrag for skoler, barnehager og FAU med fokus på betydningen av pedagogiske pusterom for økt nærvær og ro. Videre er jeg leder av en norsk ressursgruppe som arbeider for å spre kunnskap og erfaring om dette viktige feltet.

## Utdanning og sertifisering

- **3-årig lærerhøyskole**, Notodden 1972-75
- **Helsesportspedagogikk**, Norges Idrettshøyskole, høsten 1975
- **Statens fysioterapihøyskole**, Oslo 1976-78
- **Pedagogisk kinesologi- One Brain**, Ulike kurs 1986-1992. Instruktør fra 1989
- **Eksaminert kroppsorientert psykoterapeut**, BODYdynamic Institutt Danmark 1995-1998
- **Ettårig utdanning i sjokk- og traumehåndtering**, BODYdynamic Institutt 2000-2001
- **Kommunikologi**, tverrfaglig metakompetanse i kommunikasjon og forandringsarbeid. Sjøbakken-Fleiner. Sertifisert 2008.
- **Medisinsk Qigong**, Biyun metoden. Instruktør fra 2006.
- **Oppmerksomt nærvær/Mindfulness**. 1999-2009 trening og veiledning hos Jens Erik Risom, Vækstsenteret i Danmark, 2008-2009 etterutdanning i: "Nuets ressurser. Nærværsmeditasjon som livspraksis". Fra våren 2008 veiledning hos Michael de Vibe. Egen meditasjonspraksis siden 1971.

## Yrkeserfaring

### KONGSBERG KOMMUNE 1980-1998

- 1980-1996. Skolefysioterapeut i 20-50 % stilling.
- 1984-1998. Timelærer ved spesialpedagogiske team på barneskolene i Kongsberg, 20-30% stilling. Undervisning av barn og voksne, veiledning, utarbeiding av undervisningsmateriell, sakkyndige uttalelser, samarbeide med PPT mm.
- 1995-1996. Pedagogisk veileder i 50 % stilling ved Undervisningstjenesten i Kongsberg.

### UNDERVISNINGSPRAKSIS

- 1989-1999. Gjestelærer ved Høyskolen i Telemark, avdeling for lærerutdanning, videreutdanning i spesialpedagogikk. Undervisning i ”Pedagogisk kinesologi”, ”Spesialpedagogikk, kropp og lek” og ”Bevegelse, mestring, glede”.
- 1990 – 2004 Gjestelærer ved Folkeuniversitetet Buskerud/Vestfold og Høyskolen i Vestfold, avdeling for lærerutdanning. Begge steder var målgruppen videreutdanning i spesialpedagogikk. Undervisning i ”Pedagogisk kinesologi”, ”Spesialpedagogikk, kropp og lek” og ”Bevegelse, mestring, glede”.
- Østlandsk Lærerstevne, siden 1997. Diverse metodekurs samt stressmestringskurs for skoleledere og for lærere.
- Undervisningsoppdrag for skoler og barnehager, helsepersonell og ulike brukergrupper siden 1985. Jeg har hatt oppdrag for følgende kommuner: Kongsberg, Flesberg, Rollag, Nore- og Uvdal, Modum, Krødsherad, Nes i Hallingdal, Nittedal, Fredrikstad, Lier, Mehamn i Finmark, Notodden. Andre oppdragsgivere har vært Statens lærerkurs, Undervisningsdirektøren i Buskerud, Telemark rehabiliteringssenter, Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse (NASEP), Kreftforeningen Midt-Norge, Utdanningsforbundet Skedsmo.
- Private kurs i stressmestring og livsmestring, oppmerksomt nærvær/Mindfulness, pedagogisk kinesologi, medisinsk qigong.

TERAPIPRAKSIS siden 1979, Kongsberg og Oslo.

PROSJEKTARBEID. Prosjektleder for ”Barn og unge i balanse” 2008, med midler fra Helse og rehabilitering og Mental Helse som søkerorganisasjon.

## Frivillig arbeid

- Styreleder Bygdelagskoret i Oslo 2005-2007, styremedlem 2002-2005.
- Styremedlem sameiet Blindern veien 2 i Oslo 1998-2003.
- Leder av norsk ressursgruppe ”Barn og unge i balanse”. Vi arrangerer kurs og samarbeider blant annet med det svenske prosjektet ”Drømmen om det gode”, se [www.dreamofthegood.org](http://www.dreamofthegood.org)
- Styremedlem i ”Norsk forening for oppmerksomt nærvær/Mindfulness innen helse utdanning og forskning”, siden 2009.

## Publikasjoner

1. **Sansemotorikk på barnetrinnet**, 1985. Kompendium utarbeidet i samarbeid sammen med lærer Jane Dahlen Henriksborg. Til bruk ved undervisning og veiledning av lærere i Kongsberg kommune.
2. **Pedagogisk kinesiologi** – hjelp for barn med lærevansker. Artikkel publisert i Norsk skoleblad nr 36/1990.
3. **Sansemotorisk trening**, 1993. Kompendium utarbeidet i samarbeid med to kommunefysioterapikolleger i Kongsberg, Bente Molin Kongsgaard og Hanne Rødbakk. Brukt som undervisningsmaterieell ved kurs og veiledning av helesepersonell, lærere og førskolelærere.
4. **Sansemotorikk /psykomotorikk – i lys av L97**. 1996. Kompendium ble først utarbeidet til internundervisning i Kongsberg kommune i forbindelse med innføring i L97. Det utgjorde undervisningsmateriellet ved min undervisning av lærere og førskolelærere på kurs/planleggingsdager i en rekke andre kommuner. Kompendiet ble distribuert til interesserte skoler og barnehager over hele landet. Det inngikk i undervisningen jeg hadde for spesialpedagoger ved lærerhøgskolene på Notodden, Eik og Folkeuniversitetet Buskerud/Vestfold.
5. **Bevegelse - mestring – glede. Læring for LIVET**, 2002. Om sammenhengen mellom barns psykomotorisk utvikling, lek, fysiske aktivitet - og utvikling av mestringsevne, selvverd, identitet.  
Revidering og videreføring av kompendiet fra 1996 (4).

## Referanser

### KONGSBERG KOMMUNE:

- Bjørg Volldal, tidligere leder for fysio-ergoterapitjenesten
- Ola Øvergaard, rektor ved Gamlegrendåsen skole

### NOTODDEN KOMMUNE:

- Åshild Bergstøl, virksomhetsleder ved helsestasjonen.

### KREFTFORENINGEN MIDT-NORGE

Anne Lise Nessæther, leder.

### ANDRE:

- Michael de Vibe, Seniorrådgiver, Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, seksjon for kvalitetsutvikling.
- Hans-Olav Håkonsen, endringsnavigator og coach, Holmestrand.
- Halvor Bjørnsrud, professor i pedagogikk ved Høgskolen i Vestfold.