

Status over og tilpasning af forandringsmål

Hvad vil jeg arbejde videre med og hvordan?

Formål

- At deltagerne gør status over forandringsprocessen
- At deltagerne bliver klædt på til at arbejde selvstændigt med deres mål for forandringer de næste to måneder
- At deltagerne **modellerer** håndtering af risikosituationer
- At deltagerne får **feed-back** og **forstærkes** i håndtering af risikosituationer
- At deltagerne formulerer en strategi til fastholdelse af nye vaner og styrker **self-efficacy**
- At afrunde og koble emner, som er behandlet gennem Livsstilscafeens forløb
- At evaluere Livsstilscafeens forløb

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Opfølgning på hjemmeopgaven:
"Afprøv strategi til at håndtere højriskosituation"
- Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes
- Refleksionsøvelse: Revurdere mål
- Spørgsmål og svar - aftaler mellem deltagere
- Evaluering
- Brev til egen læge
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

- 3 timer
- Mødelokale, hvor man kan bevæge sig
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Deltagerstyret med rammer sat af Livsstilscafemedarbejderne (primært abduktiv tilgang).
- Gør dine formål tydelige for dig selv. Herved øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Der skabes et rum, hvor deltagerne har mulighed for at dele både det som lykkes og det som ikke lykkes. Deltagerne deler, hvad der er anderledes fra de startede og til nu. Hvad gør de, hvad tænker de, har de det anderledes og hvor tilfredse er de med deres forandringer? Gruppeforløbet bevæger sig over i en afsluttende fase, hvor der bliver lang tid mellem mødegangene. Det er vigtigt deltagerne har personer og holdepunkter uden for Livsstilscafeen, som kan støtte under det videre forandringsarbejde.





Velkommen



Deltagerne vælger om de ønsker at bruge velkomstritualer fra bevægelses- eller mad-gangene til at sige velkommen med. Lad alle deltagere komme til orde, før det i fællesskab besluttes, hvordan de hilser på hinanden i dag og de kommende opfølgningsgange.

Dagens program og rammer præsenteres, og eventuel praktisk information gives om deltagere, afbud osv.

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?



Deltagerne skriver i deres notesbog (forslag: 3 min.), hvad der har optaget dem i deres forandringsarbejde siden sidst. Herefter deles tankerne med sidemanden (forslag: 1 min. til hver).

Formål

- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At deltagerne får lejlighed til at høre om ligesindedes erfaringer og tanker - **modeldannelse**

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du, at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at reflektere og sætte ord på?

Hvordan holder du deltagerne fast på det, som er væsentligt?

Opfølgning på hjemmeopgaven.

"Afprøv strategi til at håndtere højriskosituation"



Der samles op på den opgave, deltagerne har arbejdet med siden 13. MØDEGANG. Hver enkelt evaluerer, om deres sætning, bevægelse eller anden strategi til at håndtere en højriskosituation har fungeret i deres hverdag.

Læg vægt på, at deltagerne er til stede både kropsligt og mentalt, så der skabes kontakt med rollespillet fra sidste gang og med hjemmearbejdet om at håndtere risikosituationen.

Forslag til bevægelse

- 1) Deltagerne står parvis ryg mod ryg. Bed hver enkelt tænke tilbage på 13. MØDEGANG og arbejdet med højriskosituationer. Hvad har du været optaget af? Mærk din egen og den andens ryg. Gå lidt rundt. Mærk din ryg og dine fødder og vend tilbage til det forandringsarbejde, du har gang i og det, du ville arbejde med. Find eventuelt din sætning, bevægelse eller andet fra sidste møde og udfør den.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan gik det med det, jeg havde sat mig for?
- Hvordan er det blevet modtaget af mine omgivelser?
- Hvornår lykkedes det?
- Hvor mange gange brugte jeg strategien?
- Hvordan brugte jeg strategien?
- Hvornår glemte jeg strategien?



2) Find en anden deltager og fortæl, hvor du er lige nu i forhold til dit arbejde med forandringer. En fortæller i et minut, den anden lytter uden at sige noget. Deltagerne bytter roller. Gå rundt igen og fortæl og lyt til en anden i gruppen (hvis der kun er ord til et halvt minut, bruges resten af tiden til eftertanke). I alt gentages øvelsen tre gange. Tak hinanden for fortællingen.

3) I plenum: Hvor-er-du-nu-runde.

Spørgsmål til afklaring

- Hvor er du lige nu?
- Hvordan har det været at bruge sætningen i hverdagen?
- Hvordan er det blevet modtaget?
- Hvordan var det for dig at gøre det?
- Hvilke erfaringer har du gjort dig?
- Hvad kan du tage med videre?
- Hvad skal være anderledes?

4) Skriv jeres erfaringer med at tackle snublesituationer ned i jeres notesbog:
Hvad er vigtigt at holde fast i og huske senere?

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvornår lykkedes det?
- Hvad gjorde jeg?
- Hvordan blev det modtaget?
- Hvad tager jeg med videre?

Formål

- At deltagerne bliver tilstedeværende med den opgave, de gav sig selv ved 13. MØDEGANG
- At komme i kontakt med den mellemliggende periode med både krop og bevidsthed
- At deltagerne får tydeliggjort deres succeser og styrket deres **self-efficacy**

OVERVEJELSER

Hvordan tilskynder du til, at deltagerne hjælper hinanden med at finde og bevidstgøre forandringer?

Hvordan sikrer du, at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes



Hver enkelt arbejder med sine mål og det, han/hun har opnået. Deltagerne starter med at sidde for sig selv og skrive. Derved præciseres, hvad deres forandringer har været (**forstærkning**), før de siges højt i plenum. At sige det højt har en forstærkende og forpligtende effekt og kan inspirere og motivere de andre deltagere (**model-dannelse**). Det kan også gøre, at andre får øje på ubevidste forandringer, de selv har foretaget.

Livsstiletskafemedarbejderen giver eksempler på både store og små forandringer, på handling, tanke og oplevelser.



- Er der noget du **gør** anderledes?

Eksempler på forandringsudsagn

- Cykler på arbejde tre gange om ugen
- Spiser mere frugt og grønt
- Planlægger indkøb i forvejen
- Spiser morgenmad
- Planlægger aftensmad mandag til fredag
- Sover mindre
- Cykler en omvej hjem fra arbejde

- Er der noget du **tænker** anderledes om eller **ved** mere om?

Eksempler på forandringsudsagn

- Jeg ved mere om, hvor meget jeg behøver at spise
- Jeg tænker mere på mulighederne frem for begrænsningerne
- Jeg tænker mere over at gøre noget godt for mig selv
- Jeg tænker, at det er for min skyld, at jeg gør det
- Jeg tænker mere på, hvad jeg kan, frem for hvad jeg ikke kan
- Jeg ved mere om, hvorfor noget er svært for mig og hvad der styrer mig

- Er der noget du **har** det anderledes med?

Eksempler på forandringsudsagn

- Jeg har mere energi
- Jeg føler mig mere tilfreds
- Jeg har mindre dårlig samvittighed
- Jeg er stolt over det, jeg får gjort
- Jeg føler mig mindre oppustet
- Jeg har mere luft

(Eksemplerne er udtalelser fra tidligere deltagere i Livsstilscaféen)

Hvad har forandret sig indtil nu?

- 1) Den enkelte skriver eller tegner de forandringer, der er sket siden vedkommende startede, i sin notesbog. Både de forandringer de har sat sig for, det som er fulgt med og de forandringer, der er sket i stedet for det, der først var målet. Store som små. Gør opmærksom på, at det ikke er meningen at sammenligne sig med de andre, og at forandringsprocesser er lige så forskellige som de mennesker, der bærer dem. Det, der kan virke som en lille ting for et menneske, kan være en stor ting for et andet.
- Er der noget jeg **gør** anderledes?
- Er der noget jeg **tænker** anderledes om eller **ved** mere om?
- Er der noget jeg **har** det anderledes med?
- 2) Livsstilscafemedarbejderen tegner en matrix for at **gøre, tænke og have det anderledes** på en flip-over (se Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu).



- 3) Runde i plenum. Den enkelte fortæller om de forandringer, der er sket. Livsstilscafemedarbejderen spørger uddybende ind til forandringerne og skriver udsagnene på flip-over'en, så alle kan følge med i, hvad der sker med de andre. Den enkelte opfordres til at skrive yderligere ned, hvis der dukker nyt op i løbet af processen.
- 4) Ankerpersonens noter fra 9. MØDEGANG kan eventuelt tages frem og sammenlignes med det, der nu er den enkelte deltagers handlinger, tanker og følelser. Nogle deltagere synes ikke, de forandrer noget hvis de ikke mærker det er svært. Ved denne **feed-back** henledes opmærksomheden på de skridt, deltagerne ikke længere tænker på som forandringer, og det samlede billede af evnen til at fastholde og foretage ny forandring **forstærkes**. Ankerpersonen noterer den enkeltes mål, som blev sat ved 9. mødegang og de nye handlinger, tanker og følelser i kopier af Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu. Notaterne gemmes til brug ved 3. OPFØLGNING.
- 5) Den enkelte arbejder videre i sin notesbog med vurderingen af, hvordan succes opleves lige nu. Der tegnes to streger i notesbogen ud fra spørgsmålene:

I hvor høj grad er de forandringer, som jeg gerne vil opnå, lykkedes?

Ikke lykkedes ----- Lykkedes 100%

Hvor tilfreds er jeg med det?

Ikke tilfreds ----- Godt tilfreds

Den enkelte sætter kryds på de to linjer ud fra, hvordan det opleves lige nu. De to linjer behøver ikke nødvendigvis at følges ad, man kan eventuelt have nået mindre end forventet, men være godt tilfreds med det, der er lykkedes, eller man har nået en masse og synes, at man godt kunne have gjort mere.

Er der tid, vil det være godt at tale om, hvor deltagerne har sat deres kryds og hvad de tænker om det. Det kan bruges til, at den enkelte vurderer, om målene er realistiske, meningsfulde og mulige i deltagerens nuværende situation.

Formål

- At bevidstgøre den enkelte deltager om, hvad der har forandret sig siden 9. MØDEGANG
- At øge opmærksomheden på, at forandring sker i både handling, tanke og følelse
- At opnå en forstærkning ved at fokusere på det, der går godt
- At opnå forpligtelse over for egne mål ved at dele med gruppen
- At tydeliggøre forandringer, som allerede har fundet sted, både de synlige og de skjulte

OVERVEJELSER

Hvordan undgår du, at enkelte deltagere føler sig presset til at præstere forandring "på niveau"?

Hvordan sikrer du, at deltagerne ikke sammenligner sig med hinanden, men kun forholder sig til egen forandringsproces?

Hvordan styrker du deltagerens tro på, at forandringer vil lykkes i fremtiden?

Hvordan styrker du deltagerens tro på, at de kan klare sig på egen hånd?



Refleksionsøvelse: Revurdere mål



- 1) Hver enkelt deltager arbejder med sin egen målsætning i notesbogen. Der reflekteres endnu en gang over, om det er tid til at arbejde videre med et nyt mål, eller om den enkelte skal holde fast i det, han/hun er i gang med. Det kan være, at noget skal hvile en stund og tages op på et senere tidspunkt.
 - Hvilke forandringer vil jeg arbejde videre med, holde fast i, give slip på?
- 2) Deltagerne ser på deres tidligere udfyldte **trappeskemaer** eller udfylder et nyt (se 5. MØDEGANG, Bilag 5).
- 3) Efter revurdering af målsætningen skal den enkelte gøre sig overvejelser om, hvad der vil støtte eller stå i vejen for den nye målsætning. Skriv i notesbogen.
 - Det bliver lettere, når...
 - Det bliver sværere, når...

Hvis der er tid, samles der op i plenum. De eventuelt reviderede forandringsmål skrives i notesbogen af hver enkelt, og ankerpersonen skriver målet for hver person nederst i Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu. Gem dem centralt til sidste opfølgning i gruppen.

Formål

- At blive afklaret om, hvad der skal holdes fast i eller gives slip på, hvad der skal blive mere af eller mindre af
- At tilpasse den enkeltes målsætning, så der skabes kontinuitet, ro og balance om forandringsprocessen
- At skabe sammenhæng, så den enkelte kan genkende sig selv i forløbet

OVERVEJELSER

Hvordan håndterer du forskelle i deltagernes opnåelse af mål?
Hvordan bruger du både de positive oplevelser og fravær af oplevelser i refleksionen?



Pauser er vigtige



Spørgsmål og svar – aftaler mellem deltagere



Både ernæringsfaglig og bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder er til stede. Det er dermed muligt at besvare spørgsmål om mad, bevægelse, rygning, forandringsprocesser m.m.

Lad deltagerne tale sammen to og to om, hvorvidt der er noget, de gerne vil have svar på.

- Er der noget, den enkelte deltager har brug for at få uddybet?
- Er der emner, deltagerne mangler at høre om i forhold til deres videre arbejde?

Ved 11. MØDEGANG blev der opfordret til at danne netværk og følges til de aktiviteter eller foreningstilbud, deltagerne havde lyst til. De, der havde lyst til det, skrev sig på en liste med telefonnumre. Det tages op, om nogle allerede har arrangeret aktiviteter sammen og om andre i gruppen har behov for følgesvende til bestemte gøremål.

Formål

- At afrunde og koble emner fra Livsstilscafeen ud fra deltagernes behov
- At styrke netværksdannelse

OVERVEJELSER

Hvordan får du en fornemmelse af, hvor mange emner deltagerne ønsker at komme ind på, så der bliver afsat tid nok til, at hver enkelt får meningsfulde afklaringer?

Hvordan gives mulighed for at danne netværk, uden nogen føler sig udenfor?

Kan du etablere kontakt til ønskede aktiviteter?

Evaluerings



Evalueringen er skriftlig og derved mere anonym. Det giver deltagerne mulighed for at give både positiv og negativ tilbagemelding. Hvis enkelte deltagere har skrivevanskeligheder, kan deltagerne eventuelt skrive for hinanden.

Forslag til evaluerings spørgsmål

- Hvad er det vigtigste, du har lært?
- Er der sket ændringer af vaner i din hverdag – hvilke?
- Hvad synes du skal bevares i Livsstilscafeens forløb?
- Hvad synes du skal være anderledes i Livsstilscafeens forløb?
(se Bilag 2).



Brev til egen læge

Egen læge er den kontinuerte sundhedsperson, deltagerne fremover vil have kontakt med og har mulighed for at få støtte af.

De deltagere som har givet tilsagn til, at Livsstilscafeen kontakter egen læge, udfylder et informationsbrev til deres læge (se under Brevforløb, Lægebrev 3 - opfølgning).

Den enkelte deltager udfylder selv brevet til lægen om det, han/hun har arbejdet med gennem et halvt år og det, han/hun ønsker at arbejde med i den kommende tid. Deltageren, skriver hvad der vil være en hjælp at lægen spørger til for at støtte med at fastholde forandringer.

Livsstilscafemedarbejderne har på forhånd gjort brevet klart med lægens navn og adresse og navn og cpr. nr. på deltagerne. Brevene samles ind, og en Livsstilscafemedarbejder sender brevene efter mødet.

Formål

- At orientere egen læge om hans/hendes patients livsstilsarbejde
- At åbne mulighed for fortsat støtte til forandringsarbejdet på deltagernes præmisser
- At formidle de spørgsmål, deltageren vil finde hjælpsomme at lægen stiller

OVERVEJELSER

Har alle deltagere lyst til at involvere deres egen læge?

Hvordan kan deltagerne forberedes på mødet med egen læge om de fremsendte forslag til spørgsmål?



Refleksion: Hvad har du oplevet, opdaget og erfaret i dag?

1) Hver enkelt skriver i sin notesbog, hvad han/hun har været optaget af under mødegangen, og hvad han/hun vil bruge hjemme.

2) Deltagerne vender sig mod sidemanden og udveksler dagens oplevelser, opdagelser og erfaringer.

Formål

- At deltagerne fokuserer på det, de kan bruge fra dagens aktiviteter
- At deltagerne tager ansvar for at anvende redskaberne i deres egen forandringsproces
- At skabe tryk ved at runde mødet af som det startede

OVERVEJELSER

Hvordan bliver du ved med at støtte deltagere, som har svært ved at reflektere eller skrive?



Praktisk information

Der er to måneder til næste gang vi mødes. Aftal hvornår og hvor gruppen mødes. Medbring madpakke og drikkeflaske og tag behageligt, løst indendørs tøj og -sko på.

Næste gang arbejdes med at forberede tilbagefald og hvordan man vil håndtere succes.

I den mellemliggende periode sender vi et brev med spørgsmål til at afklare og støtte jer i jeres ønsker om forandring indtil vi ses igen (se under Brevforløb, Deltagerbrev 3 - opmuntring). Aftal om Livsstilscafemedarbejderne kan kontaktes inden næste gang.



Afslutning

Forslag til refleksion

- Hvordan går du herfra i dag?
- Er der noget, der skal siges til andre inden du går?
- Skal der laves aftaler med andre deltagere?

Deltagerne får mulighed for at vælge hvilket afslutningsritual, som de ønsker at sige på gensyn og held og lykke med forandringerne til hinanden ved hjælp af.

Forandringsforløbet indtil nu

Navn: _____

Hvad var mit mål ved 9. mødegang?

Har der været forandringer i min hverdag?

(Noteres af ankerperson som det skrives på flip-over. Noter også, når der siges: Jeg har ikke oplevet forandringer)

Gør anderledes:

Tænker anderledes:

Har det anderledes:

Hvad er mit mål nu?

Der kopieres et ark for hver deltager på holdet ved 14. MØDEGANG. Gemmes af Livsstilscafemedarbejder til senere brug. Der samles primært positive forandringsudsagn.

Livsstiletskape om sund mad, bevægelse og rygestop

Evaluering

Dato _____

- Hvad er det vigtigste, du har lært?
- Har du ændret vaner i din hverdag – hvilke?
- Hvad synes du skal bevares i Livsstiletskapeens forløb?
- Hvad synes du skal være anderledes i Livsstiletskapeens forløb?