

Hvad vil jeg gerne ændre nu og på længere sigt?

Ambivalens og mål

Formål

- At hver enkelt sætter et konkret mål
- At den enkelte bevidstgøres om det, der påvirkede handlinger i hjemmeopgaven fra 3. mødegang
- At deltagerne får en kropslig oplevelse af styrke
- At koble oplevelsen af kropslig styrke til værdien af styrke i forandringsprocessen
- At deltagerne forstår, der er gode grunde til handlinger og at det skaber **ambivalens**
- At den enkelte afklarer **ambivalens** i forhold til forandringsønske
- Planlægning af de første skridt til forandring
- At styrke **self-efficacy**

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har jeg været optaget af siden sidst?
- Refleksion: Opfølgning på hjemmeopgaven fra 3. mødegang
- Øvelse: Bevægelsesforløb med styrke
- Øvelse: Styrke
- Refleksion: Målsætning
- Ambivalens
- Øvelse: Ambivalens
- Refleksion: Eftertanker og beslutning
- Øvelse: Sæt et mål
- Øvelse: Udfordringer og støtte
- Livsstilscaveen fortsættes – nogle stopper her
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

- Bevægelsesrum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilscavemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Mødegangen er stadig struktureret og tydelig, dog med mere deltagerinvolvering end 3. MØDEGANG om bevægelse (induktiv og deduktiv tilgang).

Bemærkninger

Gruppen er etableret og kan i denne fase føle trang til at forsvare sig. Forsvaret kan være mod forandring, over for underviser, eller der kan opstå konflikter mellem deltagere. Gruppens konstellation kan være under revision. Der skal stadig være fokus på gruppedynamikken. Denne mødegang er sidste møde i introduktionsforløbet. Deltagerne skal vælge, om de vil arbejde videre på egen hånd eller fortsætte i gruppen. Hvis flere deltagere forlader gruppen, bør man forberede gruppen på, at flere grupper kan slås sammen.





Velkommen



Velkomstritual. Alle mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hænderne og ser på hinanden.

Dagens program præsenteres, og eventuel praktisk information om deltagere, afbud o.l. gives.

Del dine overvejelser om sammenhængen mellem betydningen af at kende sin egen styrke og kraft og af at vide, hvor man kan hente styrke og kraft til arbejdet med forandringer og til at realisere sine mål. Nævn rammerne for samvær og for processen (jvf. 1.-3. MØDEGANG), som er at være til stede som den man er og samtidig give plads til, at andre også kan være der med det, de er. At den enkeltes og gruppens rummelighed har betydning for forandringsprocessen.

Refleksion: Hvad har jeg været optaget af siden sidst?



- 1) Inddel deltagerne to og to og lad dem udveksle oplevelser.
- 2) En deltager fortæller, mens den anden lytter. Fortælleren beskriver, hvad han/hun har været optaget af ved forandringsarbejdet, om vedkommende har gjort sig overvejelser, fået øje på sammenhænge og mønstre osv..
- 3) Lytteren lytter uden at bringe sine egne erfaringer i spil og uden at vurdere.
- 4) Hver enkelt skriver essensen af sin egen fortælling i notesbogen.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Tænk tilbage til sidste gang
- Hvad tog du med herfra?
- Hvordan har det vist sig i den mellemliggende periode?

Formål

- At fokusere på forandringsprocessen, tænke tilbage og genkalde sig tiden som er gået siden sidst
- At blive klar til at arbejde
- At skabe genkendelse og sammenhæng mellem hverdagslivet og forandringsarbejdet i gruppen
- At tillægge processen betydning ved at sige, hvad man har været optaget af, højt for sig selv og et vidne
- **At dele**

OVERVEJELSER

Hvor meget støtte deltagerne behøver på dette stadie?

Er nogle par mere hensigtsmæssige end andre?

Refleksion: Opfølgning på hjemmeopgaven fra 3. mødegang



"Find en vane og forstyr den"

Den enkelte starter med at skrive i sin notesbog:

- Hvilken handling har jeg kigget nærmere på siden sidst?
- Hvad har jeg gjort anderledes og hvad er der sket?
- Hvad har jeg lært om mig selv?
- Hvad kan jeg bruge i mit videre arbejde med forandringer?



Giv indledningsvis et eksempel på, hvordan en fortælling kan lyde. Hver deltager deler sine oplevelser, tanker og overvejelser i plenum:

- Hvilken handling har jeg haft fokus på?
- Hvad har jeg gjort anderledes og hvad skete der?

Resten af gruppens opgave er at lytte uden at kommentere og vurdere. Hver deltager bruger ca. 2 minutter.

Afsæt eventuelt tid til, at deltagerne kan skrive tilføjelser i deres notesbog.

Formål

- Gennem fortællingen at øge bevidstheden om egen proces
- **At tage ejerskab** for processen over for sig selv og de andre i gruppen
- At blive bevidst om rammernes og omstændighedernes indflydelse på vores gentagende handlinger og på, at man ved ændring af rammer og omstændigheder ofte spontant ændrer handlingen
- At dele oplevelsen af at være sammen uden at blive vurderet og afbrudt
- At give den enkelte mulighed for at fylde tiden med det som giver mening og værdi
- Give inspiration og genkendelse for gruppen samt understøtte gruppefølelsen gennem **at dele**

OVERVEJELSER

Skal du selv give et eksempel på en fortælling?

Hvordan skaber du bedst muligt rammer for tillid til **at dele** tanker, følelser og overvejelser mellem deltagerne?

Hvilken gruppestørrelse er mest hensigtsmæssig?

Er der eventuelt individuelle hensyn at tage?



Øvelse: Styrke

Lav styrkeøvelser i salen (se Bilag 1 under 3. MØDEGANG). Eksempler:

Trække ind i cirklen – øvelse:

4-5-7 deltager står i kreds med håndfatning rundt omkring et sjippetov lagt som en cirkel på gulvet.

Alle forsøger at trække de andre ind i cirklen og samtidig undgå selv at blive trukket ind.

Brydekampe eller kampege:

- Deltagerne står parvis, ryg mod ryg. Begge forsøger at skubbe den anden over til væggen
- Deltagerne står parvis, side mod side. Begge forsøger at skubbe eller trække den anden over til væggen
- Deltagerne sidder parvis ryg mod ryg på gulvet. Begge forsøger at skubbe den anden væk osv.

Du kan finde flere gode styrkeøvelser i materialet ved FDF's Legedatabase.

Link: <http://fdf.dk/aktivitetsideer/legedatabasen/>.

(Der er også flere øvelser under afsnittet: Ekstra Øvelser, Bilag 3).

Gruppen reflekterer umiddelbart efter man har brugt kroppen og oplevelsen er frisk.

Her er let adgang til erfaringer.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvornår brugte du dine kræfter i dag?
- Hvordan var det?
- Hvad får dig til at blive ved eller holde op?
- Presser du dig selv? Hvornår?
- Genkender du det fra din hverdag?
- Hvornår har du brug for styrke i din hverdag?
- Hvad betyder det for dig at være stærk?
- Hvor henter du din styrke?

Formål

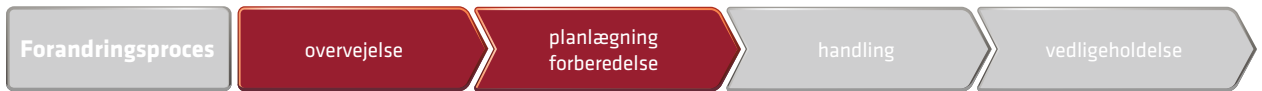
- At give deltagerne oplevelser med egen kraft og styrke
- At relatere kropslig styrke til styrke til forandring i hverdagen

OVERVEJELSER

Hvordan skaber du det bedst mulige grundlag for refleksion om sammenhænge mellem deltagernes oplevelse af kraft og styrke og behovet for kraft og styrke i forandringsarbejdet?



Pauser er vigtige



Refleksion: Målsætning

Livsstilscafemedarbejderen holder et oplæg om tilgangen til arbejdet med forandringer i kursusforløbet:

- Små skridt
- Arbejde med forandringer, som kan lade sig gøre i hverdagen for at opleve succes. Succeser der kan brede sig som ringe i vandet og føre mere med sig
- Vurdere sine mål:
 - o Fokus på det der lykkes – kan det brede sig?
 - o Fokus på det som ikke lykkes - blive klogere på det som er vanskeligt og hvilke kampe man kan lade ligge
 - o Revurdere og genforhandle mål - både det der lykkedes og de handlinger det førte med sig - ud fra de erfaringer, den enkelte gør sig undervejs

Livsstilscafemedarbejderen giver eksempler på kort- og langsigtet mål (se Bilag 1) og eksemplificerer ud fra **trappeskema** (se Bilag 2).

I små grupper diskuterer deltagerne:

- Hvad skal de første forandringskridt være?
- Hvad er det vigtigste at komme i gang med?
- Hvad er muligt at gå i gang med?
- Hvad kunne være godt at starte med?
- Hvad har en god chance for at lykkes?
- Hvad gør du allerede?

Den enkelte skriver sit tema for forandring i sin notesbog og hvilke skridt, der først skal fokus på.

Formål

- At deltagerne fornemmer, det er vigtigt at sætte mål, som øger chancen for oplevelsen af at lykkes
- At deltagerne forstår, at justering af mål og succeskriterier er en naturlig del af processen
- At videregive, at en detaljeret og konkret planlægning af de enkelte skridt giver struktur og gør det enklere at justere
- At give deltagerne indblik i teorier og erfaringer, som ligger bag målsætning og små skridt mod succes

OVERVEJELSER

Hvordan formidler du dette på en enkel og klar måde for netop denne gruppe?

Hvilken fase af forandring befinder gruppen og den enkelte sig i?

Hvad skal din rolle være?

Ambivalens

Livsstilscafemedarbejderen holder et kort oplæg om **ambivalens**. F.eks.:

- At der er grunde til, at man gør, som man gør
- At det er muligt at være træt af det man gør og samtidig se både fordele og ulemper ved at gøre noget andet
- At **ambivalens** er normalt og at **ambivalens** gør det svært at tage beslutninger
- At **ambivalens** kan opleves kaotisk og forvirrende
- At afklaringen af ens **ambivalens** har betydning, når man beslutter, hvad man ønsker at arbejde med eller lade ligge

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At give deltagerne en forståelse af, hvad **ambivalens** er
- At give den enkelte deltager en forståelsesramme for sin egen **ambivalens**

OVERVEJELSER**Hvordan** arbejdes der med afklaring af **ambivalens** meningsfuldt og involverende?**Hvilke** ord beskriver bedst **ambivalens** for denne målgruppe?**Er** der begreber, som skal oversættes til hverdagsprog?**Øvelse: Ambivalens**

Deltagerne lægger et **ambivalensskema** på gulvet (se Bilag 3). Hver deltager stiller sig efter tur i hvert af de fire felter og vender opmærksomheden mod det valgte temas fordele og ulemper ved at fortsætte som før eller forandre til det, man ønsker.

Eksempler

- Jeg spiser chokolade hver aften når jeg sidder i min sofa og ser TV-avisen
- Jeg spiser ikke længere chokolade hver aften, når jeg sidder i min sofa og ser TV-avisen eller
- Jeg går tur med hunden efter aftensmaden og tænker over hhv. fordele og ulemper ved det

Opmærksomheden understøttes med spørgsmål fra Livsstilscafemedarbejderen. Efter at have stået i hvert enkelt felt skriver deltageren sine refleksioner i notesbogen eller i **ambivalensskemaet**, som han/hun står i.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad er fordelene ved det, du gør nu?
- Hvad giver det dig at gøre det?
- Hvordan kan det være?
- Hvad er ulemperne ved det, du gør nu?
- Hvad gør det ved dig?
- Hvordan kan det være?

Deltagerne understreger de udsagn, som har mest værdi for dem:

- Hvad er de vigtigste ulemper blandt dem, du nævner?
- Hvad gør, at de er de vigtigste?
- Kan de gøres mindre?
- Hvad får det af betydning for det, som skal ske fremover?
- Hvad er de vigtigste fordele blandt dem, du nævner?
- Kan de vokse?
- Hvad får det af betydning for det, som skal ske fremover?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At deltagerne sætter fokus på oplevede fordele og ulemper ved forandring
- At den enkelte finder de vigtigste fordele og ulemper samt vurderer, hvad der kan øge fordelene og mindske ulemperne

OVERVEJELSER**Hvordan** støtter du bedst, at alle i gruppen får noget ud af denne øvelse?**Hvilke** af gruppens egne ord kan du anvende, så det bliver begribeligt og meningsfuldt?**Hvordan** støtter du den enkelte i at finde et konkret og relevant ambivalenstema?**Skal** der vises et eksempel først?**Refleksion: Eftertanker og beslutning**

Individuel fordybelse i det, som er skrevet ned i forhold til de enkelte felter. Hvordan er **motivationen** for at arbejde med den forandring, som har været i fokus? Skal jeg vælge noget andet? Hvordan lyder en konkret beslutning?

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Får jeg en umiddelbar forståelse?
- Ser jeg en umiddelbar sammenhæng?
- Hvad er vigtigt?
- Er jeg villig til at betale prisen for forandringen?
- Vil jeg give slip på de fordele, som er ved det, jeg gør nu?
- Hvori ligger min tvivl? Hvordan lyder min tvivl?
- Hvad hænger det sammen med?
- Skal jeg gøre som jeg gør nu eller skal jeg ændre?
- Hvad ligger til grund for min beslutning?

Det er vigtigt at nå frem til et konkret forandringsvalg. Viser det sig, at den enkelte ikke er motiveret for at ændre det valgte tema, skal deltageren udfylde ambivalensskemaet med det andet tema, han/hun vælger.

Formål

- At øge opmærksomheden på og fremme erkendelsen af de mangeartede aspekter, der er i spil i beslutningsfasen
- At udfolde og styrke de overvejelser, den enkelte deltager gør sig i denne fase og at tydeliggøre motivationsfaktorerne

OVERVEJELSER**Er** der nogen, som har brug for særlig støtte?

**Øvelse: Sæt et mål**

Placer et tomt **trappeskema** i A3-format på gulvet foran hver deltager (se Bilag 4, som forstørres).

Deltageren placerer sig selv på et felt i trappemodellen, hvor han/hun befinder sig med sin handling nu.

Reflekter over:

- Hvor er du med din handling nu?
- Ved første skridt, beskriv din handling
- Ved andet skridt, beskriv hvad du allerede har ændret på, når du kommer dertil
- Hvad er det langsigtede mål at forandre?
- Beskriv både resultatet og handlingen som skal føre dertil
- Hvordan forestiller den enkelte sig at nå målet?
- Hvad skal de forskellige skridt indeholde?

Eksempel: Ændre madvaner

Hvis en mand spiser to gange om dagen lige nu, men ønsker at komme op på seks gange om dagen, kan første skridt være at tilføje et nyt måltid, hvis dette er realistisk og muligt i hverdagen. Når det sker, og han har gjort det en tid, og det ikke længere tager energi, kan næste skridt være at tilføje et, og på længere sigt to mellemmåltider.

Eksempel: Gå hver dag

Hvis manden er begyndt at gå en tur på 15 minutter to gange om ugen og ønsker på lang sigt at gå ½ time hver dag, så kan første skridt være at gå 15 min fire gange om ugen i ca. en måned og næste skridt at øge til 20 minutter fire gange om ugen osv..

Den enkelte skriver sit endelige mål i sin notesbog eller ind i et tomt **trappeskema** i A4 format (se Bilag 5). Han/hun beskriver det langsigtede mål såvel som det første skridt. Skriv så detaljeret og konkret som overhovedet muligt.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

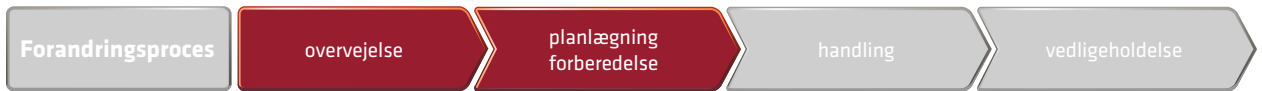
- Hvad vil jeg gøre anderledes?
- Hvad kræver det af mig selv?
- Kræver det noget af mine omgivelser?
- Hvordan vil jeg gøre det?
- Hvornår skal det være (morgen, aften, mandag, tirsdag...)?
- Hvor ofte skal det være?
- Hvornår begynder jeg?
- Hvad er realistisk?
- Hvad er mine muligheder?
- Vil jeg gøre det alene eller sammen med andre?

Formål

- At formulere en detaljeret og konkret planlægning af de første skridt
- At tydeliggøre hvor man er på vej hen

OVERVEJELSER

Hvordan støttes den enkelte deltager i at sætte vigtige og realistiske mål?



Øvelse: Udfordringer og støtte

Der arbejdes videre med trappeskemaet. Den enkelte forholder sig til, hvad der bliver lettere og sværere på vejen hen mod målet. Det hjælper deltageren til at forberede sig på de udfordringer, som vil komme og at udpege, hvad der kan støtte processen.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad vil gøre det nemmere at overholde det, du har sat dig for?
- Hvad plejer at hjælpe, når du sætter dig noget for?
- Forestil dig, at du gør det nu. Hvad gør det let at...?
- Hvad kunne komme til at stå i vejen for din forandring?
- Har du tidligere ændret noget, som minder om det du nu er i gang med?
- Forestil dig igen, at du er i gang nu. Hvad kunne stå i vejen...?

Deltagerne noterer på **trappeskemaet**:

- Det bliver lettere at holde mig til planen, når....
- Det bliver sværere at holde mig til planen, når....

Den enkelte deler sine tanker og overvejelser med gruppen. Livsstilscafemedarbejderen stiller uddybende spørgsmål for at støtte hver enkelt i at blive så konkret og realistisk som overhovedet muligt. Gruppen lytter uden at afbryde og vurdere (der afsættes ca. 2 minutter til hver deltager).

Er gruppen stor eller tiden knap, kan ankerperson og Livsstilscafemedarbejder arbejde med hver sin halvdel af gruppen. Del eventuelt gruppen efter, hvem der ønsker at arbejde videre på egen hånd, og hvem der ønsker at fortsætte i gruppen efter 5. MØDEGANG.

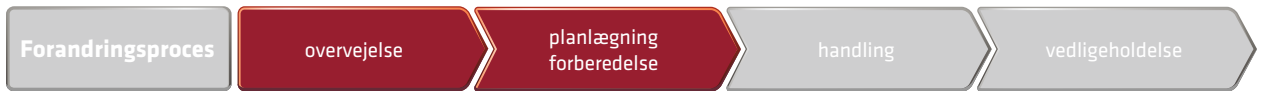
Formål

- At tydeliggøre mål og planlægning
- At bekræfte og tage ansvar for sin planlægning og beslutning
- At gruppen er **vidner og bevidner**
- At den enkelte deltager går hjem med en tydelig, realistisk og overskuelig plan
- At øge sandsynligheden for succes og forandring

OVERVEJELSER

Hvordan sikrer du, at alle deltagere når frem til en brugbar målsætning?

Hvordan takler du det, når en deltager ikke når frem til en afklaring?



Livsstiletsgruppe fortsættes – nogle stopper her



Dette er den sidste mødegang i introduktionsforløbet, og gruppen som den er nu stopper. Det skal markeres hvis nogen ønsker at arbejde videre uden gruppen. Et kapitel er slut, og der er mulighed for at starte et andet og nyt kapitel.

- 1) Hver enkelt bliver bedt om at forholde sig til, om det at fortsætte i gruppen stadig har en betydning i hans/hendes forandringsproces.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad giver det dig at komme i en gruppe?
 - Vil du have brug for det fremover?
 - Kan denne gruppe, eller dele af denne gruppe, bidrage med noget til min forandring?
 - Hvordan er du villig til at bidrage?
 - Hvordan vil du arbejde videre, hvis det er på egen hånd?
- 2) De, som er interesseret i at fortsætte i Livsstilscafeen taler med ankerpersonen om, hvordan gruppen fortsætter i næste uge. Eventuelt tales om, hvorvidt gruppen behøver at blive slået sammen med anden gruppe. De, som vil arbejde videre på egen hånd, sætter sig for sig selv og skriver i notesbogen, hvordan de vil arbejde videre. Er der foreninger eller aktiviteter, de har lyst at kontakte? Processen støttes af Livsstilscafemedarbejderen.

OVERVEJELSER

Hvordan håndterer du, at nogle er færdige med gruppen og at andre vil holde på gruppen?

Hvordan støtter du, at der kan være forskellige ønsker til den nye gruppe?

Hvordan støtter du gruppen til at kunne etablere sig uden de, der vælger at forlade den?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

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

Giv hver deltager mulighed for at reflektere og nedfælde hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke i dag. Der skrives i notesbogen.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Har jeg lært eller opdaget noget nyt om mig selv i dag?
- Har jeg fået nogle aha-oplevelser?
- Er der noget jeg vil huske for at kunne vende tilbage til det?
- Har jeg nye overvejelser?
- Hvad går jeg herfra med?
- Hvordan vil det vise sig i min hverdag?

Er der tid, udveksler deltagerne det vigtigste af det nedskrevne med en anden.

Formål

- At understøtte refleksionen og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har givet stof til eftertanke

OVERVEJELSER

Skal deltagerne dele deres refleksion med gruppen?

Har deltagerne delt meget i dag? Trænger de til at dele nu?

Praktisk information

Hvad skal ske næste mødegang, hvis mange forlader gruppen, og den må slås sammen med en anden gruppe? I den videre gennemgang forudsættes en intakt gruppe med nok deltagere til at fortsætte sammen. Der er ingen specifikke praktiske informationer til næste mødegang.

Afslutning

- Et afslutningsritual kan være medvirkende til at styrke oplevelsen af en indbyrdes fortrolighed. Vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Jeg regner med dig. Du regner med mig. Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.
Til de der forlader gruppen: Tak for din åbenhed undervejs. Rigtig god fornøjelse med dit videre forandringsarbejde.

Langsigtet mål:

Det langsigtede mål er et mål, som jeg arbejder hen imod ved at tage små skridt.

Succesmål:

- At jeg kan få mere overskud og velvære i hverdagen, så der er tid og overskud til børn og børnebørn.

Handlemål:

Dette vil jeg opnå ved at arbejde hen imod følgende:

- Spise seks gange om dagen
- Få mindst 300-400 gr. grønsager hver dag
- Cykle på arbejde hver dag
- Gå en lang tur i weekenden

Kortsigtet mål:

Det kortsigtede mål er et lille skridt i den retning, hvor jeg gerne vil ende. Et, som er muligt og realistisk i min hverdag, og som giver mening at starte med.

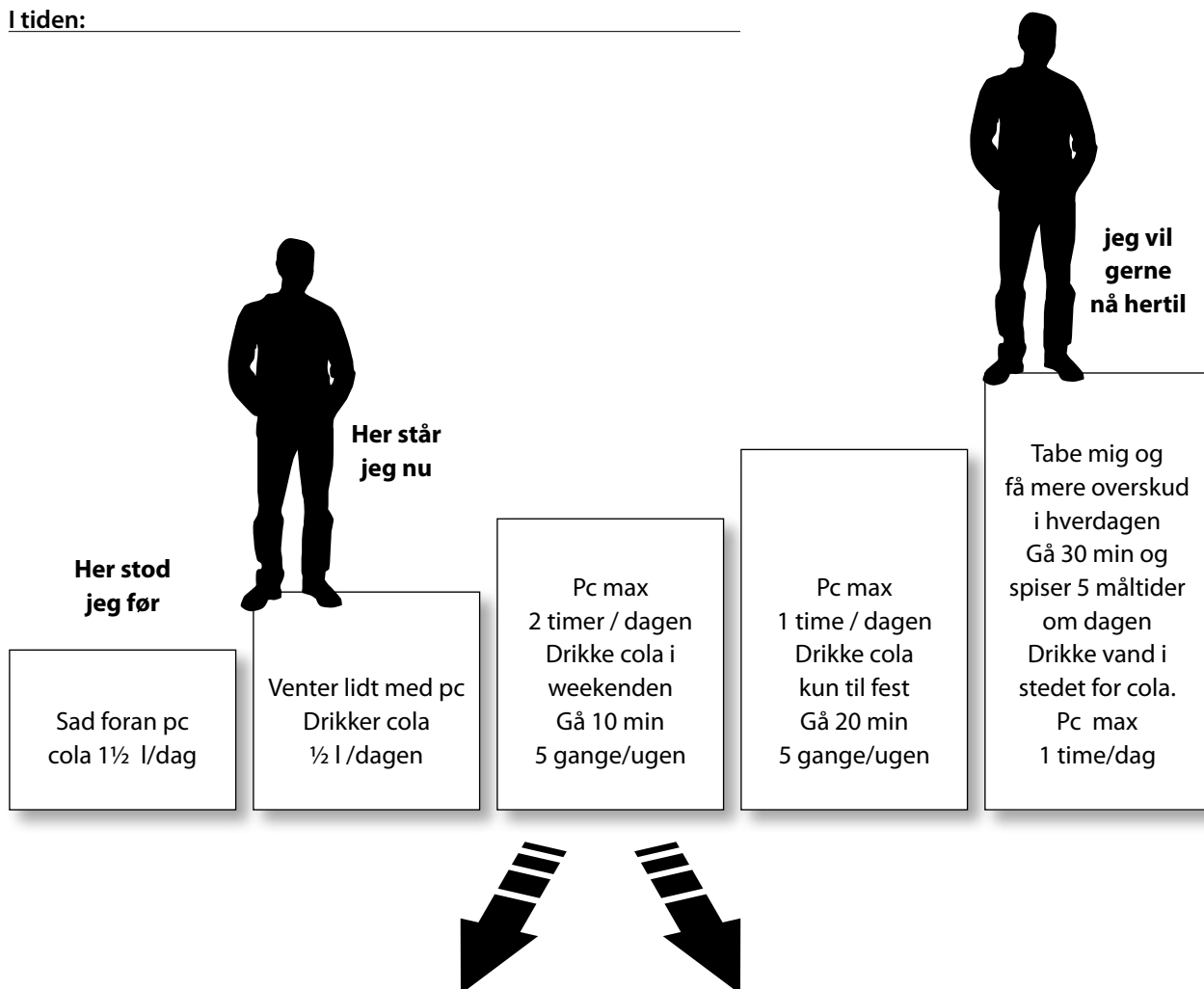
Her er fem forskellige forslag til et kortsigtet mål:

1. At jeg spiser morgenmad i hverdagene.
2. At jeg spiser grønsager til aftensmaden fire gange om ugen.
3. At jeg undværer smør på brødet, undtagen på rundstykket om søndagen.
4. At jeg cykler på arbejde mindst tre gange om ugen.
5. At jeg går tur med hunden hver dag i en halv time.

Mit mål er:

At tabe 10 kg og få mere overskud til de ting jeg godt kan lide

I tiden: _____



Det bliver lettere for mig, når:

- jeg har det godt med mig selv
- jeg er udhvilet
- jeg planlægger, hvad jeg skal lave
- jeg ikke har for meget cola hjemme

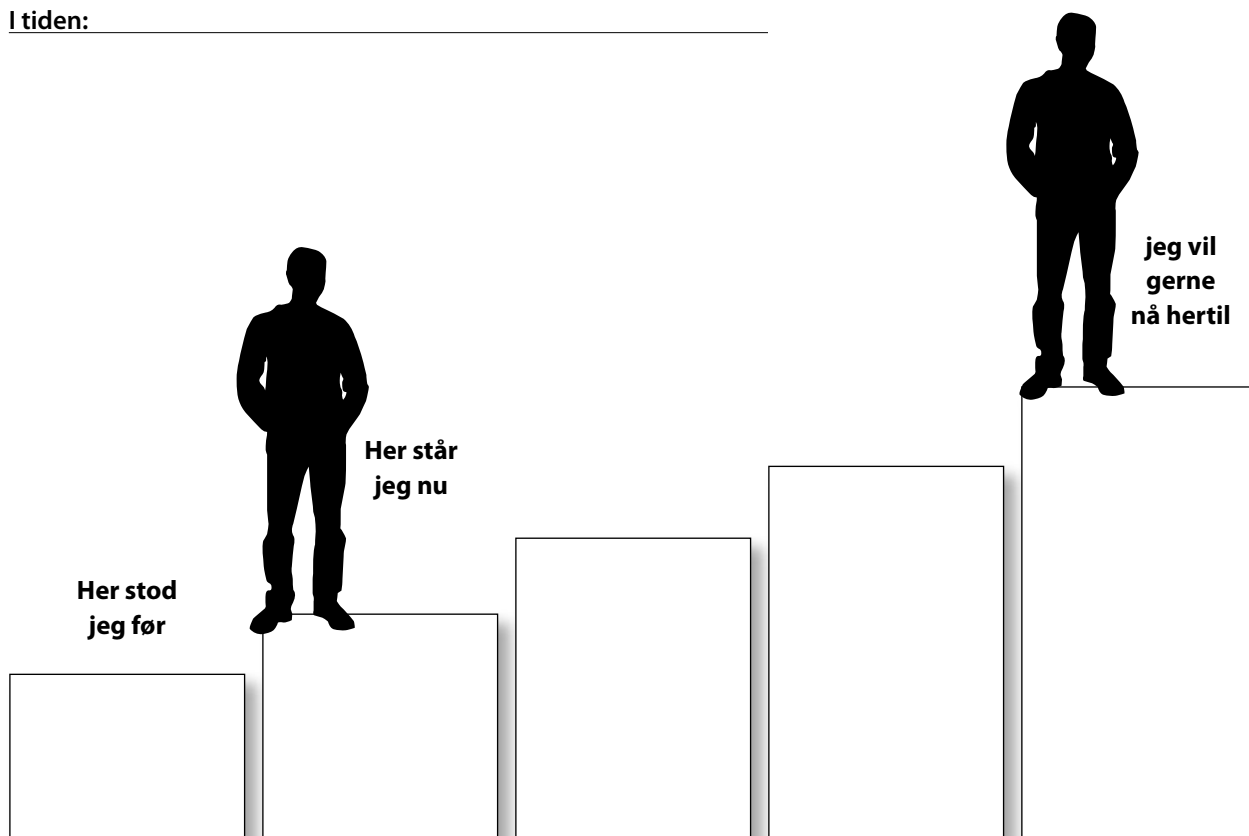
Det bliver sværere for mig, når:

- jeg er alene og keder mig
- der er meget cola i huset
- det regner

Sæt et mål

Mit mål er: _____

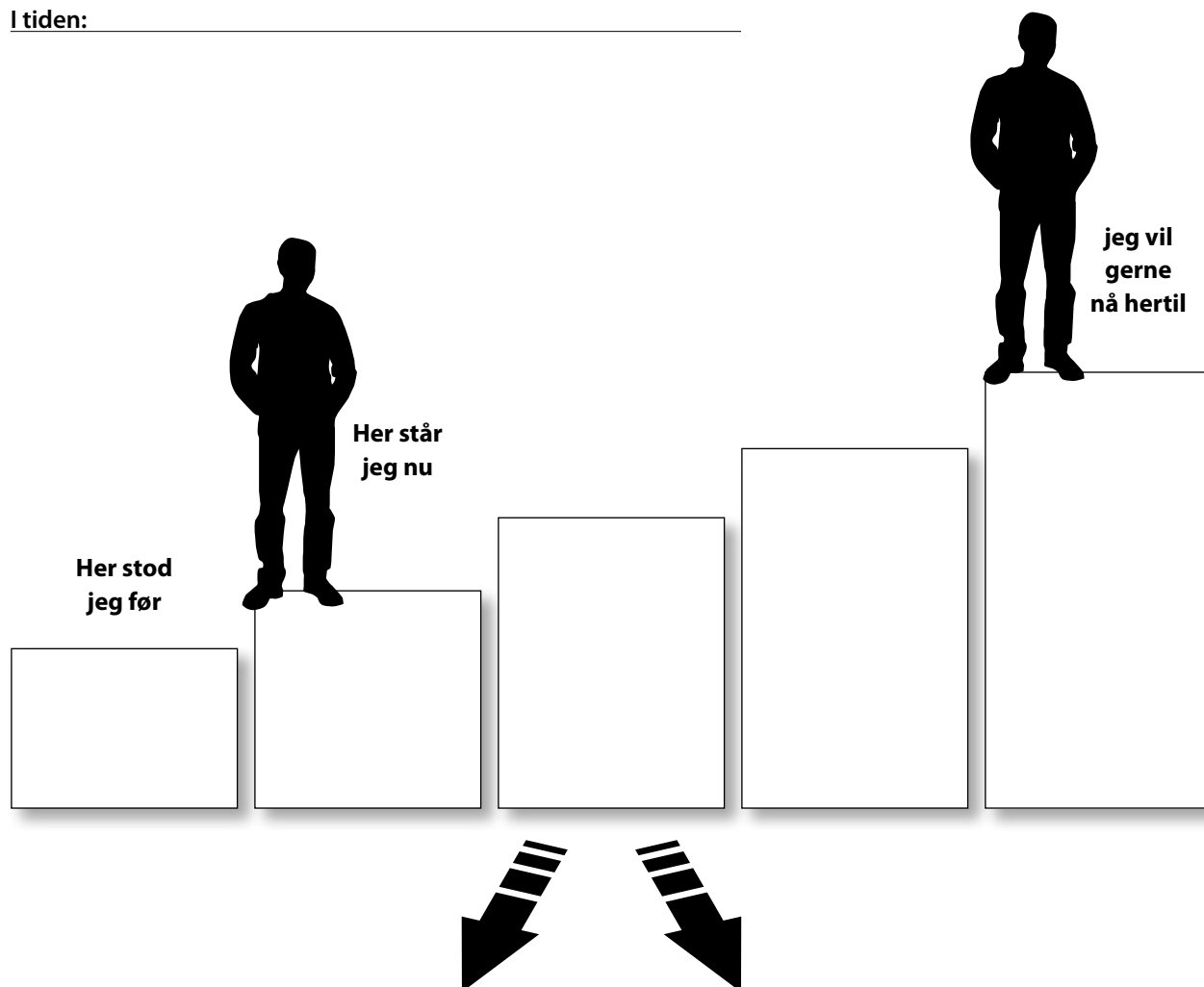
I tiden: _____



Sæt et mål

Mit mål er: _____

I tiden: _____



Det bliver lettere at holde mig til planen, når:

Det bliver sværere at holde mig til planen, når:
