

# At forberede tilbagefald

## Hvordan håndterer jeg succes og tilbagefald?

### Formål

- At mødes igen og genfinde hinanden som gruppe
- Genopfriske minder sammen i gruppen: Hvad har vi været igennem, hvad bringer vi hinanden?
- At forberede sig på at have succes med sine forandringer
- At styrke self-efficacy for at håndtere tilbagefald
- At udveksle erfaringer og viden om forandringsprocessen
- At genfinde støtte i gruppen til sin forandringsproces

### Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: At møde hinanden efter to måneder
- Øvelse: Forandringsspiralen
- Refleksionsøvelse: Hvor er du lige nu med dine forandringer?
- Refleksionsøvelse: Arbejdet med at håndtere succes
- Visualiseringsøvelse: Jublekort - arbejdet med at håndtere succes
- Refleksionsøvelse: Øvkort – arbejdet med at håndtere tilbagefald
- Refleksion: Hvad har jeg opdaget, oplevet og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

### Rammer

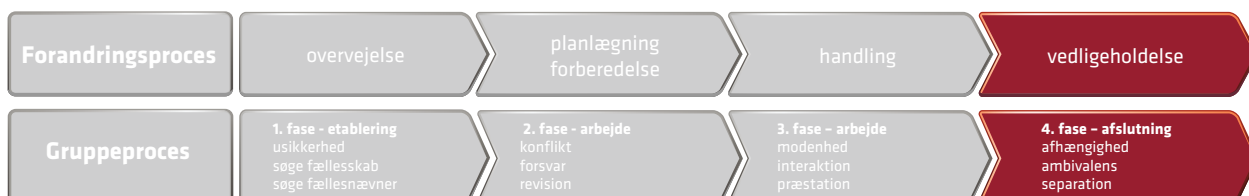
- Bevægelsesrum
- 3 timer
- En bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

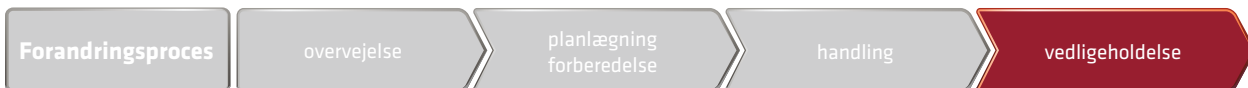
### Didaktik

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

### Bemærkninger

Vægten lægges på at genfinde oplevelsen af gruppesammenhold. Efter to måneder er der behov for tid til at komme til stede og få både kropslig og bevidsthedsmæssig kontakt med nu-og-her status for forandringsarbejdet samt opfølgning på forløbet siden sidst. Der skabes et rum, hvor deltagerne har mulighed for at dele både det som lykkes, og det som ikke lykkes. Der fokuseres både på den enkelte og på gruppen. Den enkelte støttes til at blive klar over, hvor han/hun er i sin forandringsproces og hvordan forandringerne fungerer i hans/hendes nuværende situation. Hvor er jeg? Hvor vil jeg hen? Hvad har jeg mod på? Hvad kræver det af mig? Hvad er der brug for, for at det kan lykkes? Hvilken støtte har jeg brug for fra andre?





## Velkommen

Velkomstritual. Brug det **ritual**, gruppen valgte ved 14. MØDEGANG.

Præsenter dagens program med et lille oplæg om, hvilken betydning det kan have at være bevidst om sin egen forandringsproces. Hvor man er nu, hvor man gerne vil hen og hvad man har lært om sig selv undervejs. Understreg betydningen af, at den enkelte er forberedt på at håndtere både succes og tilbagefald i sin forandringsproces.

### Formål

- At stimulere til nysgerrighed i forhold til dagens tema

### OVERVEJELSER

**Hvordan** skabes en nysgerrighed til emnet?

**Hvilke** ord taler til denne gruppe?

**Hvor** mange eller hvor få ord har gruppen brug for?



## Refleksion: At møde hinanden efter to måneder

Gruppen har ikke set hinanden i to måneder. Dagen starter derfor med, at den enkelte sporer sig ind på, hvorfor det kan være relevant at have gruppen med på sidelinjen i sin fastholdelse af nye vaner. Deltagerne sidder for sig selv og forholder sig til nedenstående spørgsmål:

### Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad har jeg glædet mig mest til i dag?
- Hvad håber jeg, der sker i dag?
- Hvad vil jeg bidrage med?
- Hvad vil jeg gerne tage med herfra i dag?
- Hvordan vil jeg gerne gå herfra?

Deltagerne fortæller på skift i gruppen, mens resten lytter.

### Formål

- At hver enkelt fornemmer, hvad gruppen betyder for vedkommende
- At fokusere på, hvad man ønsker og få det til at ske
- At den enkelte ser på sin egen betydning for gruppen

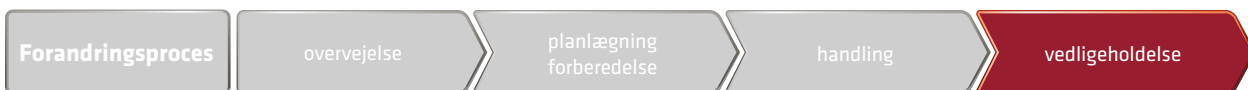
### OVERVEJELSER

**Skal** refleksion foregå individuelt eller i par?

**Skal** refleksionerne skrives i notesbogen?

**Skal** fortællingen foregå i plenum eller i mindre grupper?

**Skal** spørgsmålene være synlige undervejs for deltagerne og hvordan?



### Øvelse: Forandringsspiralen



For at mærke, hvor den enkelte er i sin forandringsproces, hvor han/hun har været og hvor han/hun gerne vil hen nu, bevæger deltagerne sig fysisk gennem en visuel forandringsspiral.

Livsstilscafemedarbejderen illustrer forandringsspiralen på gulvet og placerer de forskellige faser på den (se Bilag 1). Faserne illustreres med ordene: ikke overvejelse – overvejelse – planlægning – handling – vedligeholdelse – snuble – tilbagefald. Forandringsspiralen kan eventuelt illustreres vha. reb, kridt eller andet.

Faser i forandringsspiralen opsummeres kort. Sig lidt om, hvad der kendetegner den enkelte fase og hvordan det kan komme til udtryk hos den enkelte (se Bilag 2, 11. MØDEGANG).

#### Formål

- At processens faser bliver tydelige
- At Livsstilscafemedarbejderen får beskrevet faserne, så deltagerne kan genkende den proces, de har været igennem og identificere, hvor de befinder sig med deres forandring

#### OVERVEJELSER

**Hvad** er kendetegnende for faserne?

**Hvilke** eksempler vil passe i denne gruppe ud fra Livsstilscafemedarbejderens kendskab?

**Hvor** få eller hvor mange ord er tilpas i denne gruppe for efterfølgende at kunne arbejde med opgaven?

### Refleksionsøvelse: Hvor er du lige nu med dine forandringer?

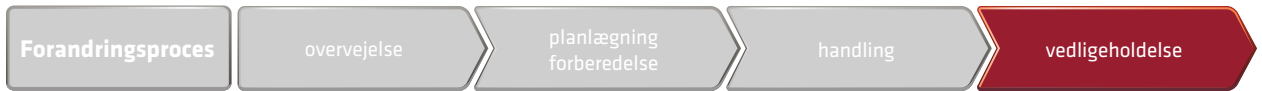


Hver enkelt deltager placerer sig på spiralen på det sted, hvor han/hun er nu i sin forandringsproces. Livsstilscafemedarbejderen guider gruppen igennem refleksion og samtale.

#### Eksempler på guidet bevægelse

- Stil dig i forandringsspiralen, hvor du er nu med dine forandringer. Mærk godt efter, at det er det rette sted
- Vælg den der står tættest på og fortæl, hvad der gør, at du placerer dig lige her
- Hvor vil du gerne hen? (flyt dig til det sted, du gerne vil hen til)
- Hvordan er det at være her? (indre dialog)
- Vælg den, som nu står tættest på og del jeres tanker
- Flyt dig tilbage til der, hvor du placerede dig først. Kig imod den fase, du længes efter og overvej, hvad der skal til for at nå dertil
- Tal med den, som står tættest på og del, hvad det vil kræve af dig at komme derhen
- Hvilke skridt må du tage?
- Hvilket skridt vil være det første eller det vigtigste i den retning?

Nogle deltagere vil opleve, at de er flere steder i forandringsspiralen på samme tid. Lad dem mærke, hvordan det er. Deltagerne forsøger at stå på to af spiralens faser på samme tid. Den enkelte overvejer først med sig selv og taler derefter med en anden i gruppen.

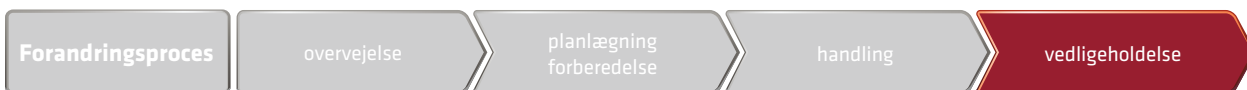
**Eksempler på spørgsmål til refleksion**

- Hvordan er det at stå flere steder på samme tid?
- Hvordan går det med at holde balancen?
- Har du brug for nogen at holde ved, er der brug for snublesten osv.?

Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad øvelsen har sat i gang for deres forandringsproces og hvilke tanker der presser sig på. Sæt god tid af til notater.



Pauser er vigtige



### Refleksionsøvelse: Arbejdet med at håndtere succes

Når man opnår en holdbar forandring, sker det, at man glemmer, at der er noget, som er lykkedes. Eller man kan måske ikke længere mærke anstrengelserne og forbinder det med at have givet op eller fejlet. Måske fordi man ikke har så meget erfaring med succes, eller fordi succes for den enkelte er selve det at mærke, man er i forandring. Derfor kan det være en god idé at markere de forandringer, som lykkes undervejs. At give sig selv anerkendelse for det, der er lykkedes. Der sker et mentalt skift, når man går fra vedligeholdelse af nye vaner til en vedvarende forandring. Der skal måske ikke længere arbejdes så meget for at modstå fristelser, tankerne er ikke fokuseret på, at man gør noget anderledes. For den enkelte kan det være en hjælp på forhånd at vide, hvordan en vedvarende forandring vil vise sig i hans/hendes handlinger, tanker, følelser, relationer og i kroppen.

Deltagerne kommer tilbage til arbejdet med forandringsprocessen efter pausen ved at gå lidt rundt i salen eller på forandringsspiralen, som ligger på gulvet fra før pausen og mærker deres små succeshistorier. Efter en stund finder de sammen to og to og fortæller hinanden succeshistorierne.

### Eksempler på forslag til guidning

- Hvad er det for en historie?
- Hvad gør det til en succes for dig?
- Hvad har du gjort, for at det kunne blive til en succes?
- Hvordan holder du fast i det?
- Hvordan mærker du det?
- Hvilke tanker har du?

Ved opgivelser (skyld og skam) kan man snakke om, at det er en proces, og at det er helt almindeligt, at man går igennem forandringsspiralen to til otte gange, før man opnår en vedvarende forandring. Det er også normalt, at man kan være flere steder i forandringsspiralen på samme tid.

### Formål

- At deltagerne får fokus på deres succeser og hvordan de kommer til udtryk
- At deltagerne begynder at sætte ord på deres succeser for sig selv og andre
- At deltagerne forberedes til at visualisere når de går fra vedligeholdelse til en vedvarende forandring

### OVERVEJELSER

**Hvor** meget skal deltagerne guides i denne øvelse?

**Hvad** skal der til for at samle deltagerne efter pausen?

**Er** der nogle af deltagerne, som har brug for særlig støtte?

**Skal** der styring på, hvem der går sammen i denne øvelse?

**Hvor** længe må øvelsen tage?

**Er** det relevant at lade deltagerne skrive deres succeshistorie i notesbogen?



### Visualiseringsøvelse: Jublekort - arbejdet med at håndtere succes

- 1) Som støtte til at visualisere en vedvarende forandring kan deltagerne gå lidt rundt i salen eller ligge på en madras og blive guidet til at være nået igennem forandringsprocessen og være i en stabil fastholdelse af det, de ønsker.



### Eksempler på forslag til guidning

- Hold fast i følelsen af at have succes
- Gå rundt i salen, stil dig eventuelt på vedligeholdelsesfasen og mærk den
- Hvad gør du, når du er nået til vedvarende forandring?
- Er der forskel på at arbejde på at vedligeholde din nye vane og vedvarende have forandret den?
- Hvad mærker du?
- Hvad tænker du?
- Hvordan har du det?
- Hvad gør folk omkring dig?
- Hvad bliver vigtigt at gøre for at kunne blive her?
- Osv.

2) Efterfølgende skriver alle på det grønne Jublekort (se Bilag 2) eller i deres notesbog. Deltagerne forholder sig til spørgsmålene på Jublekortet.

Skriv på Jublekortet under overskrifterne

Jeg har godt fat i mine vaner:

- Det ved jeg, fordi jeg...
- Det lykkes, fordi jeg...

Det kan anbefales, at deltagerne har Jublekortet (Bilag 2), Snublekortet (Bilag 3) og Øvkortet (Bilag 4) et sted, hvor de altid kan finde dem. De er tænkt som personlige redskaber til at mærke succes og håndtere risikosituationer.

### Formål

- At fastholde succeserne og blive klogere på, hvad der gør dem mulige
- At deltageres egne ressourcer bliver tydeligere
- At forberede deltagerne på, at de får succes med deres forandringer

### OVERVEJELSER

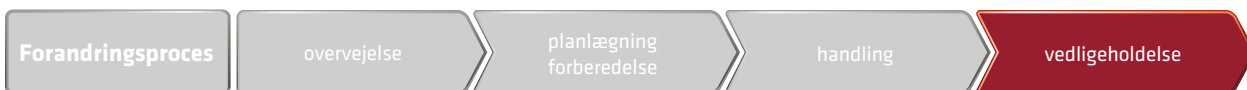
**Hvordan** skaber du rammerne for visuel fordybelse med denne gruppe?

**Hvad** skal der siges eller gøres?

**Er** det nødvendigt med åndedrætsøvelse eller anden ro til visualiseringen for den enkelte?

**Vil** åndedrætsøvelser være for angstprovokerende for nogle af deltagerne?

**Hvor** lang tid skal der til for at nå en tilpas visualisering, der gør det muligt at reflektere over egne ressourcer og handlinger m.m.?



### Refleksionsøvelse: Øvkortet – arbejdet med at håndtere tilbagefald



Tilbagefald sker og er en naturlig del af en forandringsproces. Det er en fordel at forberede sig på, hvordan man vil takle sådan en situation inden den eventuelt opstår.

Jublekortet er som diplommet på, at man har bestået. Snublekortet er som det gule kort i sport, man får en advarsel, men er stadig på banen. Øvkortet er som det røde kort i sport, man bliver sat uden for spillet (se Bilag 4).

Er man sat ud at spillet, kan det være godt at vide, hvordan man hurtigt kommer på banen igen. Det er arbejdet for næste øvelse. At få det røde kort – eller Øvkortet – er en del af spillet, og det kan ske for selv den bedste spiller.

1) Sid for dig selv og overvej:

- Hvordan føles det, hvis du helt mister grebet om noget, du har sat dig for?
- Hvis det ikke er sket, hvordan tror du så, at det ville føles, hvis det skete?

2) Skriv på Øvkortet under overskrifterne:

Jeg har slet ikke fat i mine nye vaner!

- Det ved jeg, fordi jeg...
- Hvad bragte mig her?
- Hvad gør jeg nu?
- Hvad har jeg brug for?

3) Fortæl dine tanker til de andre deltagere i mindre grupper. De andre lytter, mens der fortælles.

4) Når fortællingen er slut, tages der en hvis-det-var-mig,-ville-jeg... – runde. Her kan alle komme med ideer til, hvordan fortælleren kan flytte sig til igen at arbejde med sin sundhed (brug eventuelt Bilag 5). Fortælleren får til opgave at sætte sig med siden til og skrive alle forslag ned i sin notesbog.

5) Fortælleren læser alle noterede forslag fra gruppen igennem og understreger de forslag, som er relevante. De brugbare ekstra forslag skrives på Øvkortet.

Alle deltagere gennemgår denne proces.

#### Formål

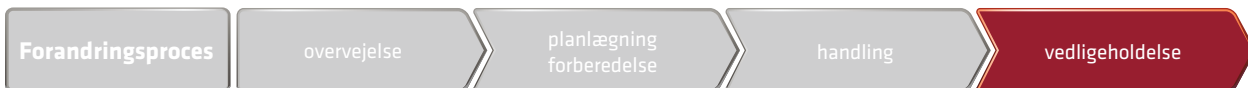
- At forberede reaktioner på tilbagefald
- At forberede sig på, hvordan man vil håndtere et tilbagefald
- At få ideer fra andre, de ideer som man aldrig selv var kommet på
- At sætte rammen, så den enkelte deltager friere kan vælge mellem de forslag, de andre kommer med

#### OVERVEJELSER

**Hvordan** støttes deltagerne til at de får talt om tilbagefald, hvilket ofte er svært og skamfuldt?

**Hvordan** introducerer du øvelsen hvis-det-var-mig..., så deltagernes grænser ikke overskrides?

**Hvor** meget tid kræver øvelsen og hvordan skal den styres?



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



Der er fire måneder til næste møde, og det er vigtigt, at deltagerne har fået ballast til at håndtere de næste udfordringer alene. Hver enkelt tænker over, om aftenen opfyldte forventningerne.

#### Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Skete der det i dag, som du gerne ville, der skulle ske?
- Hvad tager du med herfra?
- Hvad er vigtigt at have fokus på nu?
- Hvad skal der ske i de næste fire måneder?
- Er der noget, der skal siges til andre inden I går?
- Har I brug for kontakt med hinanden i den næste periode?
- Hvis der skal være kontakt, hvordan skal den så være?
- Osv.

Hver deltager får mulighed for at skrive i sin notesbog hvad der har gjort indtryk, flyttet sig eller vakt til eftertanke.

#### Formål

- At understøtte refleksion og læringsprocessen
- At den enkelte deltager får et øjeblik til at fange essensen af det, som har sat spor til eftertanke

### OVERVEJELSER

**Skal** deltagerne dele deres refleksion med gruppen?

**Har** deltagerne delt meget i dag og trænger de til at dele nu?

#### Praktisk information

Inden man skilles, kan der med fordel sættes tid af til at gruppen og den enkelte får talt om, hvordan den mellemliggende periode skal håndteres og om der under refleksionen opstod behov for at lave indbyrdes aftaler. Giv rum for eventuelle aftaler.

Næste gang omhandler status på arbejdet med forandringer. Der arbejdes eksperimenterende med madværksted.

Der er fire måneder til næste møde i Livsstilscafeen. I den mellemliggende periode sendes et brev med spørgsmål til at afklare og støtte forandring indtil næste gang (se under Brevforløb, Deltager brev 3 - opmuntring). Aftal om Livsstilscafemedarbejderen kan kontaktes inden næste gang.

#### Afslutning



Brug afslutnings**ritualet** som blev aftalt på sidste mødegang.

Formålet er at holde fast i, at gruppen stadig har hinandens fortrolighed, selv om der er gået to måneder. Signal om, at 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.

# Ikke overvejelse

# Overvejelse

# Beslutning / Forberedelse

# Handling

# Snuble

# Vedligeholdelse/ fastholdelse

# Tilbagefald

# Jublekort

Jeg har godt fat i mine nye vaner!

Det ved jeg, fordi jeg...:

Det lykkes, fordi jeg...:

# Snublekort

Det sker, at jeg falder i gamle vaner!

Det sker, når:

Det håndterer jeg ved at:

# Øvkort

Jeg har slet ikke fat i mine nye vaner!

Det ved jeg, fordi jeg...:

Hvad bragte mig her?

Hvad gør jeg nu?

Hvad har jeg brug for?

Hvis det var mig,  
så ville jeg....