

Vedligeholdelse af vaner og afslutning

Hvordan vil jeg fremover arbejde med mine forandringer?

Formål

- At støtte vedligeholdelse af livsstilsforandring
- At afslutte forløbet
- At etablere **forstærkning** ved at mærke egne skridt, forandringer og ressourcer ved tilbageblik
- At hver enkelt gør status på, hvor han/hun er nu
- At hver enkelt tydeliggør succeser og styrker **self-efficacy**
- At se fremad
- At opløse gruppen i regi af Livsstilscafeen
- At give støtte til at danne en ny gruppe

Mødegangens indhold

- Velkommen igen efter seks måneder
- Refleksion: At møde hinanden igen
- Øvelse: Gruppen bestemmer temaer
- Øvelse: Vigtige tidspunkter i din forandringsproces
- Forandringsforløbet til nu: At gøre, tænke og have det anderledes
- Livsstilscafegruppen opløses – eventuelt ny start
- Afslutning

Rammer

- 3 timer
- Lokale med mulighed for bevægelse og samtale
- En bevægelses- og ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- 1 ankerperson

Didaktik

- Deltagerstyret med rammer sat af Livsstilscafemedarbejderen (primært abduktivt).

Bemærkninger

Der skal denne sidste mødegang være en god balance mellem fokus på den enkelte og gruppen. Læg vægt på at deltagerne finder tilbage til gruppeoplevelsen. Samtidig arbejdes der på, at hver deltager kommer i både kropslig og bevidst kontakt med sit forandringsarbejde siden sidst og status her og nu. Der skabes et rum, hvor deltagerne har mulighed for at dele både det som lykkes, og det som ikke lykkes. Fokuser på om deltagerne, sammenlignet med i starten af forløbet, gør, tænker og har det anderledes, og om hver enkelt er tilfreds med sin indsats. Der skal gives mulighed for at tilpasse forandringsmål.

Endeligt skal gruppen formelt afsluttes. Den videre kontakt imellem gruppens deltagere støttes med udgangspunkt i den aktivitet, der har været gennem det sidste år.





Velkommen igen efter seks måneder

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

Præsenter dagens program og del dine overvejelser om sammenhængen mellem dagens program og det at arbejde med forandringer og realisere sine mål. Der er fokus på at fastholde forandring og på at få fat i forandringsredskaber fra forløbet, så deltagerne kan bruge dem i andre sammenhænge.

Det er sidste gang gruppen mødes i Livsstilscafeen. Det vil sige, at dette er en formel afslutning, hvor der skal laves endelige aftaler om, hvorvidt gruppen skal bruge hinanden fremover.



Refleksion: At møde hinanden igen

Med mindre gruppen selv har organiseret kontakt siden sidst, er det et halvt år siden, deltagerne sidst har delt erfaringer og oplevelser med hinanden. Derfor lægges der i denne opgave vægt på, at deltagerne finder tilbage til gruppeoplevelsen og får både kropslig og tankemæssig kontakt med forandringsarbejdet. Den enkelte gør sig parat til at være til stede, dele tanker og mærke, hvad der binder ham/hende sammen med gruppen.

1) Deltagerne sider for sig selv og overvejer:

- Hvad har jeg glædet mig mest til i dag?
- Hvad håber jeg, der kommer til at ske mens vi er sammen?
- Hvad vil jeg gerne tage med herfra i dag eller hvordan vil jeg gerne gå herfra?
- Er der noget, som skal siges, for at jeg kan være her i dag?

2) Deltagerne fortæller på skift i plenum, mens resten lytter.

Formål

- At den enkelte gør sig parat til at dele oplevelser
- At den enkelte gør sig parat til at være i gruppen
- At den enkelte igen mærker, hvad gruppen kan bidrage med
- At den enkelte får sagt sine forventninger og ønsker til gruppen
- At den enkelte får sagt det, som eventuelt står i vejen for at være fuldt til stede

OVERVEJELSER

Hvor længe skal deltagerne tænke hver især?

Kan alle klare at tale i plenum? Eller skal der startes i mindre grupper?

Er der relationsregler, som skal genopfriskes?

Er der nogen i gruppen, som skal støttes i refleksionen?



Øvelse: Gruppen bestemmer temaer

Gruppen får til opgave selv at definere dagens indhold. Det kan være spørgsmål, deltagerne ønsker at få svar på eller at vide mere om. Det kan også være at gøre noget sammen inden for de givne rammer. Kravet er, at det er emner, som deltagerne mener, vil hjælpe den enkelte og gruppen til at holde fast i forandringsprocesserne, og at det tilfredsstillende så mange deltagers behov som muligt.

- 1) Lad deltagerne gå sammen to og to og skrive mindst fire emner, som de gerne vil arbejde med, på post-it sedler. Der må stå et emne på hver post-it seddel. Livsstilscafemedarbejderen sætter en tydelig tidsramme. Den kan være kort, så deltagerne må arbejde hurtigt.
- 2) Når alle er parat, lægger parrene på skift en seddel på bordet eller på en tavle. Til hver seddel siges der ganske kort, hvad der står og hvad det handler om. Når alle sedler er afleveret, er det gruppens opgave i fællesskab på at samle sedlerne i temaer.
- 3) Herefter vælger gruppen de tre eller fire vigtigste temaer ud, som den efterfølgende kan arbejde med inden for tidsrammen.

Gennemfør aktiviteter med bevægelse – bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder

Gennemfør aktiviteter med mad – ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder

Formål

- At hver især bringer temaer i spil, som er væsentlige og meningsfulde for ham/hende
- At deltagerne oplever at kunne udpege og sætte aktiviteter i gang selv
- At gruppeforløbet tager udgangspunkt i deltagernes behov og ønsker
- At den enkelte får øje for, at det man synes er svært, kan være et generelt problem

OVERVEJELSER

Er to og to den optimale opdeling i denne gruppe?

Hvor meget støtte skal deltagerne have til prioriteringen af temaerne?

Hvor meget tid må gå til udvælgelsen og hvor meget til selve indholdet?



Pauser er vigtige



Øvelse: Vigtige tidspunkter i din forandringsproces

Deltagerne tænker tilbage på hele deres forandringsproces og ser på de forskellige faser. Der hvor der skete noget skelsættende, der hvor succeshistorier udsprang, der hvor der skete forandringer, der hvor man overkom forhindringer osv..

- 1) Deltagerne sidder for sig selv. Livsstilscafemedarbejderen guider deltagerne gennem tiden fra før de kom og til nu. Giv eventuelt små eksempler på, hvor du har set noget skelsættende hos deltagerne, beskriv detaljeret. Giv god tid og ro til, at hver enkelt kan mærke sin egen forandringshistorie.
- 2) Hver deltager finder mindst tre episoder, som han/hun tegner eller skriver ned i kronologisk rækkefølge på et stort stykke papir.
- 3) Deltagerne går sammen to og to og fortæller deres forandringshistorie. En fortæller og den anden lytter uden at blande sine egne erfaringer ind. Bagefter bytter de.

Eksempler på spørgsmål til guidning

Fortæl til den anden:

- Hvad tegningen eller ordene handler om
- Hvorfor disse episoder er noget særligt
- Hvilke spor de har sat i din forandring
- Hvad det lærte dig om:
 - o Dine egne evner til at ændre på tingene
 - o Din tro på, at tingene kan lykkes for dig
 - o Dine redskaber til at forandre
 - o Andres betydning for din forandring
 - o Gruppens betydning
 - o Osv.

Formål

- At **forstærke** fastholdelse af succeserne
- At den enkelte bliver klogere på, hvad der gør forandringer muligt
- At egne ressourcer bliver tydeligere
- At se mønstre, der kan bruges i nye forandringer
- At være **modeldannende** for den, der lytter

OVERVEJELSER

Hvad støtter den enkelte bedst: At arbejde med tegninger eller med ord?

Hvilke deltagere skal have særlig støtte?

Hvilke deltagere vil kunne støtte hinanden mest?

Er gruppen interesseret i at se tilbage på sit forandringsforløb eller giver det mere mening at se frem?

Hvilke øvelser kan stimulere læring, hvis deltagerne hellere vil se frem?



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



Deltagerne arbejder først individuelt og tænker videre over deres forandringer gennem hele forløbet ved at se på deres tegning og ord fra sidste øvelse. Det kan gøre det nemmere og få fat i egne forandringer og bagefter at sige det højt i plenum. At sige det højt har en **forstærkende** og forpligtende effekt og kan ligeledes give inspiration og motivation til andre (**modeldannelse**). Det kan også gøre, at andre får øje på ubevidste forandringer, de selv har foretaget.

Livsstilscafemedarbejderen giver eksempler på store og små forandringer. Både de handlingsorienterede, de tanke-mæssige og de oplevelsesmæssige forandringer. Den enkelte ser på de forandringer, der er sket siden de startede. Både i forhold til det, som deltagerne har sat sig for, og de forandringer som er fulgt med eller sket i stedet.

Processen tager udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

- 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 han/hun startede, i sin notesbog. Både de forandringer, han/hun har sat sig for, det som er fulgt med og de forandringer, der er sket i stedet for det, der først var målet. Gør opmærksom på, at det ikke handler om at sammenligne sig, og at forandringsprocesser er lige så forskellige som de mennesker, der oplever dem. At det, som kan virke som en lille ting for en, kan være en stor ting for en anden.
 - 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-overen, 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. og 14. 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 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 5., 9. og 14. MØDEGANG og de nye handlinger, tanker og følelser, i kopier af Bilag 1 – Forandringsforløbet til nu. Dokumentet kan gives til den enkelte deltager.
- 5) Den enkelte arbejder videre i sin notesbog med en vurdering 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 ----- 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 have nået mindre end forventet, men være godt tilfreds med det, der er lykkedes, eller have 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 krydser 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 sig om, hvad der har forandret sig indtil nu
- 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

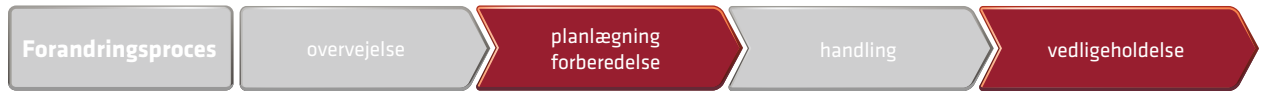


- 1) Hver enkelt deltager arbejder med sin egen målsætning i notesbogen. Der reflekteres endnu en gang over, om det er tid til at arbejde videre med et nyt mål eller om den enkelte skal holde fast i det, han/hun er i gang med. Det kan være, at noget skal hvile en stund og tages op på et senere tidspunkt.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilke forandringer vil jeg arbejde videre med, holde fast i og 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.

**Formål**

- At revurdere mål og styrke indsatsen i forhold til det, der hæmmer eller støtter forandring
- At opnå en **forstærkende** og forpligtende effekt igennem at dele med gruppen
- At inspirere og motivere hinanden til at få øje på ubevidste forandringer i egen proces

OVERVEJELSER

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

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

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



Pauser er vigtige



Livsstiletskafegruppen opløses – eventuelt ny start

Dette er den sidste mødegang, og gruppen som den er nu med deltagere, Livsstiletskafemedarbejder og ankerperson stopper. Det skal markeres. 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 komme i en gruppe 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?
- Hvilken slags gruppe har du brug for?
- Kan denne gruppe, eller dele af denne gruppe, bidrage med noget til min forandring?
- Hvordan er du villig til at bidrage?

- 2) De, som er interesseret i at fortsætte sammen i en gruppe, sætter sig sammen og støttes til at lave helt konkrete aftaler:

Eksempler på spørgsmål til overvejelse

- Hvad er formålet med denne gruppe?
- Hvordan skal vi nå det sammen?
- Hvilke rammer skal gruppen have?
- Hvem er tovholder?
- Hvornår stopper denne gruppe?
- Hvornår genforhandler vi om denne gruppe stadig giver mening?

De deltagere, som ikke ønsker at være med, kan uddybe i deres notesbog, hvordan de fremover vil vedligeholde det, de arbejder med.

Formål

- At den enkelte får taget stilling til, om denne har behov for en gruppe i sit videre arbejde med forandringer
- At den enkelte tager stilling til, hvilken slags gruppe han/hun ønsker at være en del af
- At den enkelte forholder sig til, hvad denne gruppe skal kunne bidrage med og hvad vedkommende selv vil bidrage med
- At støtte til eventuelt ny gruppedannelse
- At støtte til at en eventuel ny gruppe bliver konkret i formål, rammer, indhold m.m.
- At støtte til at en eventuel ny gruppe forholder sig til, hvornår dens eksistens skal genforhandles

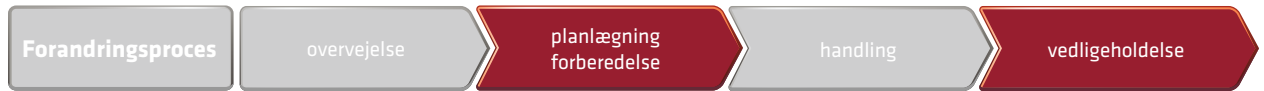
OVERVEJELSER

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 blive konkret med gensidige aftaler?

Kan du være behjælpelig med lokaler eller andet?



Afslutning



Brug afslutningsritualet, som blev aftalt ved 14. MØDEGANG som signal om, at vi har delt noget vigtigt. Jeg har set dig. Du har set mig. Deltagerne kan f.eks. give hinanden håndtryk, se hinanden i øjnene eller mødes i en kreds midt i rummet med hinanden i hånden og se på hinanden.

Der siges på den måde farvel på en velkendt måde, og alle ved, at man har fået sagt farvel til alle, som er til stede.

Tak for din tillid og åbenhed og tak for jeres opmærksomhed.

Farvel og tak for denne gang.

Forandringsforløbet indtil nu

Navn: _____

Hvad var mit mål ved 14. MØDEGANG?

Har der været forandringer i min hverdag?

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

Gør anderledes:

Tænker anderledes:

Har det anderledes:

Hvad er mit mål nu?

Der samles primært positive forandringsudsagn.