

FORANDRINGSCIRKLEN

MÅLET ER:

at acceptere og forstå – og hjælpe ind i forandringscirklen igen

Handlinger:

- Accepter tanker og følelser (fx flov over ikke at have ændret adfærd (skyldfølelse))
- Drøft hvordan lignende risikosituationer/tilbagefald kan undgås fremadrettet
- Drøft hvad der er brug for af støtte
- Inddrag evt. netværk/samarbejdspartnere

MÅLET ER:

at få en dialog og så "frø" til forandring

Handlinger:

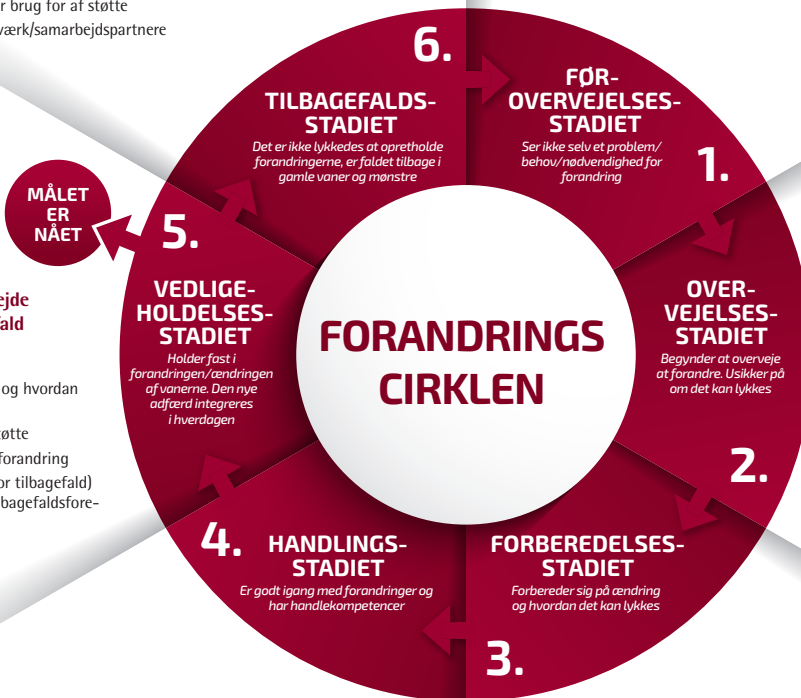
- Afdæk tanker og følelser
- Giv evt. information m.h.p at skabe diskrepans
- Gå med evt. modstand

MÅLET ER:

jævnligt at følge op og motivere til at fortsætte det gode arbejde – og forebygge tilbagefald

Handlinger:

- Dokumentér forandringer og hvordan det er blevet bedre
- Anerkendelse og fortsat støtte
- Fokusér på fordelene ved forandring
- Tal om risikosituationer (for tilbagefald) og håndtering af dette (Tilbagefaldsforebyggelse – konkret plan)



MÅLET ER:

at udforske ambivalens i.f.t adfærdændring/forandring

Handlinger:

- Tal om pro/con
- Afdæk hvor vigtigt, det er. Prioritér

MÅLET ER:

at støtte i at gennemføre planen og forebygge tilbagefald

Handlinger:

- Dokumentér fremskridt: Hvad går godt?
- Giv anerkendelse
- Justér evt. mål, tidsramme og planer. Understreg delmål

MÅLET ER:

at finde strategier til hvordan forandringer/ændringer af vaner kan integreres i hverdagen/praksis

Handlinger:

- Forstærk tro på egne evner
- Hjælp til at planen bliver realistisk
- Fortæl om muligheder og udforsk forslag og lav aftale
- Inddrag netværk

Modellen er inspireret af: The Stages of Change Model. Prochaska & DiClemente 2008.

Forandringscirklen siger noget om, at personen kan befinde sig i forskellige stadier i forandringsproces. Når du skal møde personen der, hvor han eller hun er, er det centralt at gå på opdagelse i hvilket stadium personen er på. Det gør du gennem spørgsmål, der retter sig mod de enkelte faser.

Hvert stadium kræver sin egen indsats fra dig. Hvis eksempelvis personen, du taler med, er i før-overvejelsetadiet, er der brug for at så frø. Det kan du for eksempel gøre ved at give små informationer, pege på nogle sammenhænge, forestille sig osv.

Forandringscirklen kan også bruges som en logbog til at beskrive personens rejse. Her markeres, hvor I har været, hvor længe, hvilken kurs og retning I har taget og hvor det er I skal hen.

I den motiverende samtale kan dette værktøj med fordel anvendes i faserne:

- Opbyg relationen
- Planlæg forandringen