

# FORANDRINGSHJULET\*

## - viden om at befinde sig i en forandringsproces

Formålet med øvelsen 'Forandringshjulet' er at bevidstgøre deltagerne om, at motivation og forandring er en proces. Denne viden er vigtig for mange af de andre øvelser. Deltagerne får på en aktiv måde viden om teori om forandringsprocesser. Selv ønskede forandringer kan være svære. Motivation – og det at ændre elementer i sit liv – handler om at gå gennem forskellige stadier i en forandringsproces. Ved at gennemgå processen bliver deltagerne bevidste om, hvor de selv befinder sig i forhold til forskellige forandringer. Den viden kan hjælpe deltagerne med at formulere deres grad af motivation og derved få den støtte og hjælp af underviseren, som de har brug for.



Cirka 15 minutter til underviserens gennemgang af stadierne.  
Minimum 30 minutter til dialog om stadierne



'Forandringshjulet'  
God bordplads



Formidling af underviseren  
To og to (sidemanden)  
Dialog i gruppe



Underviseren skal kende stadierne i Prochaska og DiClemente's forandringsmodel  
Baggrundsviden for mange af øvelserne, hvor der arbejdes med forandringer og mål  
Bruges også til 'Krop(u)mulig'  
Kan bruges sammen med 'Min sygdom og mig', 'Målspil', 'Mine spisevaner' og  
'Motionsudfordringer' til at identificere deltagerenes egen parathed til forandring  
En mindre version af 'Forandringshjulet' kan findes til print på [www.steno.dk](http://www.steno.dk)

\* James Prochaska og Carlo DiClemente

# TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At gøre deltagerne klar over på hvilket stadie, de befinder sig i deres forandringsproces.
2. Underviseren kan eventuelt begynde med at sige: "Vi skal i dag gennemgå en model, som bliver brugt over hele verdenen, når man skal se på, hvor indstillet en person er på at forandre for eksempel en vane. Forskning har vist, at man sjældent kan forandre noget, bare fordi man gerne vil, men at der er tale om en proces, hvor man går igennem forskellige stadier, før en forandring finder sted. Den proces illustrerer vi ved et 'Forandringshjul'. Vi skal igennem hele undervisningsforløbet arbejde med vaner, motion, mål og forandringer. Vi kan derfor vælge at bruge denne viden om 'Forandringshjulet' på forskellige måder".
3. Øvelsen kan udføres på flere måder:
4. Version 1: Underviseren gennemgår 'Forandringshjulet' ved at tage et stadie ad gangen og fortælle, hvad der sker på det pågældende stadie, for til sidst at have gennemgået hele 'Forandringshjulet'.
5. Version 2: Samme øvelse, dog med at deltagerne fortæller i gruppen om deres egne oplevelser i relation til det pågældende stadie.
6. Version 3: Alle deltagerne får udleveret et 'Forandringshjul'. Underviseren gennemgår 'Forandringshjulet' ved at tage et stadie af gangen og fortælle, hvad der sker på dette stadie. De får herefter cirka tre-fire minutter til at tale med sidemanden om det pågældende stadie, for eksempel ud fra de ufuldendte sætninger på stadiet.
7. Version 3 har den fordel, at deltagerne aktivt reflekterer over, hvad underviseren har sagt. Gennem arbejdet med deltagerens eget 'Forandringshjul' bliver den abstrakte viden mere konkret, så deltageren bedre kan huske den.
8. Derefter fortsætter underviseren med det næste stadie i processen. Øvelsen gentages, til alle stadier er gennemgået.
9. Som opsummering kan underviseren spørge gruppen, hvad deltagerne har talt med hinanden om, og om der er spørgsmål til 'Forandringshjulet'.
10. Underviseren kan afslutte øvelsen med bemærkningen: "I skal ikke svare nu, men hver især tænke over i hvor høj grad, I er indstillet på at ændre en vane?"