

FORDELE OG ULEMPER; BOKSEN*

- ambivalensen mellem fordele og ulemper ved forandring

Formålet med øvelsen 'Fordele og Ulemper; boksen' er, at deltagerne selv formulerer konflikten mellem at gøre noget eller ikke at gøre noget ved en bestemt adfærd eller vane. Øvelsen kan bruges, når deltagerne efter en af de andre øvelser har valgt at arbejde med en adfærd eller vane. Ved at beskrive fordele og ulemper ved forandringer af adfærd og vaner i 'Fordele og Ulemper; boksen', opdager deltagerne, at der er fordele og ulemper forbundet med både forandring og status quo. Ved at formulere disse fordele og ulemper, kan deltagerne træffe et mere bevidst valg – blandt andet ved at få sat ord på ambivalensen, som kan stå i vejen for deltagerens motivation.

Det er vigtigt, at deltageren udfylder boksen med sine egne ord.



Cirka ti minutter til at udfylde 'Fordele og Ulemper; boksen'
Minimum 20 minutter til dialog om de udfyldte bokse



'Fordele og Ulemper; boksen' ark
Skriveredskaber



Individuel
To og to (sidemanden)
Dialog i gruppe



Kan linkes med 'Mål og Plan', 'Målspil', 'Mine spisevaner', 'Motionsudfordringer',
'Betydning og Tiltro; linjen', 'Krop(u)mulig' og 'Min sygdom og mig'
Øvelsen kan især bruges i de situationer, hvor deltagerne oplever ambivalens
'Fordele og ulemper; boksen' kan findes til print på www.steno.dk

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At finde ud af, hvad der forhindrer deltagerne i at foretage de ændringer, de har sat sig for.
2. Deltagerne får udleveret ark med 'Fordele og Ulemper; boksen'. Underviseren kan eventuelt sige: "I har alle valgt noget, som I gerne vil arbejde med eller forandre. Men det kan undertiden være svært, fordi vi har både negative og positive tanker om ændringen. Jeg har her en tegning, som måske kan hjælpe jer. Som I kan se, gælder det for alle, som er lidt usikre på en forandring, at der er fordele og ulemper – både ved at gøre noget og ved ikke at gøre noget. Har I nogensinde tænkt på det? Har I lyst til at prøve at fylde 'Fordele og Ulemper; boksen' ud med jeres tanker?"
3. Deltagerne svarer på spørgsmålet.
4. Deltagerne udfylder boksen ved at svare på spørgsmålet i hvert felt. De skal svare så grundigt som muligt.
5. Version et: Når felterne er udfyldte, kan underviseren vælge, at deltagerne fortæller gruppen, hvad de har skrevet. Derefter kan man have en fælles dialog på et mere generelt plan.
6. Version to: Underviseren kan vælge, at deltagerne taler med sidemanden om de udfyldte ark. På arket med 'Fordele og Ulemper; boksen' er der en række spørgsmål, som deltagerne kan stille til hinanden. Hvert par skal afsætte cirka ti minutter til hver deltager.
7. Det er vigtigt, at underviseren pointerer, at deltagerne ikke fortæller hinanden, hvad de mener er rigtigt eller forkert om den andens svar, men selv fremfører fordele og ulemper.
8. Det er også vigtigt, at alle lytter til hinanden og er åbne for hinandens svar og stiller uddybende spørgsmål, for eksempel som dem, der står på arket. Det er spørgsmål, som hjælper den anden til selv at træffe beslutninger.
9. Underviseren går rundt og lytter til grupperne og hjælper, hvis deltagerne har brug for det.
10. Underviseren kan afslutte øvelsen med at spørge gruppen, hvad de har talt med hinanden om, og om der er nogle spørgsmål.
11. Version tre: Underviseren kan vælge at bruge øvelsen til en individuel samtale