

# BETYDNING OG TILTRO

## – at identificere vigtigheden af og egen tro på positiv forandring

Formålet med øvelsen er, at patienten aktivt forholder sig til, hvor vigtigt det formulerede mål er. Desuden vurderes patientens egen tro på, at det vil lykkes at nå målet. Øvelsen består af to separate spørgsmål, som handler om betydningen for patienten af at nå målet, fx ændre en vane, og patientens egen tro på at kunne lykkes med forandringen. 'Betydning og tiltro' bruges sammen med øvelser, hvor patienten sætter sig mål.

Øvelsen består af to skalaer. På den første skal patienten selv markere, hvor vigtigt det er for ham/hende at nå målet. På anden handler spørgsmålet om, i hvor høj grad patienten tror på, at målet kan nås.

Spørgsmålene er med til at sikre, at patienten har valgt et attraktivt og realistisk mål at arbejde med. Hvis målet opleves uvigtigt eller urealistisk, er det vigtigt at prøve at ændre det.



Minimum ti minutter



'Betydning og tiltro'-ark og skriveredskaber



Bruges typisk i et konsultationsforløb og eventuelt ved afsluttende konsultation i et forløb



Øvelsen bruges med 'Mål og plan' og 'Fordele og ulemper'

Forberedelse: Kopier 'Betydning og tiltro'-ark, som kan downloades til print på [www.steno.dk](http://www.steno.dk)

ØVELSESARK & BETYDNING OG TILTRO

## BETYDNING

Hvor **vigtigt** er det for mig at nå målet?  
På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er "slet ikke" og 10 er "meget"

0 |  | 10

✗ Sæt kryds

steno  
diabetes center

ØVELSESARK & BETYDNING OG TILTRO

## TILTRO

I hvor høj grad **tror jeg på**, at jeg kan nå målet?  
På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er "slet ikke" og 10 er "meget"

0 |  | 10

✗ Sæt kryds

steno  
diabetes center

# TRIN FOR TRIN

1. Præsenter formålet med øvelsen: At vurdere om det valgte mål er attraktivt og realistisk.
2. Bed patienten om at beskrive sit mål.
3. Sig derefter fx: "Sæt et kryds på linjen som viser, hvor vigtigt målet er for dig. 0 betyder slet ikke vigtigt, og 10 betyder, at målet er meget vigtigt. At sætte et kryds kan hjælpe dig til at finde ud af, hvor attraktivt du finder målet, og det er vigtigt, at du er helt ærlig over for dig selv."
4. På bagsiden af arket findes en række uddybende spørgsmål, som I kan have en dialog om. Hensigten er at anerkende patientens vurdering af målet og eventuelt motivere til mere, hvis det er relevant.
5. Det er vigtigt at få patienten til at begrunde en høj scoring, fordi begrundelsen her er selvmotiverende. Hvis du derimod spørger, hvorfor patienten ikke har scoret højere, kan patienten føle sig presset til at score højere og reagere negativt.
6. Introducer det andet spørgsmål, som kan lyde: "I hvor høj grad tror du på, at du kan nå målet? 0 betyder 'Slet ikke' og 10 betyder 'Meget'. Spørgsmålet handler om, hvorvidt det er et realistisk mål, du har sat dig. Så igen er det vigtigt, at være ærlig over for dig selv."
7. Fortsæt med anden linje i øvelsen på samme måde som ved første linje.
8. Afslut øvelsen med at gøre opmærksom på betydningen af at sætte attraktive og realistiske mål. Hvis der er store forskelle imellem de to markeringer på linjen – fx at det er vigtigt, men at tiltroen er lille – gælder det om at få splittet målet op i flere realistiske bidder og skabe tillid til, at det kan lykkes at nå målet på et tidspunkt.
9. Giv efterfølgende patienten arket med hjem, og behold selv en kopi.