

FORDELE OG ULEMPER

- ambivalens ved forandring

Formålet med øvelsen er, at patienten selv formulerer konflikten mellem at ændre eller ikke at ændre en bestemt adfærd eller vane.

Øvelsen kan bruges, når patienten efter en af de andre øvelser har valgt at arbejde med at forandre en adfærd eller vane. Ved at beskrive fordele og ulemper ved den planlagte forandring afdækkes konsekvenserne af både forandring og status quo.

Når han/hun formulerer fordele og ulemper og sætter ord på en eventuel ambivalens, som kan stå i vejen for motivationen for forandring, bliver patienten i stand til at træffe et mere bevidst valg.



Cirka ti minutter til at udfylde 'Fordele og ulemper' og dialog om de udfyldte bokse



Øvelsen bruges typisk i et konsultationsforløb og eventuelt ved afsluttende konsultation i et forløb



'Fordele og ulemper'-ark
Skriveredskaber



Øvelsen bruges sammen med 'Mål og plan' og 'Betydning og tiltro'

Forberedelse: Kopier 'Fordele og ulemper'-ark, som kan downloades til print på www.steno.dk

ØVELSESARK 9 FORDELE OG ULEMPER

FORDELE OG ULEMPER

<p>Fordele ved nuværende situation:</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Fordele ved at opnå målet:</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Ulemper ved nuværende situation:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>Ulemper ved at opnå målet:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>

steno
science center

TRIN FOR TRIN

1. Præsenter formålet med øvelsen. At beskrive forskellige overvejelser om at opnå de mål, der er valgt. At finde ud af hvad der kan forhindre de ændringer, som er planlagt.
2. Sig eventuelt: "Du har valgt noget, som du 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 model, som måske kan hjælpe dig. Som du ved, 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 du nogensinde tænkt på det? Har du lyst til at prøve at udfylde 'Fordele og ulemper' med dine tanker?"
3. Bed patienten udfylde arket ved at svare på spørgsmålet i hvert felt. Der skal svares så grundigt som muligt. Lad patienten svare i samarbejde med dig. Det er vigtigt, at patienten udfylder arket med sine egne ord.
4. Tag bagefter en dialog om det, der er kommet frem. Er det overraskende? Er det noget, der giver stof til eftertanke? Er målet værd at gå efter, eller er der andet, der skal prioriteres højere?
5. Afslut øvelsen ved at spørge, om 'Mål og plan' skal justeres.
6. Giv efterfølgende patienten arket med hjem, og behold selv en kopi.