

Refleksionsark til personer med overvægt

Refleksionsark, der er udfyldt og drøftet

1. Samarbejdsaftale

marker

1a. Invitation til samarbejde

1b. Aftaleark

Problemlister

Problemer, der arbejdes med nu

Afslutningsaftale

2. Dit liv med overvægt

2a. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

2b. Hvad finder du svært at leve med for tiden

2c. Ufuldendte sætninger - dine behov, værdier, vaner og muligheder

2d. Billede, metafor, automatiske tanker

2e. Plads til overvægt i dit liv

3. Imellem ideal og virkelighed

3a. Dine planer om at ændre levevis

3b. Egne erfaringer med forskellige typer behandling

3c. Din aktuelle og ideelle vægt

3d. Dine grunde til at tabe dig

3e. Spisevaner, der forhindrer dig i vægttab

4. Forandringsarbejde

4a. Problemløsning hidtil (4 ark)

4b. Dynamisk problemløsning

4c. For og imod

4d. Mere af

4e. Mindre af

4f. Kortlægning af adfærd

Invitation til samarbejde

En - til - en regi.

Hvad skal vi samarbejde om?

- vi vil udvælge noget, som for tiden volder dig problemer i dine bestræbelser på at opnå vægttab

Hvad er din rolle og min rolle?

- både din og min viden og erfaring er nødvendig
- vi skal begge være aktive og bruge vores tid bedst muligt på noget, vi finder vigtigt
- noget af tiden vil vi arbejde hver for sig – og noget af tiden vil vi arbejde sammen

Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er i orden, at du og jeg ser forskelligt på din situation
- Det er i orden, at du og jeg er uenige
- Det er i orden, at vi har og viser vores følelser
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser

Vi vil bruge refleksionsark – men hvad kan de bruges til?

- du kan bruge dem til i fred og ro at tænke over og blive klogere på din situation
- vi kan bruge dem til at få overblik over, hvad der er vigtigt i din situation
- de kan gøre det lettere at snakke om det, der ellers kan være svært at snakke om
- de kan hjælpe dig til at tage beslutninger, der passer til dig og derfor holder
- de kan hjælpe os til at holde kursen undervejs

Hilsen din kontaktperson

Invitation til samarbejde

Gruppe - regi.

Hvad vil vi samarbejde om?

- Det, som for tiden volder de enkelte kursusedtagere problemer i deres bestræbelser på at leve med overvægt og opnå væggtab
- Du afgør selv, hvad du vil drøfte med kursuslederne og medkursisterne

Hvad er din rolle, dine medkursisters rolle samt kursusledernes rolle?

- Du må betragte dig selv som den eneste, der kan tage beslutninger angående din situation, men gerne bruge kursuslederne og medkursisterne som personer, der kan guide og udfordre dig på vejen
- Både din og dine samarbejdspartners viden og erfaring er nødvendig
- Alle må arbejde for, at tiden bruges bedst muligt på noget, der er vigtigt
- Noget af tiden vil du arbejde alene eller i mindre grupper, noget af tiden vil hele gruppen drøfte noget i fællesskab og noget af tiden vil kursuslederne fremlægge et emne

Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er i orden, at du og dine samarbejdspartner ser forskelligt på din situation
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser
- Det er i orden, at parterne er uenige
- Det er i orden, at vi har og viser vores følelser
- Det er **ikke** i orden, at nogen presser andre eller lader sig presse til at ændre mening

Vi vil bruge refleksionsark – men hvad kan de bruges til?

- Du kan bruge dem til i fred og ro at tænke over og blive klogere på din situation
- Vi kan bruge dem til at få overblik over, hvad der er vigtigt i din situation
- De kan gøre det lettere at snakke om det, der ellers kan være svært at snakke om
- De kan hjælpe dig til at tage beslutninger, der passer til dig og derfor er holdbare
- De kan hjælpe os til at holde kursen undervejs
- Til slut fastholder de vores aftaler og de mål, du har sat dig for din fremtidige situation

Hilsen kursuslederne

Aftaleark

fra: _____ til: _____

(patientlabel)

Primært team:

læge(r): _____

sygeplejerske: _____

diætist: _____

andre: _____

Aktuelle problemer og udfordringer i livet med overvægt:

Patientens liste

Professionelles liste

Indsatsområde(r) aftalt:

Afrunding af forløb, den: /

Læge:

Sygeplejerske:

Diætist:

Hvad er nået:

Følgende vil du arbejde videre med

Vi mødes igen den / år:

Du stiler efter en vægt på: _____ en livvidde på: _____

Patientindsats:

Professionel og anden støtte:

1.b.

Opfølgende besøg, den: / Læge: Sygeplejerske: Diætist:

Hvad er nået:

Følgende vil du arbejde videre med

Vi mødes igen den / år: Du stiler efter en vægt på: _____ en livvidde på: _____

Patientindsats: 	Professionel og anden støtte:
----------------------------	--

Opfølgende besøg, den: / Læge: Sygeplejerske: Diætist:

Hvad er nået:

Følgende vil du arbejde videre med

Vi mødes igen den / år: Du stiler efter en vægt på: _____ en livvidde på: _____

Patientindsats: 	Professionel og anden støtte:
----------------------------	--

Opfølgende besøg, den: / Læge: Sygeplejerske: Diætist:

Hvad er nået:

Følgende vil du arbejde videre med

Vi mødes igen den / år: Du stiler efter en vægt på: _____ en livvidde på: _____

Patientindsats: 	Professionel og anden støtte:
----------------------------	--

Label:

Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med overvægt.

Angiv det **årstal** du blev bevidst om, at overvægt var et problem for dig

Angiv tidspunkter for hændelser eller **perioder**, der har noget med din vægt at gøre



Angiv det, du selv mener der har påvirket dig positivt eller negativt:

Begivenheder, oplevelser, levevis, arbejdsforhold, kure eller medicinpræparater (Se eksempel på næste side!)

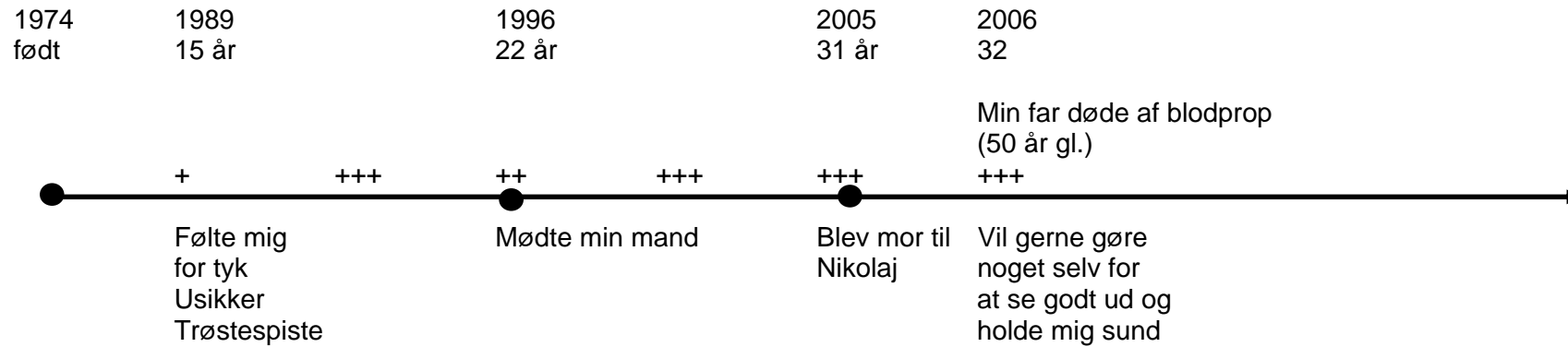
Marker din oplevelse af overvægt:

+ oplever dig let overvægtig

++ oplever dig svært overvægtig

+++ oplever selv, at du er fed

Eksempel på "Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med overvægt"



Label:

Ufuldendte sætninger - om værdier, erfaringer og behov

De, som kender min måde at leve på, synes at jeg

Det jeg er bedst til angående min vægt er

Det værste ved at skulle leve med overvægt er ...

Det jeg er dårligst til er

Overvægt har forhindret mig i

Det må ikke forhindre mig i

Om et år vil jeg....

Jeg bør ikke give den overvægten skyld for

Når jeg skal tale med sundhedspersonale tænker jeg

Jeg vil gerne lære noget mere om

Noget, der kan give problemer derhjemme er

Jeg synes at mine kollegaer/ venner...

Noget jeg forsøger at forandre ved mig selv er....

En vane jeg har svært ved at blive af med er

Jeg har svært ved at modstå pres fra

Jeg får en god støtte af.....

Jeg får for lidt støtte af

Overvægt har lært mig

Den lykkeligste dag i mit liv var da

Den tristeste dag i mit liv var da

Det, jeg ønsker mig allermost, er

Når jeg står ved afslutningen af mit liv, vil jeg gerne se tilbage på, at jeg har

Label:

Billede, metafor eller automatiske tanker angående dit liv med overvægt.

(Tegn og/eller skriv)

2d.

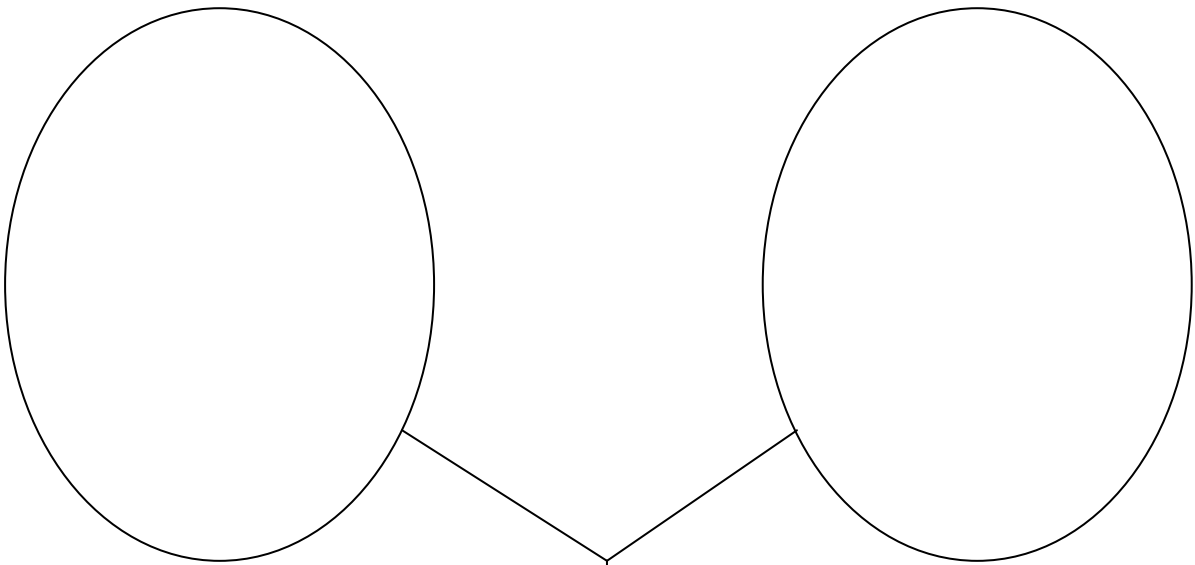
Plads til overvægt i dit liv

Så meget har
overvægt fyldt indtil nu

(skraver det felt, som den har fyldt)

Så meget må
overvægt fylde fremover

(skraver det felt, som den må fylde)



Hvad består forskellen i?

3 a. Dine planer for at ændre levevis

Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag.

Marker med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget du vil ændre eller fortsætte med.

Følgende kendetegner min hverdag (sæt x)	Jeg vil lave om på det: (sæt kryds)			Jeg har ikke planer om at lave det om (sæt kryds)
	Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	Efter det første ½ år	
.. jeg spiser store mængder (sund/usund) mad				
.. jeg spiser hurtigt				
.. jeg spiser store mængder fedtrig kost				
.. jeg spiser store mængder slik og søde sager				
.. jeg indtager en del kalorierholdige drikkevarer				
.. jeg spiser kun 1 til 2 store måltider i døgnet				
.. jeg spiser om aftenen/natten				
.. Jeg har ikke fået lært at nyde små mængder af noget, jeg kan lide				
.. en motion, jeg kan lide og som får pulsen til at stige, mangler som en aktiv del af min plan for vægttab.				
.. jeg er ikke bevidst om at være aktiv og bevæge mig meget i det daglige (lader for eksempel andre komme med noget, jeg selv kunne hente)				
.. jeg har ikke noget, som jeg ved effektivt kan aflede mig, når trangene til mad bliver for overvældende				
.. jeg har ikke en langsigtet og realistisk plan for mit vægttab				
.. hvis jeg træder ved siden af, har jeg en tendens til at opgive troen på mig selv og min plan og miste målet af syne				
.. har svært ved at bevare mine gode relationer til andre mennesker samtidig med, at jeg fastholder planen for mit vægttab				
.. jeg havner af og til i situationer, der får mig til at falde tilbage til mit gamle spisemønster				
.. jeg undgår/ går glip af socialt samvær med andre på grund af min overvægt				

3b.

Label:

Egne erfaringer med forskellige typer behandling:

Behandlingstype:	Periode:	Fordele:	Ulemper:
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Forslag og ideer: _____

Patient label

3 c. Forskellen mellem din ideelle og aktuelle vægt

Den vægt, du finder ideel for dig. _____ Din aktuelle vægt: _____

Forskel ml. din aktuelle og ideelle vægt: _____

Grunde til at du finder denne vægt ideel?

Hvor lang tid vurderer du det vil tage at tabe?

3 c.

3 d. Kunsten at finde dine grunde til at at tabe dig

Dine egne grunde. Grunde, som virker meningsfulde for dig.

Andre menneskers grunde til at du skulle tabe dig. Grunde som er mindre meningsfulde for dig.

3 e. Skraver tidspunkter/intervaller i døgnet/ugen, hvor du spiser på en måde, som efter din opfattelse forøger din vægt eller hindrer dig i vægttab:

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Problemløsning hidtil.

Hvad skal vi kalde det, der volder dig problemer?

Dine iagttagelser

Hvor længe har du oplevet det?

Hvor tit oplever du det?

Er det blevet større eller mindre med tiden?

Hvornår mærker du det mest?

Hvornår mærker du det
Mindst

Dine tanker og følelser

Hvad mener du problemet hænger sammen med?

Hvad gør det værre?

Hvad gør det bedre?

Hvad forhindrer det dig i?

Hvad opnår du ved det?

Hvor meget påvirker det dig?

Dine mål og intentioner

Hvad er vigtigt for dig? – hvad stiler du efter?

Hvad kan du/andre vinde ved
At problemet løses?

På kort sigt?

På lang sigt?

Hvad kan du og andre tabe
At problemet løses?

På kort sigt?

På lang sigt?

Har du sat dig for at løse problemet helt eller delvist?

Hvis delvist – hvilke dele?

Dine handlinger

Hvad har du hidtil gjort med nogen held for at løse problemet?

Hvornår?

Hvor tit?

Hvad har du gjort uden held?

Hvem har du fået hjælp af?

Hvem har du savnet hjælp fra?

Hvem har du bedt om hjælp?

Hvem ville du gerne have bedt om hjælp?

Label:

Dine iagttagelser

Dynamisk problemløsning

Dine mål og intentioner

Udvidet problemløsning

Hidtidig problemløsning

Det, der volder problemer:

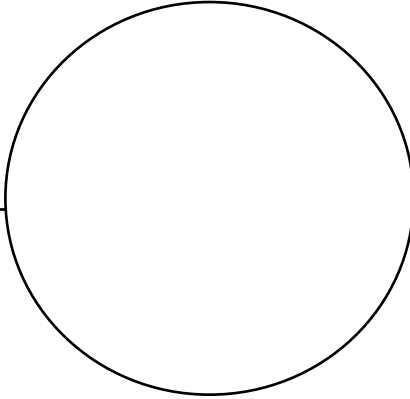
Dine tanker og følelser

Dine handlinger

Label:

”For og imod”

Meget godt
Godt
Mindre godt
Dårligt



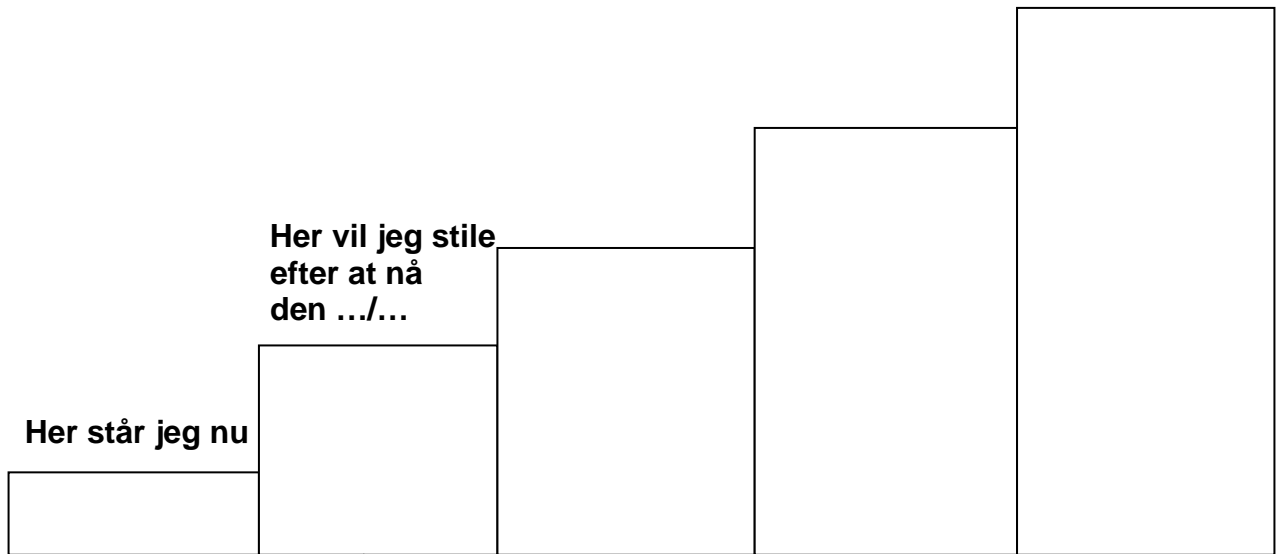
Label:

”Mere af”.

**Her vil jeg helst
nå op**

**Her vil jeg stille
efter at nå
den .../...**

Her står jeg nu



Dette gør det lettere

A large empty rectangular box for notes, connected to the first step of the staircase by a line.

Dette gør det sværere

A large empty rectangular box for notes, connected to the second step of the staircase by a line.

Originalkilde: Arborelius

4 d.

Label:

”Mindre af”

Her står jeg nu



Dette gør det lettere

Dette gør det sværere

Originalkilde: Arborelius

4 e.

Kortlægning af adfærd

