

# Refleksionsark

Intensivt forløb til personer med overvægt

## Refleksionsark

<b>1. Samtale: Samarbejdsforløb om livet med overvægt</b>	Udleveret	Drøftet
1a. Invitation til samarbejde	/	/
1b. Din krop – det du mærker, det du ser	/	/
1c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv	/	/
1d. Hvad er for tiden udfordrende eller svært?	/	/
1e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov	/	/
1f. Billede, metafor eller automatiske tanker	/	/

<b>2. Samtale: Dit liv med overvægt</b>	Udleveret	Drøftet
2a. Din uge døgnet rundt med overvægt	/	/
2b. Dine planer for ændring af levevis	/	/
2c. For og imod	/	/
2d. Din virkelighed – beskrivelse af symptomer	/	/
2e. Plads til overvægt i dit liv	/	/
2f. Fælles benævnelse af udfordring eller problem i dit liv med overvægt	/	/

<b>3. Samtale: Forandringsaftale</b>	Udleveret	Drøftet
3a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil	/	/
3b. Dynamisk problemløsning	/	/

<b>4. Samtale: Forandring i hverdagen</b>	Udleveret	Drøftet
4a. Nye strategier og langsigtet plan	/	/
4b. Punkter du ønsker videregivet	/	/

# Samtale 1

Intensivt forløb til personer med overvægt

## Samarbejdsforløb om livet med overvægt

- a. Invitation til samarbejde
- b. Din krop – det du mærker, det du ser
- c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv
- d. Hvad er for tiden udfordrende eller svært?
- e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov
- f. Billede, metafor eller automatiske tanker

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## 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

### Hvilken rolle har vi hver især?

- 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, noget af tiden vil vi arbejde sammen

### Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er i orden, - og kan være en fordel, at vi ser forskelligt på tingene
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser
- Det er i orden, at følelser kan opleves svære og at de udtrykkes

### Hvad er fordelene ved refleksionsarkene, og hvad skal 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
- Efter at du har brugt refleksionsarkene, kan de fremover hjælpe dig med at holde fast i det der er vigtigt for dig

### Antal af samtaler?

Der er mulighed for 2-4 samtaler. Vi aftaler undervejs, hvor mange samtaler du har behov for. Ved særligt behov kan en 5. samtale planlægges. Samtalerne tager imellem en halv og halvanden time.

Hilsen din sundhedsprofessionelle 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 tingene
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser
- Det er i orden, at parterne er uenige
- Det er i orden, at følelser kan opleves svære, og at de udtrykkes
- Det er **ikke** i orden, at nogen presser andre eller lader sig presse til at ændre mening

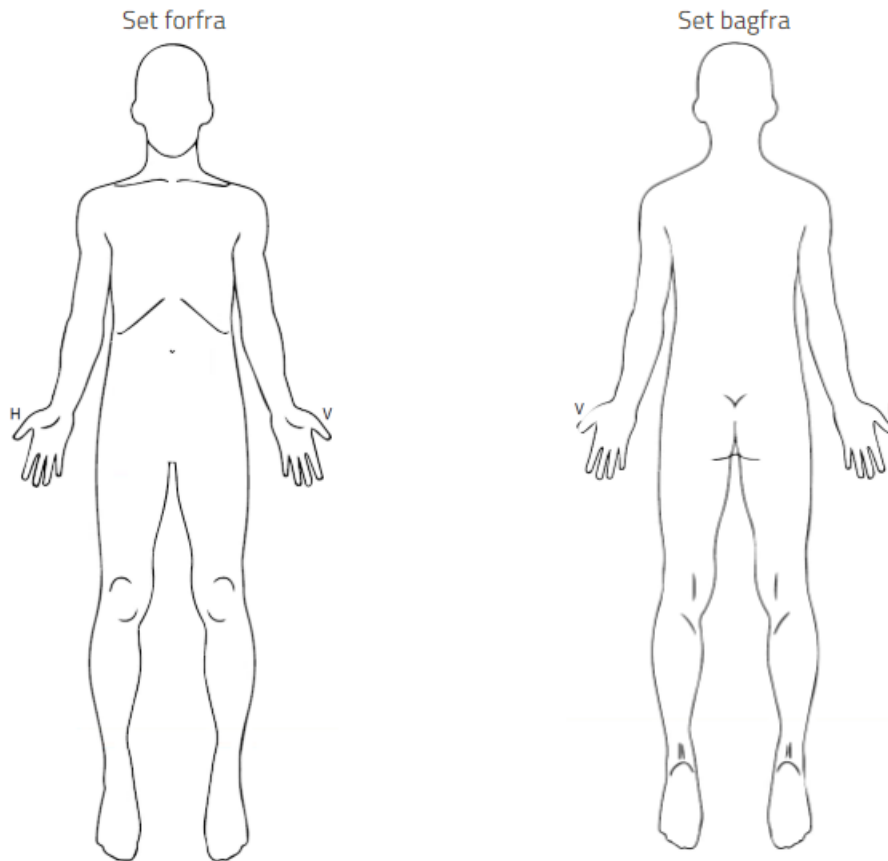
### Vi vil bruge refleksionsark – men hvad kan de bruges til?

- 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

## Din krop – det du mærker, det du ser

Skriv et tal på kroppen hvor du oplever problemer. Vælg fra 1-10, hvor 10 er værst. Under kroppene, kan du beskrive problemets art.



Suppler gerne de ovenfor indsatte tal med en lille beskrivelse

---

---

---

---

---

---

---

1c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

## 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

Marker din oplevelse af overvægt:

+ oplever dig let overvægtig

++ oplever dig svært overvægtig

+++ oplever selv, at du er fed

Sygdom



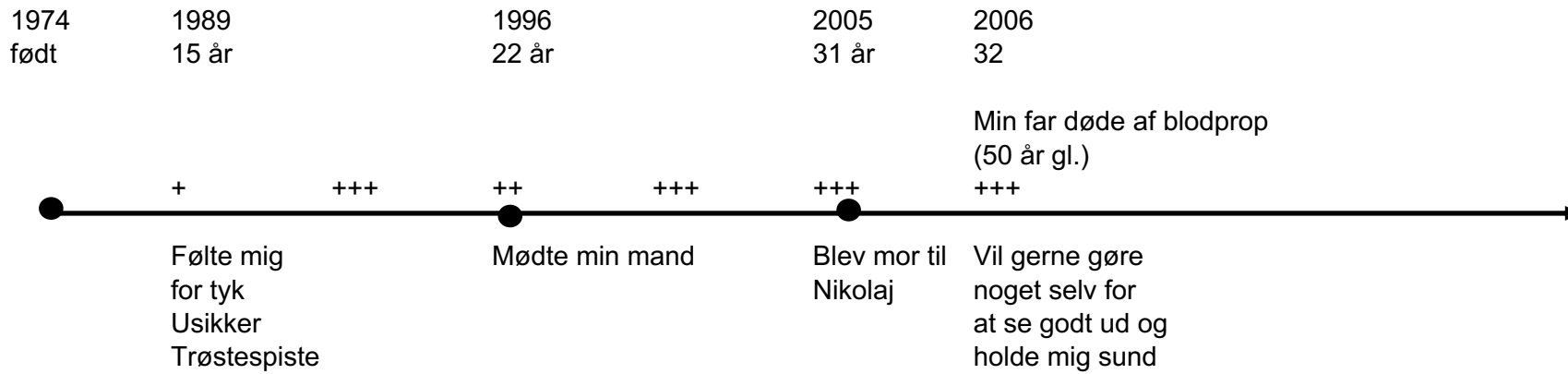
Liv

Angiv det, du selv mener der har påvirket dig positivt eller negativt under linjen med den angivne periode

F.eks. begivenheder, oplevelser, levevis, arbejdsforhold, kure eller medicinpræparater (se eksempel på næste side)

1c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

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







## **Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov**

Færdiggøre sætningerne, så de passer til din situation lige nu. Svarene kan hjælpe dig med at se, hvordan du håndterer udfordringer i dit liv med andre mennesker.

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 sundhedspersonalet, tænker jeg ...

Jeg vil gerne lære noget mere om ...

Noget, der kan give problemer derhjemme er ...

Jeg synes at mine kollegaer/venner ...

1e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov

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 allermest, er ...

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

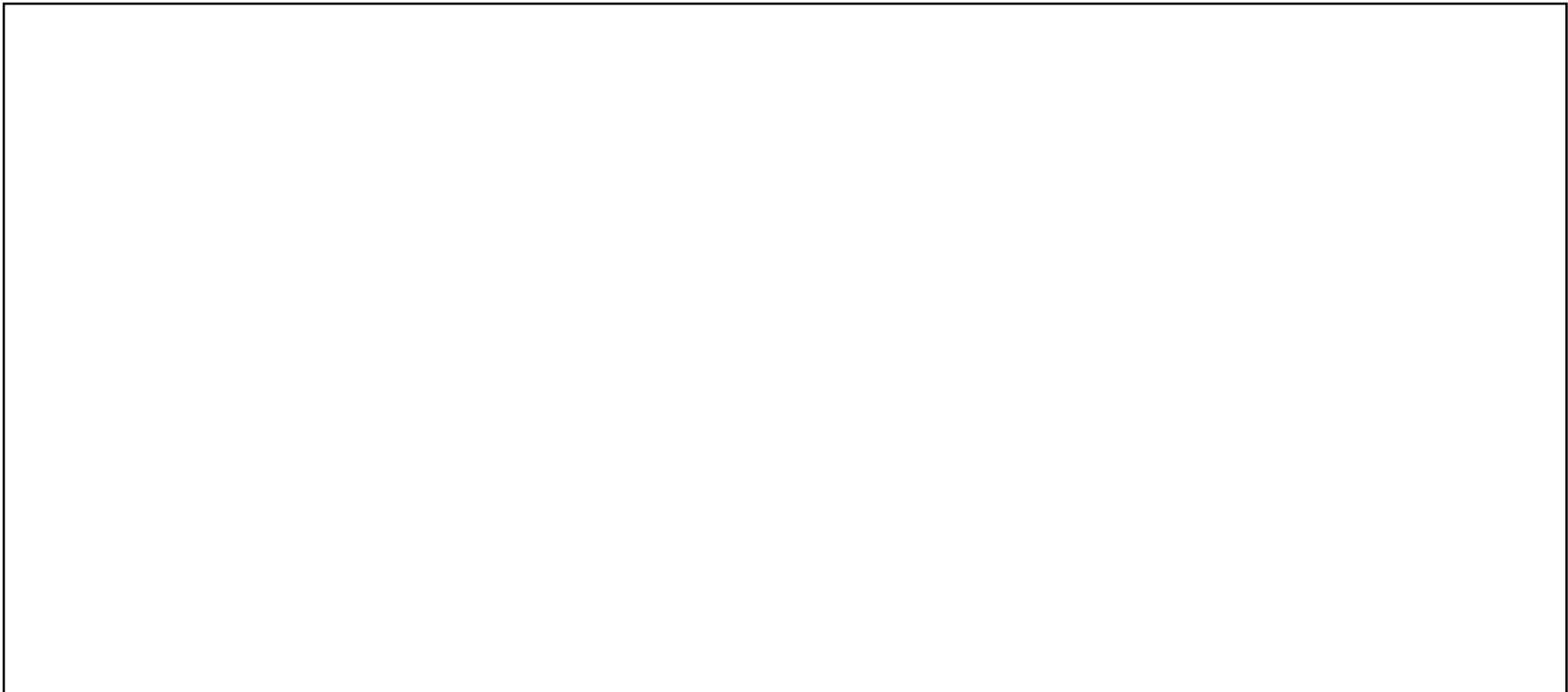
1f. Billede, metafor eller automatiske tanker

## **Billede, metafor eller tilbagevendende tanker om dit liv med overvægt**

Hvilket billede forbinder du med at have overvægt?

Lav en tegning, skriv en historie, nævn en metafor, vælg et eventyr eller skriv nogle ord, som du synes beskriver dit liv med overvægt.

### **Skriv og/eller tegn**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw or write their response to the prompt above.

## Samtale 2

Intensivt forløb til personer med overvægt

### Dit liv med overvægt

- a. Din uge døgnet rundt med overvægt
- b. Dine planer for ændring af levevis
- c. For og imod
- d. Din virkelighed – beskrivelse af symptomer
- e. Plads til overvægt i dit liv
- f. Fælles benævnelse af udfordring eller problem i dit liv med overvægt

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## 2a. Dine uge døgnet rund med overvægt

### Din uge døgnet rundt med overvægt

Skriv i felterne nedenfor, hvornår du spiser på en måde, som efter din opfattelse forøger din vægt eller hindrer dig i væggtab:

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
00:00 - 01:00							
01:00 - 02:00							
02:00 - 03:00							
03:00 - 04:00							
04:00 - 05:00							
05:00 - 06:00							
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 24:00							

2b. Dine planer for ændring af levevis

## Dine planer for ændring af levevis

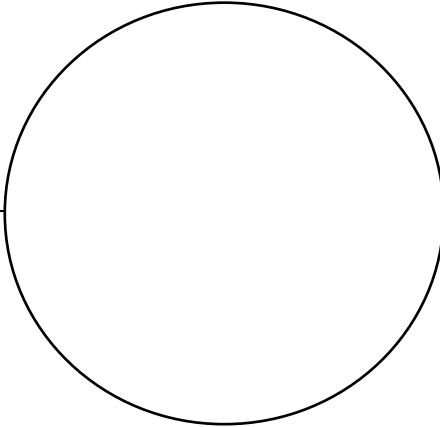
Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Marker med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget du vil ændre eller fortsætte med.

Følgende er en del af min hverdag (marker)		Jeg vil ændre på det: (marker)			Jeg vil ikke ændre på det (marker)
		Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	I tvivl, om jeg vil ændre	
	Jeg spiser store mængder mad				
	Jeg spiser hurtigt				
	Jeg spiser store mængder fed kost				
	Jeg spiser store mængder slik og søde sager				
	Jeg indtager en del kalorierholdige drikkevarer				
	Jeg spiser kun 1-2 store måltider i døgnet				
	Jeg spiser sent om aftenen eller om natten				
	Jeg har ikke lært at nyde små mængder af det, jeg kan lide				
	Jeg har ikke fundet en motionsform, som jeg kan lide, og som kan være en aktiv del af min plan om at tabe mig				
	Jeg er ikke bevidst om at være aktiv og bevæge mig nok i løbet af dagligdagen				
	Jeg mangler noget, som jeg ved effektivt kan aflede mig, når trangen til mad overvælder mig				
	Jeg mangler en realistisk og langsigtet plan for mit vægttab				
	Hvis jeg én gang får spist det forkerte, har jeg tendens til at opgive troen på mig selv og min plan og miste målet af syne				
	Jeg har svært ved at have det godt med dem, jeg er sammen med, hvis jeg også skal fastholde min plan om at tabe mig				
	Jeg havner af og til i situationer, der får mig til at falde tilbage i mit gamle spisemønster				
	Jeg undgår socialt samvær på grund af min overvægt				

Hvis du har markeret i "I tvivl, om jeg vil ændre" kan du søge afklaring i arket "For og imod".

## For og imod – der, hvor du er i tvivl, om du vil ændre

Anvendes når du er usikker på en eventuel ændring på et område, og hjælper dig til at præcisere fordele og ulemper. Beskriv dit dilemma i cirklen i midten. Udfyld derefter de øvrige felter.

<b>Meget godt</b>	
<b>Godt</b>	
<b>Mindre godt</b>	
<b>Dårligt</b>	

Originalkilde: E. Arborelius



2d. Din virkelighed – beskrivelse af symptomer

## Din virkelighed med overvægt

Beskriv de symptomer, du oplever i din hverdag, hvor ofte du oplever dem, og i hvilke situationer du oplever dem.

Symptomer	Hvor ofte symptomerne er til stede (sæt kryds)					Er symptomerne tilstede i bestemte situationer		
	Konstant	Flere gange dagligt	Én gang dagligt	Et par gange om ugen	Én gang ugentligt	Nej	Ja	Nævn hvilke
1) _____ Symptomerne nævnes i rækkefølge, hvor den mest generende står øverst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
6) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
7) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
8) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

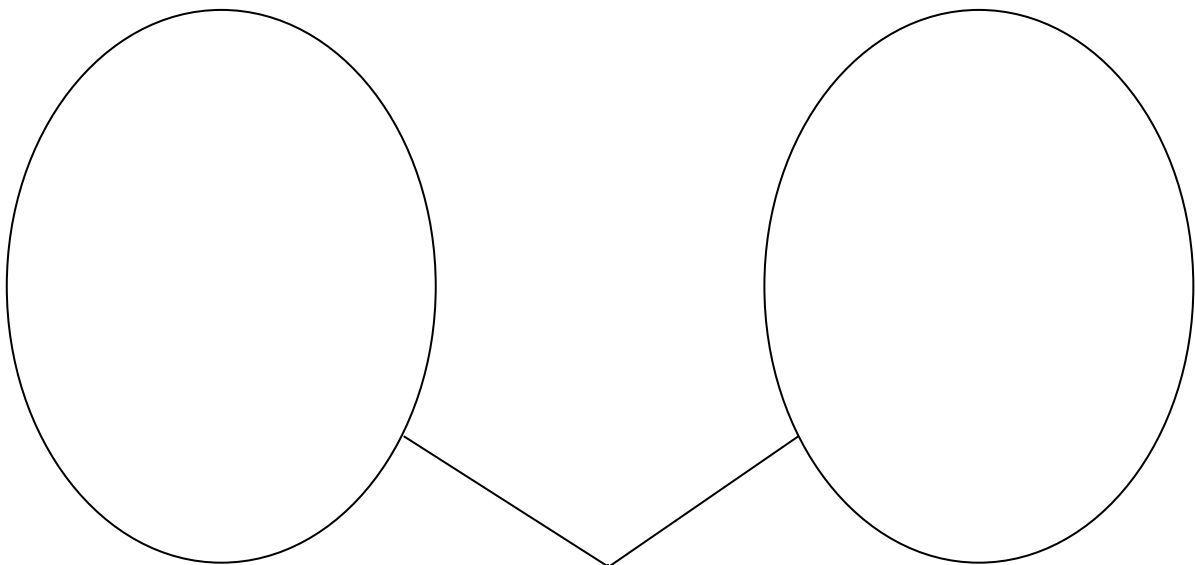
## Plads til overvægt i dit liv

Så meget har din  
overvægt fyldt indtil nu

(skraver det felt, som den fylder nu)

Så meget skal din  
overvægt fylde fremover

(skraver det felt, som den skal fylde)



Beskriv, hvad forskellen består af

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt above it.

## Valg og benævnelse af udfordring eller problem i dit liv med overvægt

Skriv en liste med de udfordringer eller problemer, du oplever. Den sundhedsprofessionelle gør det samme. Listerne er uafhængige og må gerne være forskellige. Listerne hjælper jer til at komme frem til en fælles beslutning om, hvilket problem eller udfordring, du skal arbejde videre med.

**Din liste:**

---

---

---

**Den professionelles liste:**

---

---

---

**Ønskes forandret:**

Din og den professionelles benævnelse af det, du ser en fordel i at forandre.

---

---

---

Formuleres på en måde, du kan lide, og som I begge finder dækkende

---

---

## Samtale 3

Intensivt forløb til personer med overvægt

### Forandringsaftale

- a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil
- b. Dynamisk problemløsning

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

3a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

## Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

Det, der er svært eller udfordrende er:

---

---

### 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?**

---

---

**Opsummering**

3a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

## Dine tanker og følelser

Hvad mener du udfordringen/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?

---

---

---

### Opsummering

3a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

## Dine mål og intentioner

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

---

---

Hvad kan du/andre vinde ved at udfordringen/problemet klares?

---

---

På kort sigt?

---

---

På lang sigt?

---

---

Hvad kan du/andre tabe ved at udfordringen/problemet klares?

---

---

På kort sigt?

---

---

På lang sigt?

---

---

Har du sat dig for at klare udfordringen/problemet helt eller delvist?

---

---

Hvis delvis – hvilke dele?

---

---

### Opsummering

3a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

## Dine handlinger

Hvad har du hidtil gjort med noget held for klare udfordringen/problemet?

---

---

Hvornår?

---

---

Hvor tit?

---

---

Hvad har du gjort uden held?

---

---

Hvem har du fået hjælp af?

---

---

Hvem har du bedt om hjælp?

---

---

Hvem har du savnet hjælp fra?

---

---

Hvem vil du gerne have bedt om hjælp?

---

---

### Opsummering



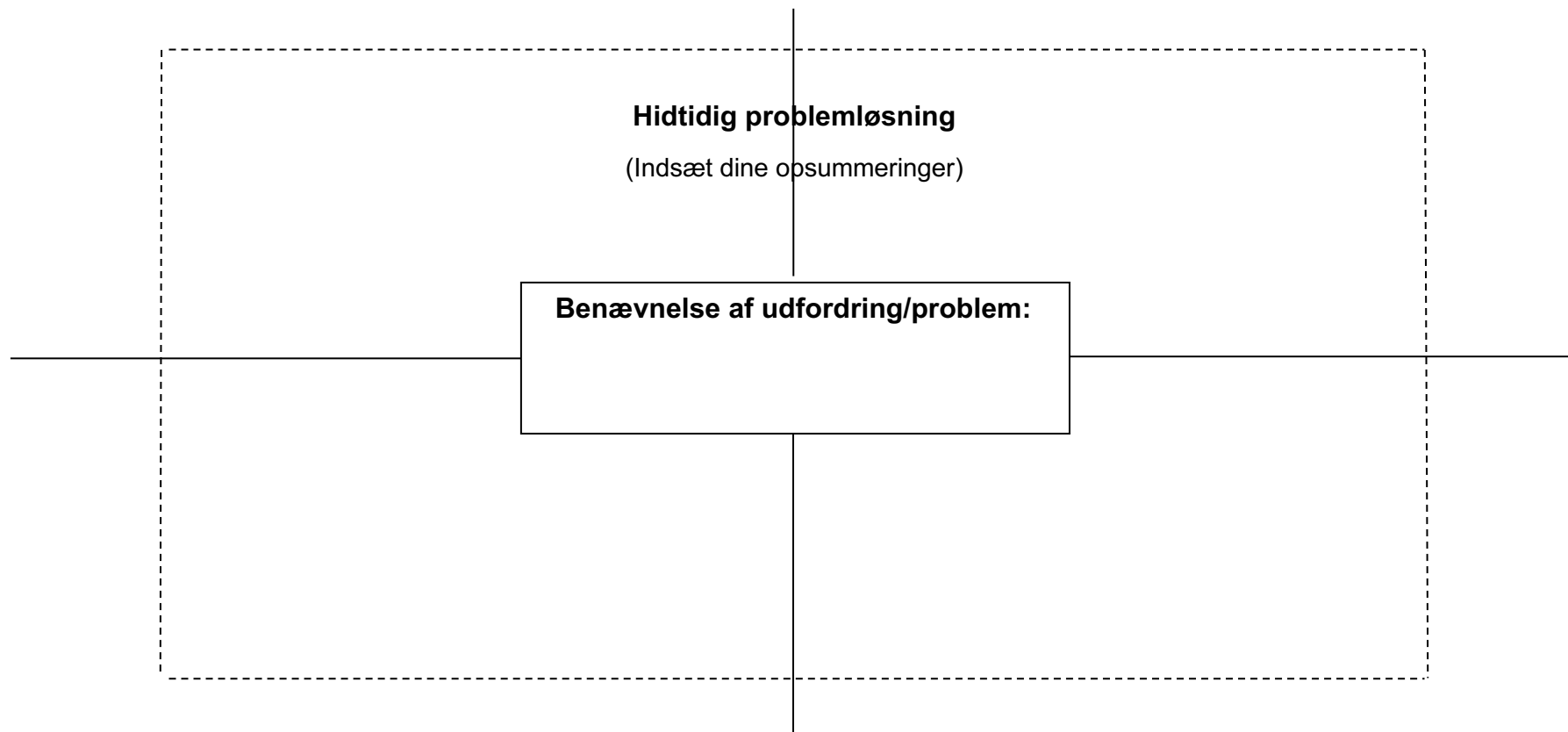
3b. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

## Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Dine mål og intentioner

### Fremadrettet problemløsning



Dine tanker og følelser

Dine handlinger

## Samtale 4

Intensivt forløb til personer med overvægt

### Forandring i hverdagen

- a. Nye strategier og langsigtet plan
- b. Punkter du ønsker videregivet

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## Nye strategier og langsigtet plan

Hvad har du opnået indtil nu – udtryk i en sætning?

---

---

Har du problemer eller udfordringer, som du arbejder videre med – hvis ja – hvilke?

---

---

Hvad skal der til for holde processen i gang?

---

---

Hvem kan være dig til hjælp i den videre proces?

---

---

Har du et mål, du stiler efter at nå, som føles vigtigt og meningsfuldt for dig og er opnåeligt?

---

---

