

# Overvejelsesbalancen

– hjælpespørgsmål til samtale med borgeren

	Fordele	Ulemper
Fortsætte som hidtil (ryge)	<p>Hvad taler for, at du fortsætter med at ryge?</p> <p>Hvad giver det dig at ryge?</p> <p>Hvad vil være lettere, hvis du fortsætter med at ryge – på kort sigt og på lang sigt?</p>	<p>Er der noget, der taler imod, at du fortsætter med at ryge?</p> <p>Er der nogle ulemper ved <i>ikke</i> at forandre noget?</p> <p>I hvilke situationer vil ulemperne ved at fortsætte med at ryge være størst?</p>
	Ulemper	Fordele
Ændre på det nuværende (rygestop)	<p>Har du modstand mod at stoppe med at ryge?</p> <p>Hvad tror du vil blive svært?</p> <p>Hvad vil et rygestop forhindre dig i, som du er glad for nu?</p> <p>Hvornår vil ulemperne ved at stoppe med at ryge være mindst – på kort og på lang sigt?</p>	<p>Hvad kunne tale for at gå i gang med et rygestop?</p> <p>Hvad kunne det give dig – på kort sigt og på lang sigt?</p> <p>I hvilke situationer vil fordelene være størst?</p> <p>Hvem vil lægge mærke til forandringen?</p>

Forandringens pris

Forandringens gevinst

! Overvejelsesbalancen kan bruges til at udforske borgerens ambivalens i forhold til at stoppe med at ryge. Brug hjælpespørgsmålene til at sætte gang i snakken. Print et tomt ark til samtalen.