

Rygestop i Helsingør kommune 2013-2014

- Styregruppe med Personale chef
- Sundhed med i styregruppe ideer og politik
- Nikotinerstatning, vaucher, samarbejde m. apoteker
- Motivations oplæg
- Arbejdsmiljø repræsentanter
- Kommunikationsafdeling
- Frontløber gruppe
- September: Hjemmeside; Sundhed for dig
- Bookning af kurser, arbejdsplads eller dig selv
- Januar 2014 nyt byråd.



Inspiration til motivation

Hvordan kommer jeg i gang med at ændre vaner?



Helsingør
Kommune

Center for Sundhed, Idræt og medborgerskab

Sundhedskonsulent Lone Just

Hvorfor er det så svært at lave om på eksisterende vaner?

- Hvorfor lytter jeg ikke, eller lytter kun halvt?
- Jeg ved jo... jeg har fået oplyst, fået forklaret, fået fortalt, gentaget at det er dumt, usundt, dyrt, mm
men....



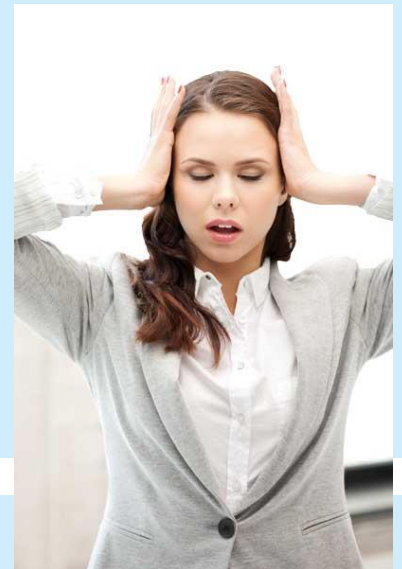
Det er svært at ændre en vaner du allerede *har* etableret!

- Logisk at mennesker ikke følger et råd de måske *ikke* selv har bedt om !
- Og ofte er rådet om, at ændre en adfærd, noget *jeg* ikke selv opfatter eller ser som et problem.
- Sådan har jeg jo altid levet.



”Jeg ved hvad jeg har ! Men ikke hvad jeg får!”

- Når vi står over for en forandring, står der altid noget på spil....
- Det giver **besvær, usikkerhed og utryghed**
- Af samme grund opleves der **modstand** mod forandringer.



Før overvejelser eller ændringer:

Forskellige reaktionsmåder:

- Den ureflekterede
- Den magtesløse
- Den benægtende
- " Die Hard"



Man kan indeholde dele af flere.



Modstand:

Definition:

Adfærd der blokerer for dialog, indsigt og forståelse

- Modstand er en strategi fra en personen, der udsættes for et pres, der truer med at fjerne et redskab, der opretter velvære hos mig
- Modstand kommer fordi forandringen truer min personlige balance. Ingen skal fortælle mig hvad jeg skal...
(forsvarsmekanismer)



Motivation:

- M er en **drivkraft, interesse og energi.**
- M er tilstand af parathed
- M kan påvirkes.

- M kan skifte fra et tidspunkt til et andet og fra situation til situation.

- M er sandsynligheden for, at du vil gå i gang med en ændring, fastholde og gennemføre ændringen.

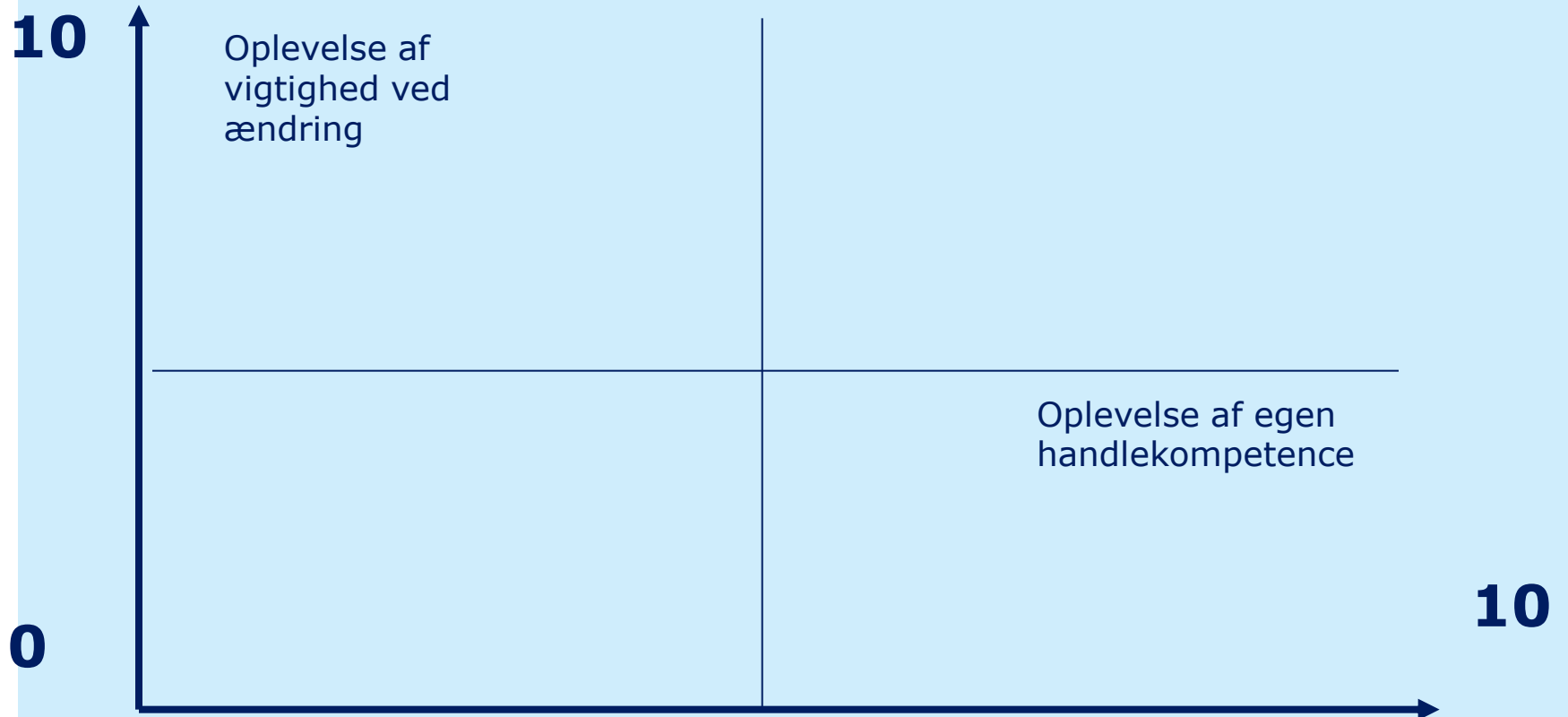


Motivation: Hænger sammen med:

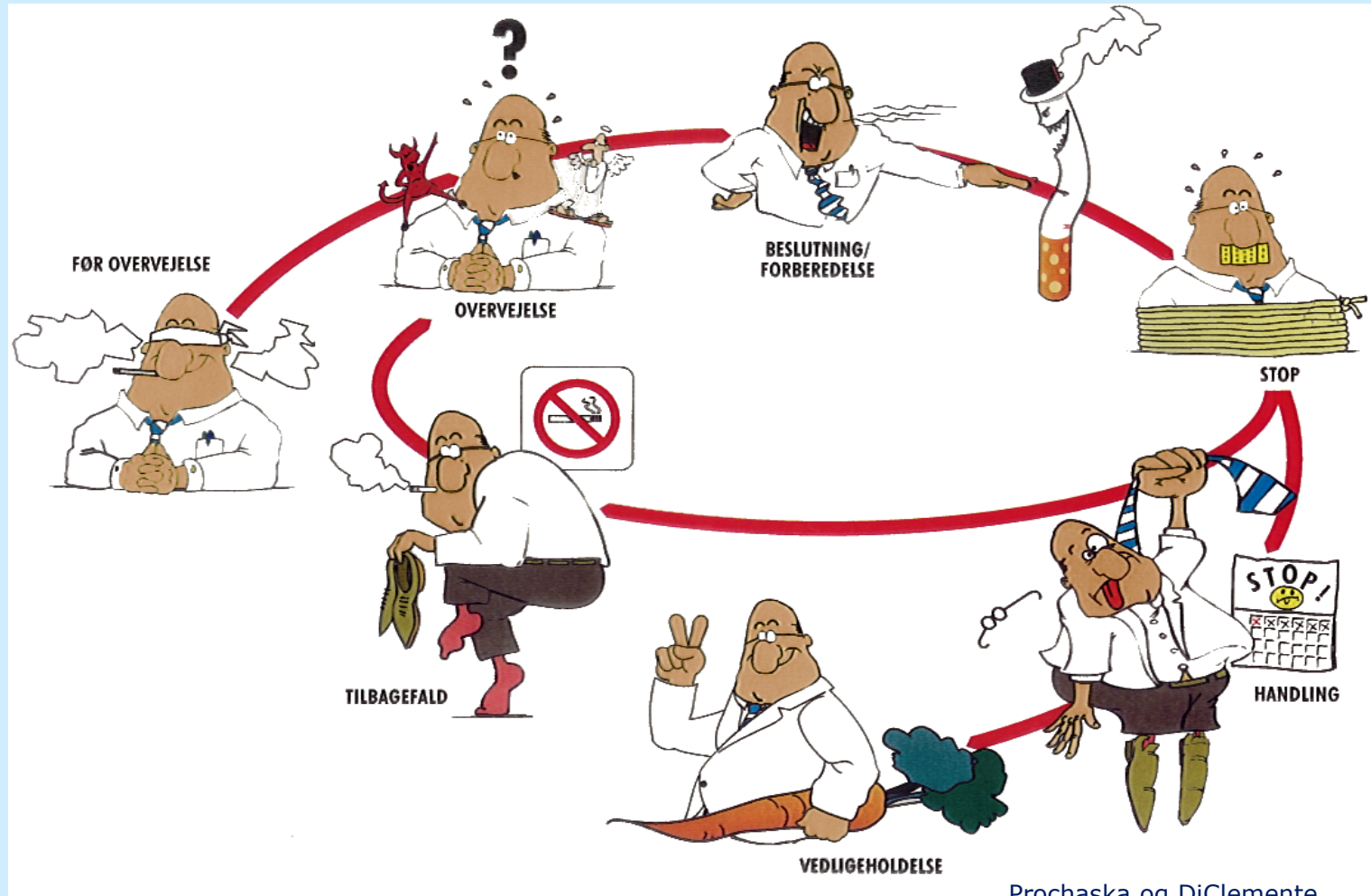
- Hvor vigtig forandringen er for mig **Accept**
- Troen på egne evner til at kunne gennemføre en forandring
- En vurdering af om tidspunktet er rigtigt



Motivations niveau:



Ændringscirklen



Center for Sundhed, Idræt og medborgerskab

Sundhedskonsulent Lone Just



Helsingør
Kommune

Ambivalens/overvejelser

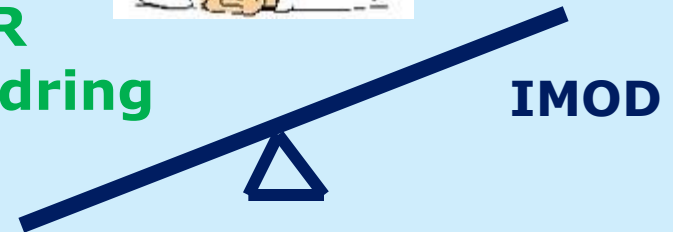
**IMOD
ændring**



- **Jeg kan godt lide at ...**
- **Trøster mig**
- **Jeg er afhængighed**
- **Sammen med andre**
- **Problem "løser"**



**FOR
ændring**



- **Træt af styrer**
- **Bedre økonomi**
- **Bedre kondition**
- **Bedre helbred**
- **Det er svært at være i dag**



Beslutningsark:

Fordele ved at fortsætte

Ulemper ved at fortsætte:

Fordele ved at holde op

Ulemper ved at holde op



Helsingør
Kommune

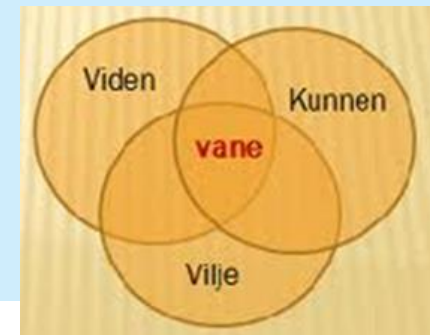
Center for Sundhed, Idræt og medborgerskab

Sundhedskonsulent Lone Just

Hvordan er din evnen til,
at tilpasse dig skift i
livsomstændigheder ?



Hvordan mestrer, tackler,
overkommer, håndterer du en
udfordringer?



Helsingør
Kommune

Center for Sundhed, Idræt og medborgerskab

Sundhedskonsulent Lone Just

Hvordan kommer jeg i gang?

- Hvad er mit mål?
- Hvad skal der til, for at jeg når mit mål?
- Hvad er min tidshorisont?
- Har jeg brug for råd, viden, kursus eller andet?
- Give dig selv små opgaver
- Start med at bryde gamle mønstret og vaner
- Lav "rod i gamle mønstre"



Hvad får jeg ud af at ændre vane?



- Jeg får mere energi er mindre træt
- Det er **MIG** der styrer, **IKKE** smøgen/kagen
- Morgenhoste stopper/Vægtøgning stopper
- Bedre kondition
- Mere selvtillid, mere tro på mig selv
- Jeg bliver mere glad
- Få flere penge til mig selv



Min tidsplan med "milepæle"

Her stod jeg før

Her er jeg nu

Her vil jeg
gerne nå til



Helsingør
Kommune

Center for Sundhed, Idræt og medborgerskab

Sundhedskonsulent Lone Just

En ide kan være



At notere de **små** positive ændringer under forløbet

du **glemmer** dem når der er gået en uge eller to...



Vedligeholdelsen, hvordan holder jeg fast?



- ❖ Begynder at slappe lidt af
- ❖ Føler det værste er overstået
- ❖ Motivationen er dalende, "hverdag" har meldt sig
- ❖ Forsat brug for bekræftelse
- ❖ Hvor er mine støtter?
- ❖ Min indre "pisk" (oprindelig motivation)
- ❖ **Husk at tag ansvar, det *er* dig der bestemmer** 😊



Hvordan arbejder jeg med at finde tilbage til min motivation?

- ❖ Hvad lå til grund for ønsket om forandring?
- ❖ Hvad var fordele/ulemper ved forandring?
- ❖ Hvad er de positive ændringer, jeg har nået at opleve?
- ❖ "Sving pilsken", tag styringen igen, det med ansvar...
- ❖ Tag fat i din "sms-makker"



Tilbagefald:

Ses tit kun som et nederlag



- ❖ Få vendt det til noget positivt!
- ❖ Hvad har du lært, hvad gik galt?
- ❖ Husk at se "spiralen" i stedet for den ond cirkel!
- ❖ Hvordan kan jeg forhindre det sker igen?
- ❖ Op på "hesten" igen
- ❖ Husk dit ansvar



Tanke øvelse:

Hvad vil jeg vinde ved at ændre på min nuværende udfordring?



Helsingør
Kommune

Center for Sundhed, Idræt og medborgerskab

Sundhedskonsulent Lone Just

Tusind tak for i dag



Lone Just: 25313063



Helsingør
Kommune

Center for Sundhed, Idræt og medborgerskab

Sundhedskonsulent Lone Just