

# Metoder til deltagerinvolvering

## Trin 1

Du stiller et åbent spørgsmål f.eks.:

- Hvad vil du gerne have ud af at være med i motivationsgruppen?
- Hvad er din bedste erfaring i det at have diabetes?
- Hvad er det mest udfordrende du har oplevet med diabetes? (evt. tillæg: og hvordan overkom du det?)
- Hvad motiverer dig mest i din hverdag?
- Hvordan definerer du succes for dig selv?
- Hvad kan du godt lide at lave af mad? (Hvordan kan vi gøre det mere diabetesvenligt og få færre kulhydrater i det måltid?)
- Hvad tænker du om fysisk aktivitet? Hvad skal der til for at få en smule mere bevægelse ind i hverdagen?

## Trin 2

Individuel tænketid til spørgsmålet, hvor deltagerne overvejer egne svar

## Trin 3

Dialog med sidemanden, hvor de fortæller hinanden om deres overvejelser og svar

## Trin 4

Overvejelser og svar kan deles i plenum i resten af gruppen



# Gode spørgsmål

## Lukkede spørgsmål

- Ja/nej spørgsmål
- *Har du en type 2-diabetes? Tager du insulin? Hvornår fik du konstateret diabetes?*

**Gode til: At få en masse viden på kort tid**

## Åbne spørgsmål

Hv-ord, hvad, hvem, hvilke, hvis (hvorfor) – der kræver en vis refleksivitet at svare på  
*Hvordan har du det i dag? Hvad fylder særligt for dig i disse dage?*

**Gode til: At holde samtalen i gang. Dybde/bredde i samtaler**

## Mestringsspørgsmål

- Bruges i situationer, hvor fortælleren overvældes af fortvivlelse og håbløshed - spørgsmålene giver veje at gå
- *Hvem i dine omgivelser har værdsat din evne til at... Har du altid været så god til at... Hvem er god at snakke med når du er ked af det?*

**Gode til: at understøtte selvværd og få øje på ressourcer**

## Hypotetiske spørgsmål

Spørgsmål, som for alvor igangsætter refleksion

*Hvis du helt selv kunne bestemme... Hvilket behandlingsredskab ville du så have?*

**Gode til at påbegynde kreative tanker og processer**

## Spørgsmål til forskelle

Spørgsmål om forskelle og fortid – nutid – fremtid

*Hvordan var det for dig at skulle besøge behandler første gang? Hvordan er det i dag?  
Hvordan var det at lave denne øvelse første gang? Hvordan er det i dag?*

**Gode til: At give blik for forandring/udvikling**

# TAKE AWAY

## **Forslag til spørgsmål deltagerne kan gå hjem på**

Hvad var det bedste ved i dag?

- 1-3 nye ting fra dagen, som du kan bruge?
- Noget du gerne vil huske fra i dag?
- Hvordan kan du bruge det derhjemme?
- Hvad skal der til, for at du vil bruge det derhjemme?
- Noget du har lyst til at prøve næste gang?

## **Forslag til spørgsmål du kan stille deltagerne næste gang I mødes**

Hvad er gået godt siden sidst?

- Hvad har du arbejdet med siden sidst?
- Noget som har hjulpet dig siden sidst?
- Noget svært, som er lykkedes?



# Kinesisk ordsprog

**Fortæl mig ... og jeg glemmer**

**Vis mig ... og jeg husker**

**Inddrag mig ... og jeg forstår**

**Træd tilbage ... og jeg handler**

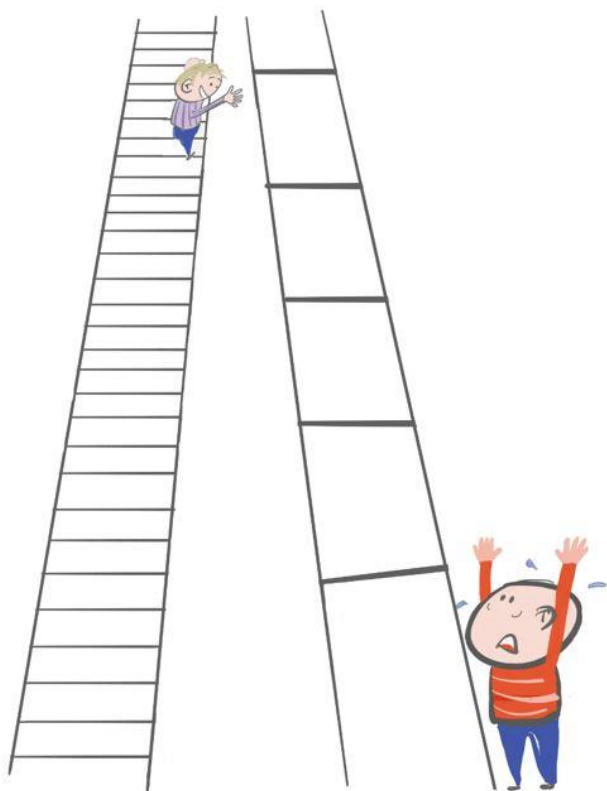
\*Ikke at ovenstående er en endegyldig sandhed, men noget læringsteori peger i retning af at der alligevel er en vis ræson i det. Forsøg derfor at have det lidt med i baghovedet i jeres rolle/tilgang som instruktør i de aktiviteter I laver.

# 1 %-reglen

*"At forbedre sig 1% er måske ikke særligt bemærkelsesværdigt – nogle gange er det endda ikke engang mærkbart – men det kan være langt mere meningsfuldt i det lange løb."* - Forfatteren til "Atomvaner", James Clear

Det kan i starten virke som om, det ikke er meget. Men hver dag du stræber efter at blive bare 1 procent bedre, begynder disse forbedringer at akkumulere sig. Gradvis vil du se effekten af disse forbedringer på dit liv. For at illustrere det kan du se hvordan disse tal vokser:

- Om 3 måneder vil du være 2,4 gange bedre end i dag
- Om 6 måneder vil du være 6 gange bedre end i dag
- Om 12 måneder vil du være 36 gange bedre end du er i dag



I stedet for at opnå store resultater gennem stor indsats på kort tid (og typisk fejle), er det meget mere værdifuldt at opnå små resultater gennem lille indsats over lang tid.

At blive 1 % bedre hver dag er den simpleste af ideer, men det er et kraftfuldt grundlag for at skabe betydelige og varige ændringer i dit liv.

Overfør 1 %-reglen til konkrete ting du ønsker at gøre mere – eller mindre af – f.eks. mere motion, spise mere grønt etc.

F.eks. er dit udgangspunkt 15 minutters fysisk motion i din daglige rutine. Det kan være så

simpelt som en gåtur, så prøv at tilføje 1% mere tid / afstand i gåturen på daglig basis.