

## BILAG

- Bilag 1 Uddrag af Fagbeskrivelse i faget fysioterapiteori og metode og obligatorisk litteratur i forbindelse med tema
- Bilag 2 Oversigt over Epsteins 2 måder at tænke på
- Bilag 3 Forsker logbog
- Bilag 4 Forskerens skriftlige refleksioner før, under og efter de enkelte scenarier
- Bilag 5 Fokusgruppeinterview
- Bilag 6 Spørgetimer
- Bilag 7 De studerendes skriftlige refleksioner i spørgeskemaer
- Bilag 8 Kort præsentation af projektets refleksionsscenarier
- Bilag 9 Uprioriteret liste med mulige temaer ud fra rådata
- Bilag 10 Grafisk oversigt over databearbejdningsprocessen (placeret bagerst)
- Bilag 11 De studerendes valg af vaneændringer
- Bilag 12 Liste med eksempler på, hvad de studerende skriver, de har lært
- Bilag 13 Supplerende citater
- Bilag 14 De studerendes skriftlige udsagn om hvad de har lært placeret i model for vaneændringsprocessen

## Bilag 1

Uddrag af Fagbeskrivelse i faget fysioterapiteori og metode og obligatorisk litteratur i forbindelse med tema om sundhedsfremmende fysisk aktivitet/ motion

### *Mål for undervisningen i 1. semester*

Den studerende skal:

- have kendskab til sundheds- og socialvæsenet opbygning og funktion samt fysioterapifagets placering heri
- have kendskab til fysioterapifagets udvikling, historie og videnskabelige grundlag
- have forståelse for fysioterapeutisk observation, analyse, vurdering og beskrivelse af bevægelse hos forskellige målgrupper
- afdække, diskutere og argumentere for forskellige målgruppers behov for forebyggende og sundhedsfremmende fysisk aktivitet/ motion
- gøre rede for levevilkår og miljøpåvirkningers indflydelse på menneskets muligheder for motion og fysisk aktivitet

- vise evne til intervention med fysisk aktivitet/ motion med et forebyggende og sundhedsfremmende mål
- have forståelse for pædagogiske metoder, kommunikations- og interaktionsmetoder i relation til sundhedsfremme og forebyggelse
- have kendskab til principper og metoder vedrørende forflytning og kunne anvende disse samt undervise personale og pårørende i emnet

### *Indhold*

- Fysioterapiuddannelsens opbygning og indhold
- Fysioterapifagets teorigrundlag, udvikling, historie og videnskabelige grundlag:
  - fagets videnskabelige grundlag og historiske udvikling
  - fagets nuværende funktionsområder herunder studiebesøg på forskellige fysioterapeutiske arbejdspladser
  - fagets etiske grundlag
- Sundhed og sygdom – Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse – ICF
- Bevægelse
  - motorisk kontrol, postural kontrol
  - motorisk læring
  - bevægelsesanalyse
  - observation, analyse, vurdering og beskrivelse af kroppens stillinger og bevægelse
  - levevilkår og miljøpåvirkningers indflydelse på bevægemuligheder
  - forflytninger
- Fysisk aktivitet og motion som sundhedsfremme
  - betydning på individ- og samfundsniveau
  - sundhedspædagogik i forhold til adfærdsændring

Leif Skive: *Motionsmanualen*, Komiteen for Sundhedsoplysning, 2003

*Den motiverende samtale*, Tidsskrift for Praktisk Lægegerning, 1, 2001 (inkludativ "forandringens hjul")

FYSISK AKTIVITET - *Håndbog om forebyggelse og behandling*, Sundhedsstyrelsen: del II om Fysisk aktivitet og forebyggelse, pp. 99-120

Li Duesund Liv: *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*, Oslo, Universitetsforlaget., 1995: del 3 og 4

Skårderud, F: "Fra arbeidskropp til presentasjonskropp (*Fysioterapeuten* 3/98 - norsk artikkel); Qvortrup, S: *Jagten på den skønne kropp*, (DF 10/2001 artikkel)

Lotte Rienecker og Peter S. Jørgensen: *Den gode oppgave - oppgaveskrivning på videregående utdannelse*, Samfundslitteratur 2000, 2. udg. eller nyere

<b>Fordele ved at fortsætte med at...</b>  1.  2.  3.	<b>Ulemper ved at fortsætte med at...</b>  1.  2.  3.
<b>Ulemper ved at holde op med at...</b>  1.  2.  3.	<b>Fordele ved at holde op med at...</b>  1.  2.  3.

[http://dsam.dk/files/9/den\\_motiverende\\_samtale\\_1999.pdf](http://dsam.dk/files/9/den_motiverende_samtale_1999.pdf)

Bilag 2

**Oversigt over Epsteins 2 måder at tænke på fra (Epstein, 1996)**

Table 1

Comparison of the Experiential and Rational Systems

Experiential system	Rational System
Holistic	Analytic
Automatic effortless	Intentional effortful
Affective: Pleasure - painoriented (what feels good)	Logical: reason oriented (what is rational)
Associationistic connections	Logical connections
Behavior mediated by 'vibes' from past events	Behaviour mediated by conscious appraisal of events
Encodes reality in concrete images, metaphors, and narratives	Encodes reality in abstract symbols, words and numbers
More rapid processing: oriented toward immediate action	Slower processing: oriented toward delayed action
Slower and more resistant to change: change with repetitive or intense experience	Changes more rapidly and easily: changes with strength of argument and new evidence
More crudely differentiated: Broad generalisation gradient: stereotypical thinking	More highly differentiated
More crudely integrated: Dissociative, emotional complexes; context-, specific processing	More highly integrated: Context general principles
Experienced passively and preconsciously: we are seized by our emotions	Experienced actively and consciously: We are in control of our thoughts
Self-evidently valid: 'Experiencing is believing'	Requires justification via logic and evidence

Note: From "Cognitive-Experiential Self-Theory: An Integrative Theory of Personality" by S. Epstein, in R. C. Curtis (ed. by): *The Relational Self: Theoretical Convergences in Psychoanalysis and Social Psychology*, New York, Guilford Press, 1991. Copyright 1991 by

Guilford Press. Adapted permission.

### Bilag 3

#### **Forsker logbog**

Denne logbog består af et dokument på min computer, som jeg har skrevet i, når som helst jeg har fundet lyst og behov for det. Jeg har skrevet tanker, idéer og kommentarer til mit projektarbejde. Der har ikke været krav til indhold og form på forhånd i denne logbog, men jeg startede ret hurtigt med at skrive dato og tidspunkt for mine kommentarer. Mange steder har jeg også skrevet, hvilken sammenhæng jeg var i, da jeg fik lyst til at skrive i logbogen. Logbogen går fra **10.09.2005 til 11.01.2007**. Hele logbogen udgør 40 sider.

Logbogen har givet mig en masse erfaring i skriftligt refleksionsarbejde. Den er ikke færdig bearbejdet for nuværende, men i en kommende artikel, som bl.a. vil dreje sig om mine erfaringer med at arbejde på denne måde, vil jeg uddybe dette. Det kan dog allerede her afsløres, at jeg i løbet af processen fik så meget gavn af skriftligt refleksionsarbejde, at jeg anvendte det i min professionelle dagligdag langt uden for dette projekts rammer. Gode tidspunkter for refleksionsarbejde, egne kæpheste og interesseområder og følelsesmæssigt engagement kan 'afsløres' i en sådan personlig fordomsfri logbog. Det at være i gang med et større projekt gør ofte, at ny teoretisk 'input' personliggøres hurtigere, og hvis det så også skrives ned og fastholdes i en logbog, er der langt større sandsynlighed for at ny viden faktisk integreres i dagligdagen.

Herunder korte eksempler fra logbogen vedrørende min læring i forbindelse med anvendelse af forskningslogbog og deltagelse i dette projekt ud fra en gennemlæsning og første bearbejdning af starten af logbogen.

27.03.2006, efter logbog efter 2.spørgetime

**'der kommer idéer svømmende til ændringer, når jeg skal skrive mine oplevelser ned'**

11.04.2006: mandag før påske, har indtalt refleksioner her til morgen

**Her tydeligt eksempel på at den skriftlige refleksion er en måde at tænke på, som har smittet af på underviserens øvrige funktioner**

Onsdag, d. 24.05.2006: læser noter fra Sandbjerg

**Her et konkret eksempel på at oplæg fra forskningsnetværket (RUML) konkret an-**

vendes i dagligdagen

Søndag, d. 18.06.2006: mens jeg retter semesteropgaver og vaneændringspapirer

**Her et eksempel på at jeg vælger at fastholde tanker under retning af eksamensopgaver i en skriftlig logbog**

22.06.2006: mens jeg laver interviewguide

**Forskningsarbejdet giver klare nye idéer til undervisningen** – her både det faglige og det pædagogiske

25.06:2006: efter interview og efter retning af bacheloropgave søndag morgen

Igen eksempel på hvordan jeg vælger at bruge logbogen som 'fastholdelsessted' og **eksempel på, at de studerendes Feedback anvendes 'seriøst' = giver anledning til at se kritisk på (min) egen virksomhed**

25.07.2006: mens jeg er startet på databearbejdning

**Metode – det eksplorative arbejde giver løbende idéer til forbedring af dataindsamlingsprocessen**

26. 07.2006: mens jeg finder nyt introform ud fra data

**Viser hvordan jeg undervejs i processen kombinerer empiriske kundskab og teoretisk kundskab og altså forankrer min tolkning af 'hvad der er betydningsfuldt' i begge forhold**

31.07.2006: databearbejdning tankegang

**Idéudvikling fortsætter – nedskrevne idéer ligger i baghovedet, popper op og udvikles**

02.08.2006: databearbejdning god uv.

**Idé til hvordan andre kan bruge det – altså fordi det er et redskab til at få øje på egne blinde pletter og så kan være redskab til at prioritere og afprøve nye vaner**

31.08.2006: i forbindelse med forberedelse om krop

Her lang beskrivelse af hvordan Thornquist begrunder refleksionens nødvendighed – specielt kropslig refleksion – **et eksempel på, at jeg som underviser og udvikler jonglerer mellem teori – praksis – udviklingsarbejde**

Mandag, d. 18.09.2006: i forbindelse med oprydning på skrivebord

**Fordele/ ulemper ved at kunne afprøve en idé fra et undervisningsforløb (krop) på et andet hold umiddelbart efter.** Fabulerer over hvor tilfældigt ændringer indimellem forekommer

Fredag, d. 06.10.2006: rydder op - noter fra Knud Ramians oplæg workshop videncenter

**Relaterer oplæg i organisationen til egne erfaringer og eget projekt** – en diskussion af forskningsarbejde/ udviklingsarbejde – vidensbaseret arbejde/ evidensbaseret arbejde – forsknings- og udviklingsbaseret undervisning ....

## Bilag 4

### **Forskerens skriftlige refleksioner før, under og efter de enkelte scenarier**

Mine skriftlige refleksioner *før* de enkelte scenarier er dels placeret i forskerlogbogen og dels i mit undervisningsmateriale i forbindelse med den konkrete planlægning af undervisningen. I forbindelse med dette projekts to forløb (x og 2x) har jeg for alle refleksionsscenerier udarbejdet ændringsforslag ud fra mine refleksioner og scenariernes andre data (fokusgruppeinterview, studenterrefleksioner, spørgetimer, m.m.).

Mine skriftlige refleksioner *under* undervisningen foregik specielt, når de studerende var sat i gang med skriftligt refleksionsarbejde, men indimellem også mens de studerende var i gruppearbejde.

Jeg udførte den samme øvelse som de studerende og/ eller skrev om det jeg tænkte og observerede under de studerendes skriftlige refleksionsarbejde. Ofte betød det, at jeg ud fra de disse konkrete refleksioner valgte at ændre den plan, jeg havde for undervisningen i forvejen, eksempelvis en anden form for opsamling.

De skriftlige refleksioner *efter* undervisningen havde jeg lagt ind i min daglige planlægning. Dvs., jeg havde afsat tid til refleksion ved computeren, når jeg havde afholdt timer, hvori der indgik et refleksionsscenario. Jeg brugte sjældent mere end 1/2 time til dette.

Jeg har læst mine skriftlige refleksioner og givet skriftlige kommentarer løbende og efter hvert semester. Denne første bearbejdning har haft betydning for indhold og form for efterfølgende undervisning for det enkelte hold og for scenariernes form og indhold på det næste hold.



NB.: Jeg har ikke mange personlige skriftlige refleksioner fra de 2 scenarier om vaneændring, bl.a. fordi de lå så sent i semestret, og fordi det strakte sig over så lang tid. Mine skriftlige refleksioner vedrørende dette scenario handlede mest om, hvordan jeg kunne inddrage vaneændringsscenariet i forbindelse med de studerendes eksamen. Nedenstående uddrag fra mine refleksioner er fra scenariet om vigtige læringsituationer.

## Engang jeg lærte noget vigtigt: logbog i timen ved undervise

*Rødt kursiv er refleksioner efter 2 dage – ved gennemlæsning.*

Jeg kigger op efter en meget forkølet intro, 4 - 5 har meget svært ved at komme i gang.

Én spørger, om det er læringsituationen, der var vigtig, eller det man har lært – det kan jo godt være, man ikke har lært noget? (hvad er det så, du har lært ?????? PJ). *Den studerende har svært ved at blive i tanken og tænke efter selv. Jeg mener jo her, at det vigtige at lære, at en meget tilsyneladende sjov, praktisk og spændende læringsituation ikke nødvendigvis giver god læring – her forstået som overførbare til andre situationer – blivende 'ændring' – samtidig tror jeg, at det er vældig svært for nogle studerende at forstå, at noget så pædagogisk viden som ovenstående ligesom er vigtigt, rigtigt stof – måske er det min egen fordom – det kan give anledning til at fokusere på OPGAVEFORMULERINGEN det at lære noget vigtigt – det er jo fantastisk bredt, men det er jo også meningen.....*

Jeg synes jo selv, det er svært – tænker igen på noget om introduktionen – en gang hvor jeg lærte noget vigtigt – virker som om en del går i stå med den intro – kunne måske hjælpe med, at det er ok at skrive om 'en rigtig god læringsituation jeg har været i'.....

Lige nu skriver de fleste, men et par stykker har rigtig svært ved at få noget ned på papir. Det virker som om, at et par stykker næsten blokerer...

Jeg afbryder kort og siger, at det er ok at fokusere på 'en god læringsituation', hvis det gør det nemmere. En enkelt spørger, om det kan være et forløb, og jeg bekræfter, at det kan det sagtens. *Her kommer igen den øvelse, det er for de studerende selv at skulle lægge indhold i opgaven. Gad vide, om det er et tema i forhold til, hvordan man 'opøver' de studerendes egne skriftlige refleksionskompetencer.*

Tænker lige nu på, at jeg måske vil spørge dem, der evt. ikke har skrevet noget som helst om at fortsætte med at lede efter en situation i hele deres liv, hvor de lærte noget vigtigt – en for dem god situation – enten det var umiddelbart efter eller først senere, at de fandt ud af, at det 'havde været en god situation'----- det må kunne lade sig gøre at ....

Jeg mærker igen min egen lyst til at hjælpe dem – men det er altså en god idé at give dem tid. *Det her er i hvertifælde noget, jeg selv gerne vil have i sådanne situationer, samtidig er jeg bange for at forvente, at de bare lige skal kunne det hele på områder, hvor jeg selv har forberedt mig meget, altså den kendte (i hvert tilfælde for mig) situation, hvor læreren er helt parat klar, mens de studerende først skal varmes op.* De får godt 20 minutter, inden jeg afbryder for at lade dem gå i gruppearbejde – gruppearbejdet må mindst have ½ time. Måske vigtigt, at jeg bliver siddende, så de kan komme og få hjælp af mig...

1 studerende sidder med armene overkors tilbagelænet og er stille, men viser med sin krop, at det her kan ikke være rigtigt – nu pludselig begynder han at skrive (jeg tænker, om jeg evt. skulle samle de par stykker, som næsten ikke har skrevet noget – eller om det er at gå for tæt på??????).

Kunne godt tænke mig lige at høre deres temaer, inden de går i gruppearbejde – hvorfor mon! Nok for at give de ikke-skrivende idé om, hvor kreativt og forskelligt man kan gå til denne opgave.

HVIS MAN IKKE KAN IDENTIFICERE GODE LÆRINGSSITUATIONER – ELLER SELV ANALYSERE SIG FREM TIL, HVOR OG HVORDAN MAN SELV HAR LÆRT NOGET (OG FÅ DET STILLET I PARENTES), SÅ ER DET RIGTIG SVÆRT AT BLIVE GOD TIL AT UNDERVISE PATIENTER, BRUGERE, BORGERE, M.FL.. DET ER ALTSÅ EN VIGTIG HANDLEKOMPETENCE FOR FYSIOTERAPEUTER AT KUNNE REFLEKTERE PÅ DENNE MÅDE. *Dette skriver og formulerer jeg for at kunne videregive det i plenum – hvorfor mon – nok for en slags forsvar for, at jeg har sat dem til denne opgave.*

Dette fik jeg så sagt til de studerende, da jeg afbrød, og jeg fik også dem til at give ultrakort eksempler på de situationer, de havde skrevet om (hvorfor mon – nok fordi jeg ville give de studerende en opfattelse af allerede nu, hvor nuanceret vigtig læring og gode læringsituationer kan være.). *Nu bagefter kan jeg vist kun huske et par stykker, men de var meget forskellige: biologitimer, en som blev tvunget til noget, én som blev kaste ud i noget nyt/ ukendt,..... Gad vide, hvorfor jeg ikke kan huske flere ting her.....*

Jeg delte de studerende i grupper af 2 spredt og tilfældigt (og øvede deres navne under sædvanligt moro samtidig).

Jeg tog en samtale med den studerende, som havde haft rigtig svært ved at få skrevet: Det viste sig, at han/ hun var blevet i tvivl om, at det kunne være en god læringsituation,

når det ikke havde holdt – lige siden. Min refleksion går nu igen på, at det var rigtig godt, at jeg 'turde' tage fat i ham/ hende her og nu. Det bliver spændende at se, om det flytter noget for ham/ hende og mig (altså om vi begge lærte noget ved dette her).

Han/ hun gav selv udtryk for, at det var helt i orden (*ikke bare i orden han sagde faktisk at det var rigtig godt*), at jeg havde taget hende/ ham ud. Jeg foreslog, at han/ hun øvede sig grundigt med logbogen omkring vaneændring og evt. kom og bad om hjælp i lab timer eller uden for. *Tænk nu at det er rigtigt at sætte sig selv på spil (autentisk) og med et klart budskab om at ville hjælpe – ok at være følelsespåvirket selv over, at han/ hun slet ikke skriver og sidder i 'forsvarspositur', men rigtig godt at tilgangen hertil er: at ville forstå. Jeg kan mærke, at det var succes for mig at kunne det her.....*

NB.: Ved bearbejdning af disse og øvrige data i forbindelse med dette scenario endte jeg med at lave ændringsforslag til det næste forløb. 'Engang jeg lærte noget vigtigt' kom i fokus som de studerendes fortælling. De studerende fik så udfoldet omstændighederne (konteksten) i gruppearbejde og plenum, hvor medstuderende og underviser spurgte ind til situationen. Det blev især underviserens rolle at generalisere de studerendes erfaringer til en liste over forhold, som kan have stor betydning i læringsituationer. De studerende fik derefter en konkret undervisningsopgave på klassen.

## Bilag 5

### Fokusgruppeinterview

Jeg foretog et pilot fokusgruppeinterview, inden jeg påbegyndte den systematiske dataindsamling vedrørende samtlige scenarier. Her fik jeg afprøvet interviewguiden og fik 'justeret' mine egne idéer til det første forløb (1x).

Derudover foretog jeg 2 fokusgruppeinterview (x og 2x) hver med 7 studerende umiddelbart efter deres eksamen (alle var bestået). De studerende blev udvalgt tilfældigt, ud fra de som kunne og ville deltage (der var ferie lige efter eksamen). Der var overtal af tilmeldte studerende ved begge interviews. Det kan ikke udelukkes, at meget kritiske studerende ikke har ønsket at deltage, eller at meget tilfredse studerende har valgt det fra. Begge interview viste imidlertid, at der var meget forskellige oplevelser af undervisningen blandt de studerende. Der var altså plads til, at dette kom frem i interviewene, hvor jeg i introduktionen lagde vægt på, at alle oplevelser og erfaringer var lige velkomne, at jeg ikke søgte en slags konsensus. Der deltog såvel mænd som kvinder i begge interview.

## Formålet med interviewene var, at få:

- de studerendes oplevelser af scenariernes anvendbarhed ('målt' umiddelbart efter 1. semester)
- sat fokus på de parametre de studerende synes er vigtige, og det jeg gerne vil belyse
  - deltagerforudsætninger
  - lærerforudsætninger
  - refleksionsrummet fysisk, psykisk og socialt
  - skriftlig refleksion
  - temaer: vaneændring.....

## Forskningspørgsmål:

Hvad har I lært af de enkelte scenarier?

Hvad er vigtigt, for at det fungerer for jer med sådanne scenarier?

Hvad spænder ben for jer i de konkrete situationer?

Hvad skal der mon til, for at I anvender lignende refleksionsformer i jeres daglige arbejde?

## Introduktion:

- data fra interviewet behandles med anonymitet: det er ikke jer, men jeres oplevelser og erfaringer – der er vigtige for mig i denne situation. Som I ved, skal jeg engang imellem prøve at sætte mig i jeres sted, prøve at være i jeres sko for at kunne udvikle en god undervisningsform
- formålet er at gøre mig klogere – jeg har udvalgt undervisning med krav til studerendes egenoplevelser og refleksion
- alle kommentarer velkomne – behøver ikke være enige

## Min rolle:

- at styre så vidt muligt, så alle kommer til, og så vi når omkring mine udvalgte temaer, og det I finder interessant. Diskussion er helt fint internt i denne gruppe, men prøv ikke at tale for meget i munden på hinanden pga. båndoptagelsen.

## TILBAGE I TIDEN TIL STARTEN AF 1. SEMESTER

De studerende 'føres' herefter tilbage til de forskellige scenarier ved en kort introduktion fra interviewereren. Interviewet forgår i en afslappet atmosfære (med slik, frugt, kaffe og te). Introduktionsspørgsmålet til de enkelte scenarier var:

HVAD KAN I HUSKE? PRØV AT FORTÆLLE, HVAD DER DUKKER OP.

Umiddelbare kommentarer:

Bruge det til noget (har I lært noget af det?)

Ændringsforslag

Som interviewer fulgte jeg op på de studerendes oplevelser.

Derudover havde jeg udarbejdet uddybende spørgsmål til de enkelte scenarier, og jeg afsluttede med at høre de studerendes reaktion på mine forslag til ændringer

## Bilag 6

### Spørgetimer

Såvel i første som i andet forløb (x og 2x) har jeg afholdt spørgetimer. Disse timer skulle bl.a. give de studerende mulighed for 'selv at sætte dagsordenen', og for at bede om uddybning af emner/ forhold, som de havde svært ved. Derudover giver det også underviseren mulighed for at integrere 'en løbende evaluering' i kommende undervisning, altså i samme undervisningsforløb. Forud for timerne havde jeg bedt de studerende om anonymt at udfylde korte, men ret kvalitative spørgekemaer. Jeg har afholdt 2 spørgetimer i hvert forløb og udover at have skrevet logbog efter timerne, har jeg båndoptaget og udskrevet den sidste spørgetime (2x) fuldt ud.

Denne udskrift gav bl.a. anledning til følgende spontane skriftlige refleksioner fra mig:

- udskrift af båndoptagelse er med til især at udvikle lærerkompetencer, idet det klart viste sig, at 'jeg havde glemt' ting, som kom frem ved udskrivning
- at et kort kvalitativt spørgeskema kan være et godt udgangspunkt for underviseren før

en spørgetime – eksempelvis for at kunne hjælpe de studerende med at finde styrker og svagheder i forhold til ny læring

- det mundtlige (selv spørgetimerne) synes måske temmelig langtrukket for underviseren, men ved nærmere analyse viser det sig, at der sker god læring undervejs for de studerende, og at der kommer klar dokumentation frem for et refleksionsniveau, som jeg umiddelbart ikke havde set i deres skriftlige besvarelser

- at man som underviser 'får syn for sagen' ved en båndudskrift – eksempelvis meget om eget sprog, klarhed, indforståethed, værdier, m.m.

- at det måske er ok at gentage og hive ting ud af folk på denne måde – må spørge i fokusgruppeinterview, om de fik noget ud af denne spørgetime. Måske skal jeg spørge allerede næste gang, jeg ser dem (de studerende havde jo forinden skrevet en del om, hvad de havde lært og havde også diskuteret det med medstuderende i grupper)

- det virker som om, at de studerende har stor gavn af at spørge og fortælle i plenum

NB.: De studerende var generelt virkelig glade for spørgetimerne og jeg mener, der er grund til at bearbejde data vedrørende disse timer yderligere. Det er bl.a. vigtigt at kigge på forholdet mellem evaluering og hjælp til forståelse af obligatorisk pensum, ligesom det er vigtigt at arbejde med, hvordan man i større omfang kan få 'de svage' studerende til at sætte dagsordenen i disse timer.

## Bilag 7

De studerendes skriftlige refleksioner i spørgeskemaer

Herunder ses eksempler på de anonyme spørgeskemaer, de studerende udfyldte undervejs

1. Skriftlig 'løbende' evaluering af udvalgt undervisning i teori og metode (før 1. spørgetime):

De studerende udfyldte nedenstående ramme under hvert af nedenstående emner

GODT:

MINDRE GODT:

ÆNDRINGSFORSLAG:

---

## **Introduktion:**

Skriftlig refleksion 5 minutter – oplæg – skriftlig refleksion 5 minutter – interviewguide – interview

Hjemmeopgave med skriftlig kort præsentation

## **Krop og kommunikation:**

Øvelser i gymnastiksal – individuel refleksion 10 minutter – gruppearbejde: fortælle om jeres oplevelser – gruppearbejde: give konkrete eksempler på begreber fra litteraturen – plenumopsamling

## **'Tankegang' – kontekstens indflydelse på bevægelse**

Gåtur med medstuderende 1/2 time – plenumopsamling

## **Andre spontane kommentarer:**

---

2. Skriftlig anonym refleksion efter praksisbesøg 1. semester ((2x) før 2.spørgetime):

1. Hvilke erfaringer har jeg fået i forbindelse med at give feedback på medstuderendes rapport/ rapporter og undervisning på klassen ?
2. Hvilke erfaringer har jeg fået i forbindelse med at modtage feedback fra medstuderende på egen rapport og undervisning på klassen ?
3. Hvad ville jeg gøre anderledes i forhold til egen rapport og undervisning, hvis jeg skulle gøre det med min nuværende erfaring

---

3. Skriftlig anonym evaluering efter scenario om 'vigtig læring':

Vær så konkret som mulig i dine besvarelser

Giv konkrete eksempler

1. Hvad fik du øje på ved din egen fortælling?
2. Hvad husker du fra opsamlingen på tavlen?

3. Hvad lærte du af selv af at undervise?

---

## Bilag 8

### Kort præsentation af projektets refleksionsscenarier

Kropsscenariet og vaneændringsscenariet er beskrevet i forskningsrapporten

---

Interviewguide/ anamnese – første introduktion til refleksionsarbejde

#### HVORFOR

- at interviewe/ tage anamnese er en grundlæggende færdighed i fysioterapi
- skriftlig/ mundtlig refleksionsarbejde er (bør være) en fast del af fysioterapipraksis
- en vis kendskab til menneskers værdier, visioner, m.m., er forudsætning for et godt samarbejde

#### FORMÅL

- at den studerende får fokus på sig selv, egne erfaringer og forudsætninger for fysioterapistudiet (interesser, visioner, værdier, m.m.)
- at den studerendes erfaringer inddrages i undervisningen allerede fra starten af studiet
- at øve interviewteknik
- at den studerende introduceres til refleksionsarbejde som en vigtig arbejdsform i fysioterapistudiet
- at den studerende udfærdiger en kort interviewguide og afprøver den i praksis
- at den enkelte studerende får et udgangspunkt for at udfærdige kort præsentation af en medstuderende



## HVAD OG HVORDAN

Kort oplæg ved fysioterapilærere om fysioterapistudiets arbejdsformer herunder fokus på skriftlig refleksion som vigtig kundskabskilde

Opvarmningsøvelse 5 min skriftlig individuel refleksion (dine tanker lige nu)

Herefter 5 min skriftlig refleksion ud fra følgende spørgsmål:

- Hvad kan være vigtigt at vide om en medstuderende? Hvad finder du relevant at vide? Hvad er du nysgerrig efter at vide? Hvad har du selv lyst til at fortælle?

Kort oplæg om anamnesebegrebet, aktiv lytning og interviewguide ved fysioterapilærere

Den studerende udarbejder herefter individuelt stikord til en interviewguide 10 minutter

Interview med medstuderende og vice versa 30 minutter

De studerende skal herefter hjemme udfærdige en præsentation af en medstuderende på max. 3 minutter – gerne med kreativt udgangspunkt (oh plakater, rollespil eller lignende)

De studerende præsenterer hinanden i plenum en af de efterfølgende dage

---

## En tankegang – bevægelses kvalitet

### HVORFOR

- Bevægelse er et kernebegreb i fysioterapi
- Analyse af bevægelses kvalitet er særegent for fysioterapi

### FORMÅL

- at få et personligt praktisk kropsligt udgangspunkt for at diskutere, hvilken indflydelse omgivelserne (konteksten) kan få for bevægelsers kvalitet, og for hvordan man kan forstå kontekstbegrebet (Motor Control og Thornquist)
- at få integreret obligatorisk litteratur i egen livsverden
- at give mulighed for en forståelse for, at forskellige mennesker kan opleve kontekstens

betydning forskelligt

### HVAD OG HVORDAN

Gå en tur med en medstuderende på 20 minutter. Observer, mærk og diskuter kontekstens betydning for jeres gangfunktion, mens i går: 'Mærk og snak om, hvilken indflydelse konteksten har på bevægelses kvaliteten i jeres gangfunktion'

Plenumopsamling med fokus på kontekstens betydning og terminologi i forbindelse med beskrivelse af bevægelses kvalitet

---

### **At give og modtage feedback**

#### HVORFOR

- at give og modtage feedback er en del af fysioterapeutens daglige arbejde
- det er ønskværdigt at fysioterapeuten i daglig klinisk arbejde fastholder og udvikler egenoplevelser via skriftlig refleksion
- via skriftlig refleksion at få øje på egen læring/ ikke læring i forbindelse med et konkret projektførløb på et afgrænset område

#### FORMÅL

- at afprøve en skriftlig individuel refleksionsøvelse
- at få fastholdt og bearbejdet (reflekteret over) personlige oplevelser med at give og modtage feedback i forhold til medstuderende
- at udarbejde et udgangspunkt for efterfølgende spørgetime

### HVAD OG HVORDAN

De studerende udfylder individuelt nedenstående spørgeskema umiddelbart efter at have modtaget og give hinanden mundtlig feedback på deres første skriftlige projekt og fremlæggelsen af dette. Spørgeskemaerne afleveres til holdets underviser i fysioterapiteori og metode, som anvender materialet som udgangspunkt for en kommende spørgetime.

## Spørgsmål:

4. Hvilke erfaringer har jeg fået i forbindelse med at give feedback på medstuderendes rapport/ rapporter og undervisning på klassen?
5. Hvilke erfaringer har jeg fået i forbindelse med at modtage feedback fra medstuderende på egen rapport og undervisning på klassen?
6. Hvad ville jeg gøre anderledes i forhold til egen rapport og undervisning, hvis jeg skulle gøre det med min nuværende erfaring?

## Vigtige læringssituationer

### HVORFOR

- at undervise andre er en afgørende vigtig del af fysioterapeutisk praksis

### FORMÅL

- at øve refleksionsformen – den skriftlige fortælling
- at anvende personlige erfaringer til udarbejdelse af mere abstrakt viden om vigtige læringssituationer i dialog med medstuderende og underviser
- at 'få øje på', hvad man selv kan gøre i den kommende undervisnings-/ læringssituation (umiddelbart efterfølgende opgave), for at skabe vigtige læringssituationer
- at 'få øje på', at vigtige læringssituationer ikke kun handler om 'teknisk planlægning', men indbefatter en følelsesmæssig dimension (at sætte sig selv på spil – at bruge empati, m.m.)

### HVORDAN

Efter en kort introduktion til 'den skriftlige fortælling'

- I Skriv ca. 20 minutter om 'Engang jeg lærte noget virkelig vigtigt'
  1. Skriv som før – uden plan og spørgsmål
  2. Hold fokus på 'en konkret virkelig situation, hvor du lærte noget vigtigt'
  3. Vælg den første situation du kommer i tanke om – lad være med at afvise den af den ene eller den anden grund
  4. Beskriv situationen med så mange detaljer du kan huske – lad være med

- at idealisere – altså beskrive hvad du gerne ville have haft, der var sket
5. Betragt det alligevel som fiktion – det kan lette skriveriet, måske lette dig med ting som er svære at huske
  6. Normalt flyder det OK i denne fase. Men husk stavning, grammatik, syntaks.... evt. gentagelser kan nemt rettes senere
  7. Det er ikke nødvendigt med en fin form – start – midte – slutning. Skriveriet kan altid strammes op senere – behold flow – ikke for mange overvejelser over situationen
  8. Notér efterhånden som det dukker op detaljer som: stemmeleje, beklædning, hvad der blev sagt, handlinger og følelser – når man tænker tilbage på sådan en oplevelse dukker der ting op som måske blev ignoreret dengang, man var i situationen
  9. Tillad reaktioner, følelsesmæssige respons, følelser af alle slags
  10. Undgå at dømme på dette tidspunkt

Fold situationen ud

Vær så kreativ så muligt i din opfattelse af, hvad der er vigtigt for dig

Der er rigtig mange måder 'at lære noget på'

HVAD GJORDE DU (og evt. andre – beskriv)? HVAD TÆNKTE DU? HVAD FØLTE DU?

**II** Del dine refleksioner med en medstuderende og lav en grundig analyse af de to fortællinger (lyt aktivt og spørg ind til detaljer, så I kan få øje på, hvad det mon var, der var betydningsfuldt (faktorer og sammenhænge - egenskaber ved personer m.m.) to gange 20 minutter

**III** Plenum på tavlen 30 minutter:

Nævn forhold/ faktorer/ sammenhæng som var afgørende for, at I opfattede læringsoplevelsen som vigtig (tavlen fyldes med de studerendes oplevelser som relateres til pædagogikkens abstrakte begreber)

## Bilag 9

### Uprioriteret liste med mulige temaer ud fra rådata (x og 2x)

Skriftlig refleksion

Inddragelse af de studerende og 'deres stof' i undervisningen

Stemning – atmosfære – refleksionsrum

Spørgetimer

Refleksion uden ord

Refleksionsniveauer

Lærerudvikling/ kompetenceudvikling/ kvalificering af egen praksis/ udviklingsbaseret undervisning

Deltagerforudsætninger

Lærerforudsætninger

Følelsernes betydning

Vaneændring

Teori/ praksis

Tryghed og tillid - destabilisering

Kropslig refleksion

Tid og dybde og krav

Studerende som hinandens 'mentorer'

Feedback

Roller indbyrdes evt. i interviewsituationer

Forventninger til lærer og studentroller/ opgaver - eksempelvis feedback og evaluering og mentor forudsætninger som opponenter

Brug af spørgeskemaer (studererrefleksioner) som udgangspunkt for undervisningen – evt. udgangspunkt for underviser feedback/ oplæg

---

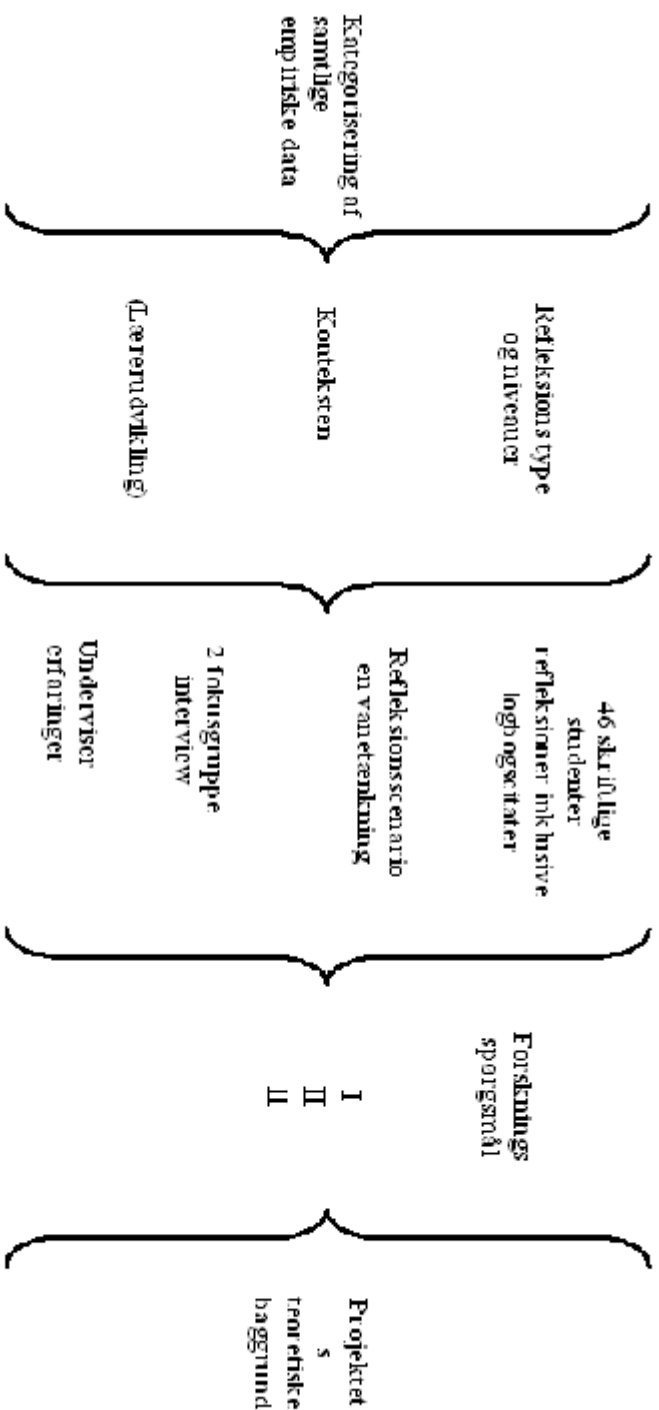
Fordele/ ulemper ved at skrive før under efter – båndoptage – mundtlig – kropslig

Brug af forskelogsbog

Åbne og mere lukkede refleksionsopgaver – de studerendes ønske om retningslinier og præcise krav – underviserens ønske om refleksion, kreativitet og eksperimenteren.

Brug af personlige fortællinger (at få fat i 'personligt stof – egen livsverden' – det at konstruere sin fortælling...)

### Gratisk oversigt over databehandlingsprocessen



De projekters forskningsformål belyses ved hjælp af scenariets empiriske data og projekters teoretiske referenceramme. En kategorisering af samtlige af projekters empiriske data udgør en slags referenceramme for databehandlingsprocessen.

Delprojektets forskningsspørgsmål belyses ved hjælp af scenariets empiriske data og projektets teoretiske referenceramme.

En kategorisering af samtlige af projektets empiriske data udgør en slags referenceramme for bearbejdningsprocessen.

## Bilag 11

### De studerendes vaneændringer

#### 1x

1. Budgetlægning – få oversigt over pengeforbrug
2. Hvordan er det muligt at ophøre med vanerne:
  - at købe mad i kantinen?
  - at gå sulten rundt, til man kommer hjem fra skole?For derefter at finde frem til at etablere vanen:
  - at få noget at spise med i skolen
3. 20 -30 minutter hver dag til genoptræning af knæ og hofter
4. Strukturere min styrketræning bedre og stoppe med at spise slik og drikke sodavand
5. Jeg ønsker at få rygetrangen væk og efterhånden stoppe helt med at ryge
6. At lave lektier mindst 2 timer om dagen
7. Jeg vil hver dag lave styrkeøvelser for mine hænder, arme og ryg
- 8, At komme ud og løbe 2 gange om ugen
  - Ændrer mål undervejs – gåtur
9. I gang med min sædvanlige motion
  - Cykle til skole hver dag (7,2km hver vej)
  - Træne 2 gange 1 time og 20 min. styrke hver uge
  - Gennemføre et ekstra aktivitet hver uge (gåtur, løbe etc.)
10. Mit mål er at jeg om aftenen skal strukturere min tid bedre, så jeg har bedre tid om morgenen til at blive oplagt til



dagen

11. Jeg skulle begynde at løbe et par gange om ugen
12. Få cyklet 2 gange om ugen - minimum 30 minutter
13. Jeg vil prøve at spise varieret og sundere. Kan jeg prøve 2 nye madvarer/ retter hver uge og spise frugt 3 gange om ugen? Kan jeg inkludere salat og andet grønt i min hverdagsmad, og kan jeg være mere åben over for nye spise- og drikkelige ting?
14. Mit præcise mål var at vaske op hver gang jeg havde spist aftensmad
15. Min vaneændring gik ud på, at jeg skulle dyrke mere motion på ugebasis, hvilket vil sige, at jeg hver uge skulle have bevæget mig mere, end jeg gjorde på daværende tidspunkt
16. Jeg ville løbe en tur mindst 1 gang om ugen, gerne på rulleskøjter. Mit mål er at dyrke motion udover min gymnastiktræning og komme ud i naturen lidt oftere, end jeg normalt gør
17. Jeg satte mig for at gøre rutiner, der kan virke lindrende på min psoriasis, til vaner:
  - smøre mig ind i creme mindst 1 gang dagligt
  - sørge for at få en stille og afslappende stund for mig selv dagligt
18. Min vaneændring er, at jeg skal blive bedre til at give udtryk for mine egne meninger i mindre eller større forsamlinger
19. Jeg har valgt at min vaneændring skal være, at blive mere fysisk aktiv. Helt eksakt vil jeg gerne gå en tur på minimum en halv time eller løbe en tur på minimum 20 minutter. Dette vil jeg stræbe efter at få gjort 2-3 gange om ugen
20. Jeg skal få min genoptræning til at blive integreret som en rutine i min normale uge, lige som fx at børste tænder, dog ikke hverdag, men 2-3 gange om ugen
21. JEG VALGTE at stille mig den opgave, at jeg to gange om ugen skulle lave styrkeøvelser for mave, ryg og arme
22. Jeg har besluttet at ændre min dovenskab ind til aktiv læsning. Min største opgave bliver, om jeg kan nå at få læst det, jeg har for

2x

1 : Ændre min daglige rytme, når jeg kommer hjem fra skole

2. Jeg vil gøre det til en daglig vane at få lavet mine 4 fys. øvelser på skift
3. At tage på i vægt uden at spise usundt
- 4: 2-3 gange fysisk aktivitet om ugen, hvor pulsen kommer op, så det forbedrer min kondition
5. ”Bruge tandtråd hver søndag morgen”?
6. At skrive 1 brev i ugen
7. Hovedmål at stå tidligere op for at undgå stress om morgenen, og møde til tiden
8. Stå op til tiden
9. Jeg ønsker vinteren over at holde min form ved lige og løbetræne 2-3 gange i ugen, i 45 minutter
10. Først valgte jeg at blive bedre til at svare tilbage på mails med det samme, og det tog 3 uger, så var det i orden. Så besluttede jeg mig for at komme i bedre form. Her mener jeg: at så jeg ikke bliver forpustet, når jeg går op ad en trappe og kan være 100% med i idrætstimerne
11. Hvordan får jeg indføjet grønsager i aftensmåltidet som tilbehør eller som en del af retten?
12. Målet med vaneændringen er, at jeg kan træne hele mit styrke træningsprogram, hvor jeg automatisk spænder op, uden at jeg har tænkt over det
13. Mit mål er, at få styr på min økonomi og den daglige motion. Jeg vil dyrke yoga mindst 3 gange om ugen i 1½ time og løbe 8 km 2 gange om ugen
14. Jeg vil ændre mine motionsvaner med den bagtanke at øge min fysiske styrke og smidighed. Målet var at lave styrketræning 2x/uge og pilates træning hjemme 2x/uge
15. Hvordan kan jeg med denne opgave ændre mit motionsmønster og derigennem fremme min egen sundhed, samt bibeholde mit nu glade jeg og min normale vægt? Der ønskes en markant mere aktiv hverdag, med mindst 2 gange motion ugentligt, samt cykelture hver dag til og fra skole.
16. Min vaneændring er at blive bedre til at holde orden! Det betyder både bedre orden på mit værelse, men også at blive bedre til at holde orden i alle mine studiepapirer, notater osv.

17. Min personlige vaneændring er at være bedre til at rette ryggen, sug navlen ind og træk skuldrene tilbage, altså en bedre fysisk kropsholdning
18. Min vaneændring bestod i at gøre min hverdag mere aktiv. Meningen med min vaneændring var, at jeg ikke bare skulle tage hjem fra skole og se tv eller tage en lur. Jeg skulle fx tage ud og svømme, løbe en tur, spille volley, cykle en tur eller gå en tur. Det skulle ikke være hård træning hver dag, men helst 2-3 gange om ugen i 1-1 ½ time
19. Min vaneændring går derfor ud på: "At holde op med at udskyde ting". Ud over dette var mit mål, at sådanne ting som motion, oprydning, familieopkald, osv., skulle blive inkorporeret i min dagligdag, idet de ikke blev udskudt, frem for at være en sur pligt, som jeg altid var træt af
20. Med udgangspunkt i opgaven om at ændre en vane vil jeg begynde i et motionscenter og træne 2-3 gange om ugen. Målet er at kunne holde dette og få målt min fedtprocent løbende, for at se den mulige forbedring og kontrollere mig selv.
21. Jeg vil styrketræne i motionscenter 2 gange om ugen. Træningen skal være eksplosiv styrketræning, og jeg vil benytte min fysiologiske viden til at opnå så optimal træning som muligt. Derigennem ønsker jeg at øge min hurtighed i håndboldmålet og give mig selv bedre forudsætning for at konkurrere med de andre målmænd i klubben
22. Mit vaneændringsprojekt skal bestå i at stå op minimum 1 ½ time før, jeg skal møde i skole. Dette vil give mig tid til at spise morgenmad og få smurt madpakke. Samtidig vil jeg om morgenen have en fornemmelse af at være i god tid
23. Kan jeg tabe mig ved at gå i fitness center minimum to gange om ugen. Og kan jeg blive ved med at motivere mig selv
24. Mit mål er at stå tidligere op om morgenen. Således at jeg kan få mere ud af dagen

## Bilag 12

### Liste med eksempler på, hvad de studerende skriver, de har lært

- Jeg har **skudt over mål**
- Måske ville det være mere **gavnligt at rådføre sig med mine følelser**, næste gang jeg skal forsøge at ændre en vane

- Det er afgørende vigtigt for mig at **få skabt et støttende miljø** omkring mig
- Man skal for alt i verden stille sig selv **realistiske mål**
- **Man skal ændre sin kontekst** for at ændre sin vane
- Vigtig at nogen **holder en ved ilden**
- Vigtigt at ens **miljø er nogenlunde stabilt**
- Man får bedre resultat, hvis man **anvender logbog hver gang**
- **Et ugentlig møde** med en anden som også var i gang med en vaneændring
- Personligt har det vigtigste for mig være **social og praktisk støtte, følelse af forpligtigelse** og motivation
- Det er mere motiverende, hvis man **ser på muligheder i stedet for begrænsninger i forbindelse** med en vaneændring
- Jeg har lært, at jeg **ikke er blevet afklaret med min ambivalens**
- Jeg tager alligevel med mig at et tilbagefald ikke kun er negativt
- Jeg har fået øjnene op for, hvor **svært** det er at **tage sig selv i nakken**
- Det er tydeligvis **ikke nok bare at vide, at det er sundt!**
- **Ved at fastsætte sine egne mål og delmål** er der større chance for, at man lykkes med – hvis jeg fik en ny chance vil jeg tage udfordringen op og **udvide problemformuleringen**
- Måske **er det nogle gange godt med et tilbagefaldsstadie**, man gør sig klart, at stressende og uforudsigelige tids punkter kan forekomme og forbereder sig derfor på disse situationer som en del af sit forberedelsesstadie
- Og jeg vil fortsætte med at **få mere faglig viden**, som kunne hjælpe. Bl.a. er der en, der har skrevet en bog om vaneændrings teknikker, og en anden bog, jeg har hørt om, beskriver, hvordan vaner sidder i kroppen
- Sørge for at de mål, jeg sætter, er mulige at opnå, og at der er **udfordring nok** i dem
- Det er meget **lettere at stoppe med noget** frem for at skulle give sig til at **gøre noget nyt**

- Det er en kæmpe **motivation for mig at skulle løse en opgave**
- Træningsprogram er en god måde at presse sig på. Man kan sige, at man **konkurrerer med sig selv**
- Jeg forblev ikke motiveret. Jeg var **ikke nok indstillet på at ændre vanen alene**
- At lægge en **personlig strategi**, så man kan stå psykisk rustet mod uventet modgang'
- At springe direkte fra overvejsesstadiet til handlingsstadiet fungerer ikke
- **Sætte målet meget lavere** og så måske lave en **opfølgning**, hvor jeg evt. kunne højne kravene
- Lave en lidt mere **forpligtende aftale** med kammerat/ kæreste om træning
- **Acceptere at jeg bliver træt af en aktivitet** og så finder på noget nyt/ variation i stedet for at opgive helt
- Så har jeg helt klart erfaret, at det er vigtigt kun at **tage en ting af gangen**
- Jeg ville være bedre til at sætte mig **konkrete mål**
- **Det tidsmæssige** vil jeg også overveje, hvis jeg skal i gang igen. Til en start ville jeg også udvælge nogle bestemte ugedage til at få min vaneændring udført
- Men hvis det skal lykkes, tror jeg, at jeg bliver nød til at finde **én at træne sammen med**
- Hvis jeg skulle starte samme projekt forfra, ville jeg i højere **grad kortlægge, hvilke problemer jeg evt. kunne støde på undervejs**, og på den måde også overveje hvilke handlemuligheder jeg ville have, hvis disse problemer skulle opstå. Jeg ville også i højere grad benytte mig af **vejledning fra andre**, til at kunne klarlægge hvordan processen gik, og hvilke overvejselser jeg burde gøre mig undervejs
- I dette forløb har jeg lært meget om, at det **ikke kun er en selv, der sætter begrænsningerne**, hvis man vil ændre noget. Det er i høj grad også omgivelserne. Det er bare vigtigt at huske, at **man selv tager beslutninger** om, hvad der er vigtigt for en at nå
- Hvis jeg skulle have startet igen, ville jeg have **forberedt mig selv bedre**
- **Det vigtigste er at se et formål** med den opgave, man har sat sig

## Bilag 13

### Supplerende citater i forbindelse med scenariet en vaneændring

#### Motivation

*Det er nødvendigt at arbejde med glæde, ellers går det ikke, 'man giver op'.*

Man skal ønske forandringen helt ind i maven, ellers lykkes det ikke.

#### Realistisk målsætning

*Jeg kan mærke, at jeg faktisk er lidt skuffet over mig selv, at jeg ikke kunne opfylde de, synes jeg selv, overkommelige krav, jeg havde stillet. Det har øget min dårlige samvittighed og dermed presset mig mere, end jeg først troede, det ville komme til.*

*Min første målsætning gik ikke så godt trods det, at jeg føler, jeg gjorde et godt forsøg. Sjovt nok er min anden målsætning heller ikke gået helt, som jeg håbede, selvom jeg var meget stolt af at komme så godt i gang, som jeg gjorde.*

#### At sætte egen mål

I "Den motiverende samtale" står der skrevet:

*"1. Motivationen til forandringen skal komme fra patienten og ikke pådømmes af lægen. Inderst inde ved patienten, hvad hun vil, og hvad hun kan. Det skal lægen stole på."<sup>44</sup> Denne sætning står for mig mere klar end nogen sinde. Jeg har nu gennem min egen vaneændring fundet frem til værdien af denne sætning. (2x6).*

#### At få støtte

*Jeg frygtede den motiverende samtale med en klassekammerat. 'Jeg glæder mig ikke specielt til i morgen, hvor jeg skal have samtale.'. Overraskende var samtalen ikke så slem, og jeg opdagede, at jeg ikke var den eneste i verden, der havde dårlige spisevaner, og at det ikke gjorde ondt at tale om det. Jeg kunne spejle mig selv i andres livsstilsforandringer og så derfor håb forenden af "tunnelen".*

#### Oplevelser med logbog

*En ting er sikkert, jeg stopper aldrig med at skrive om mit liv til mig selv i en slags dagbog. Man*

---

<sup>44</sup> "Den Motiverende Samtale" er refereret i bilag 1. Referencen er: Mabeck, Carl Erik: "Den Motiverende Samtale", i: Tidsskrift for Praktisk Lægegerning, nr. 1, 2001.

*tænker aldrig helt på det, man lige regner med, og den logbog jeg har skrevet i under processen har virkelig hjulpet mig til at se, hvad jeg selv kan gøre for at ændre mit liv og mine dårlige vaner.*

*Når jeg tænker på mine erfaringer med logbogsskrivningen, kan jeg ikke lade være med at trække på smilebåndet, idet jeg sammenligner denne med en yoyo. Min logbogsskrivning har haft sine op- og nedture.*

*Ved at have prøvet at skrive logbog om ens vaneændring, har man på den måde holdt lidt øje med sig selv.*

*Man får øje på ting om sig selv, som man ikke havde forventet.*

*Logbogen hjalp mig også til at reflektere over, hvorfor det var så svært at komme af sted, og hvorfor det mon hjalp, da jeg ændrede fra løbeture til gåture. Når man skal skrive sine tanker ned, får man bevidst eller ubevidst reflekteret over problemerne, og man få dermed bearbejdet dem og hjælper sig selv videre.*

*Når noget kommer på skrift, får det en mere bindende betydning, end hvis det blot er overvejelser i hovedet. Logbogen har også været en god støtte i forbindelse med projektet, da mine egne tanker i forbindelse med min egen vaneændring er kommet ned på papir og jeg på denne måde har haft mulighed for at se, hvordan faserne i min egen vaneændring er gået. Overblik er et væsentligt element i forbindelse med semesteropgaven, og logbogen er en god støtte til netop at give overblik over de faser man selv har gennemgået i forbindelse med vaneændringen.*

### **Brug af teori**

Jeg lavede et balanceskema, hvor jeg kunne nedskrive fordele og ulemper ved at starte på ændringen, for således at se, om det virkelig var noget, jeg gerne ville.

Den motiverende samtale, tror jeg, har været med til at præge resultatet, som havde succes med sin vaneændring.

Samtalen med sidekammeraten blev brugt til at få sagt, hvilket mål der var sat, samt lave et starttidspunkt. Det var en god start på processen, der virkelig var med til at motivere min adfærdsændring.

Jeg har inddraget min teoretiske viden ved selv at være bevidst om, hvornår jeg har været

i hvilke stadier (Prochaskas ”forandringens hjul”). Dette har hjulpet mig med at komme videre fra de enkelte stadier – og har gjort, at jeg har kunnet se min egen forandring med professionelle øjne.

## Læring

*Jeg står et andet sted i dag, end da jeg begyndte – har et mere **realistisk billede** af, hvad der skal til - - det er ikke så nemt som at knipse med fingrene at ændre den måde, man tænker på.*

*Jeg har i løbet af denne proces fundet ud af, **hvor svært det er** at ændre eller tilføje en ny vane til sin hverdag.*

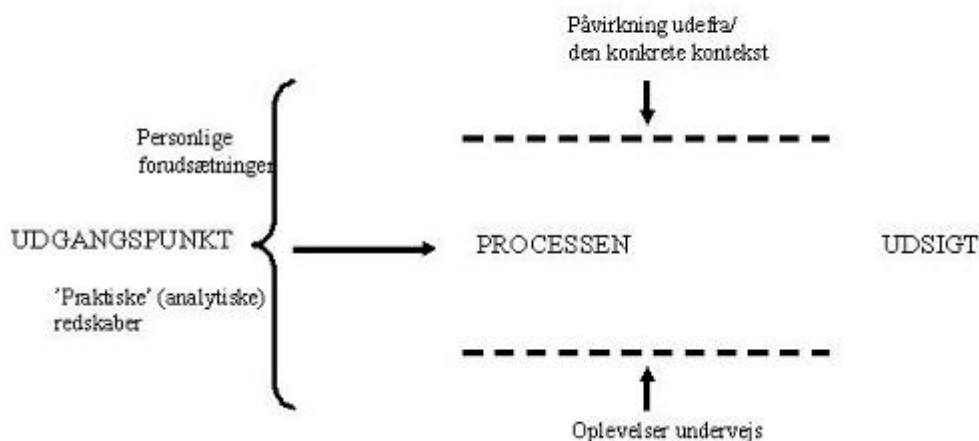
*Denne opgave har vist mig, hvor svært det egentlig er at lave om på sine vaner, og **hvor mange ting der egentlig kan spille ind i hverdagen**, der forhindrer en i at holde ved.*

*Jeg har fået nogle erfaringer, som gør mig **bedre rustet** til næste forsøg.*

## Bilag 14

### De studerendes skriftlige udsagn om, hvad de har lært placeret i model for vaneændringsprocessen

De studerendes skriftlige udsagn om, hvad de har lært placeret i model for vaneændringsprocessen





## UDGANGSPUNKT

- Jeg har skudt over mål(2x3)
- Det er mere motiverende, hvis man ser på muligheder i stedet for begrænsninger i forbindelse med en vaneændring
- Ved at fastsætte sine egne mål og delmål er der større chance for, at man lykkes. Hvis jeg fik en ny chance, vil jeg tage udfordringen op og udvide problemformuleringen
- Jeg ville være bedre til at sætte mig konkrete mål
- Man skal for alt i verden stille sig selv realistiske mål

## Personlige forudsætninger

- Måske ville det være mere gavnligt at rådføre sig med sine følelser næste gang jeg skal forsøge at ændre en vane
- Jeg har lært, at jeg ikke er blevet afklaret med min ambivalens
- Jeg tager alligevel med mig, at et tilbagefald ikke kun er negativt
- Jeg har fået øjnene op for, hvor svært det er at tage sig selv i nakke
- Det er tydeligvis ikke nok bare at vide, at det er sundt!
- Det er meget lettere at stoppe med noget frem for at skulle give sig til at gøre noget nyt
- Det er en kæmpe motivation for mig at skulle løse en opgave
- Træningsprogram er en god måde at presse sig på. Man kan sige, at man konkurrerer med sig selv
- Acceptere at jeg bliver træt af en aktivitet og så finder på noget nyt/ variation i stedet for at opgive helt
- Så har jeg helt klart erfaret, at det er vigtigt kun at tage en ting af gangen
- I dette forløb har jeg lært meget om, at det ikke kun er en selv, der sætter begrænsningerne, hvis man vil ændre noget. Det er i høj grad også omgivelserne. Det er bare vigtigt at huske, at man selv tager beslutninger om, hvad der vigtigt for en at nå

## 'Praktiske' analytiske redskaber

- Man får bedre resultat, hvis man anvender logbog hver gang
- Måske er det nogle gange godt med et tilbagefaldsstadie, man gør sig klart, at stressende og uforudsigelige tidspunkter kan forekomme, og derfor forberede sig på disse situationer, som en del af sit forberedelsesstadie
- Og jeg vil fortsætte med at få mere faglig viden, som kunne hjælpe. Bl.a. er der en, der har skrevet en bog om vaneændrings teknikker, og en anden bog, jeg har hørt om, beskriver hvordan vaner sidder i kroppen
- Sørge for at de mål, jeg sætter, er mulige at opnå, og at der er udfordring nok i dem
- Hvis jeg skulle starte samme projekt forfra, ville jeg i højere grad kortlægge, hvilke problemer jeg evt. kunne støde på undervejs, og på den måde også overveje hvilke handlemuligheder jeg ville have, hvis disse problemer skulle opstå. Jeg ville også i højere grad benytte mig af vejledning fra andre, til at kunne klarlægge hvordan processen gik, og *hvilke overvejelser jeg burde gøre mig undervejs*

## Påvirkninger udefra/ den konkrete kontekst

- Det er afgørende vigtigt for mig at få skabt et støttende miljø omkring mig
- Man skal for alt i verden stille sig selv realistiske mål
- Man skal ændre sin kontekst for at ændre sin vane
- Vigtig at nogen holder en ved ilden
- Vigtigt at ens miljø er nogenlunde stabilt
- *Men hvis det skal lykkes, tror jeg, at jeg bliver nød til at finde én at træne sammen med*

## Oplevelser undervejs

### UDSIGT

Det vigtigste er at se et formål med den opgave, man har sat sig

---

## PROCESSEN

- Det tidsmæssige vil jeg også overveje, hvis jeg skal i gang igen. Til en start ville jeg også udvælge nogle bestemte ugedage til at få min vaneændring udført