

Vejen til forandring

.... kan være lang, pinefuld og fyldt med faldgruber. Undervejs kan du føle dig uduelig og håbløs. Men fortvivl ikke – der er lys for enden af tunnelen. Det siger Sønderborg Kommunes arbejdsmiljø-rådgiver, Jan Lyngsø.

Af Jens Sørensen
og Jan Lyngsø

Jan Lyngsø er som led i sundhedsordningen ansat i Sundhedsfremme og Forebyggelse i Sundhed og Handicap. Jan er fysioterapeut og skal hjælpe sikkerhedsorganisationen med at gøre Sønderborg Kommune til en sund og sikker arbejdsplads. Du kan blandt andet få råd og vejledning om hensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser. Kontakt Jan Lyngsø på tlf. 8872 6938 / 2790 6938 eller på mail jlyg@sonderborg.dk.



Hvor mange gange har du overvejet at tabe dig, stoppe med at ryge, spare op eller motionere noget mere – uden at gøre noget ved det? Eller har du forsøgt dig og er faldet tilbage til gamle vaner igen? Du er ikke alene.

- Mange undersøgelser viser, at der er stor risiko for, at gode og velmente forsøg på vægttab og rygestop mislykkes. Der er mange teorier, der giver et bud på, hvorfor det er sådan. Noget er medfødt, andet lærer vi i det miljø, vi vokser op i. Det er mønstre, vi ikke nødvendigvis er bevidste om, men som psykoterapi kan være med til at ændre på, siger Jan Lyngsø.

Hvis du vil lykkes med at ændre din livsstil, ved egen kraft, og uden psykoterapi, kræver det grundig forberedelse og viden om, hvor faldgruberne er. Amerikanske psykologer har udviklet og afprøvet en såkaldt ændringsspiral, der består af seks stadier, som stort set alle skal igennem.

De to første faser er **fornægtelsesfasen** og **overvejelserfasen**. Den første giver sig selv, men i overvejelserfasen begynder der at ske noget. Du har læst skriften på væggen, set dig i spejlet eller fået en livsstilssygdom. Du har erkendt, at du har et problem. Her er sundhedsvejledning nyttig, og du kan lave en liste for og imod ændring. Hvad giver du køb på, og hvad får du til gengæld? Det er først, når fordelene overstiger ulemperne, at du er klar til at gå videre.

Du går nu ind i **forberedelsesfasen**. Stadiet, hvor det er tid til at gå dine vaner efter i sømmene. Kig på dine indkøbsrutiner, indholdet i køleskabet og køkkenskabene, hyggestunder, sociale netværk. Hvor er der risiko for tilbagefald, og hvordan kan du minimere den risiko ved eksempelvis planlægning og ved at sætte noget andet i stedet?

I den **aktive fase** smider du cigaretterne ud, putter penge i sparebøsser eller lægger kosten om. Det er her, det ofte går galt, hvis fundamentet ikke er i orden. Få kyndig vejledning af en sundhedsvejleder, fitness instruktør eller en anden, du har tillid til, og få lavet en plan, der passer til dig. Lav realistiske og målbare mål.

I **vedligeholdelsesfasen** er succesens ved at være i hus, men gamle vaner lokker. Der er under hele processen risiko for tilbagefald, ikke mindst når målet er nået. Sæt noget i stedet for gamle vaner, beløn dig selv, når du overvinder fristelser. Lav rutiner, men også variation så din nye livsstil ikke bliver kedelig. Vedligeholdelsesfasen varer fra seks måneder til hele livet.

I **etableringsfasen** er du nået til stadiet, hvor tidligere problemer er lagt bag dig, og ting, du var afhængig af, ikke længere frister dig. Om det lykkes, afhænger af flere faktorer – bl.a. om din last har en angstdæmpende karakter, og om du har fundet noget at sætte i stedet for.

- Spiralen er kendetegnet ved, at mange falder igennem op til flere gange, inden de har et tilstrækkeligt fundament at bygge livsstilsændringen på. Modellen kan også forklare, hvorfor vi ikke bare lige griber gode råd og fører dem ud i livet, siger Jan Lyngsø.

Sundhedsordningen

Sundhedsordningen kan tilbyde dig råd og vejledning, hvis du ønsker at ændre livsstil. Du kan få gratis og anonym sundhedsvejledning, der sikrer dig et fundament at arbejde videre ud fra. I den aktive fase kan vi også tilbyde dig hjælp til rygestop, motion og det fysiske arbejdsmiljø. Se mere på www.gangikommunen.dk.


Sønderborg
www.gangikommunen.dk

6 ETABLERING

Du er ikke længere fristet af tidligere usunde vaner. Du finder nydelse og velvære ved noget andet.

5 VEDLIGEHOOLD

Pas på tilbagefald. Beløn dig selv, når du overvinder fristelser. Brug rutiner hvis de virker, eller varier dine tiltag, så de ikke bliver kedelige.

4 AKTIV FASE

Udlev planen. Opstil målbare og realistiske mål – evt. med støtte fra en sundhedsvejleder.

3 FORBEREDELSE

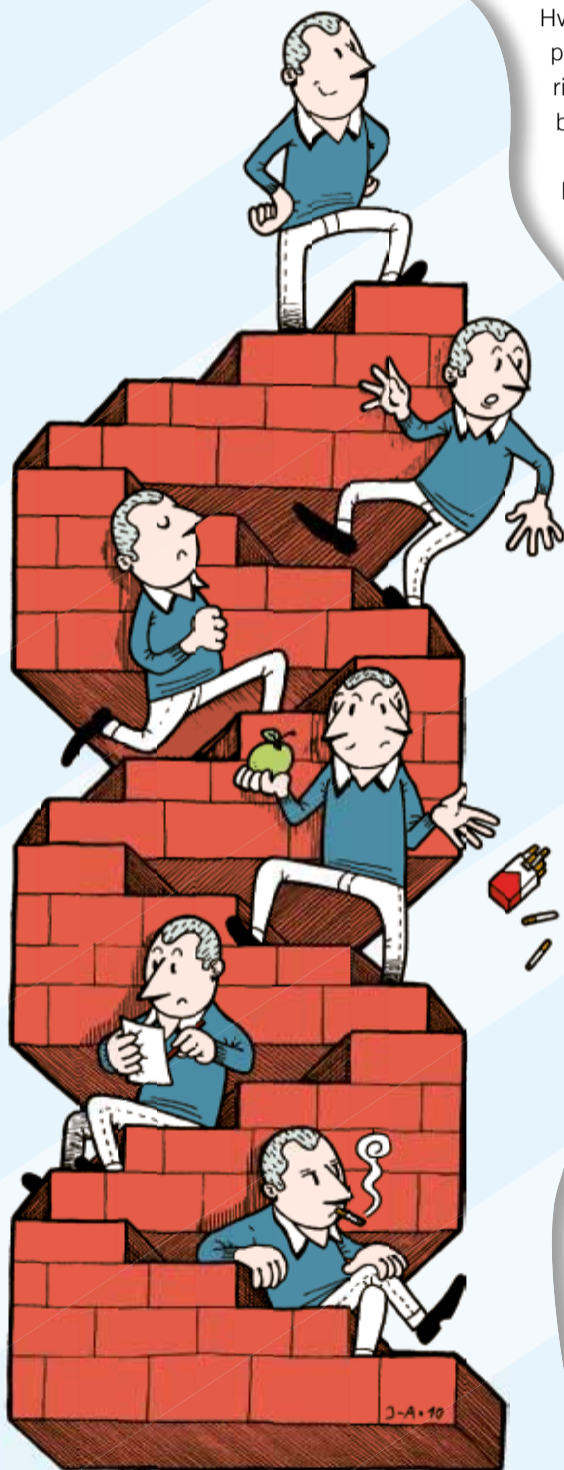
Kig på dine vaner. Minimer risikoen for tilbagefald ved fx at planlægge indkøb og sætte noget andet i stedet.

2 OVERVEJELSE

Lav en liste med for og imod ændring. Når fordelene overstiger ulemperne, er man klar til at gå videre.

1 FORNÆGTELSE

Modstand mod forandring eller frygt for af fejle. Ingen indre motivation. Her hjælper kun information og tålmodighed.



Vejen til FORANDRING

Jan Lyngsø har fået tegneren Jens Elkjær, der også har tegnet striben "Sunderen", til at illustrere motivationstrappen.