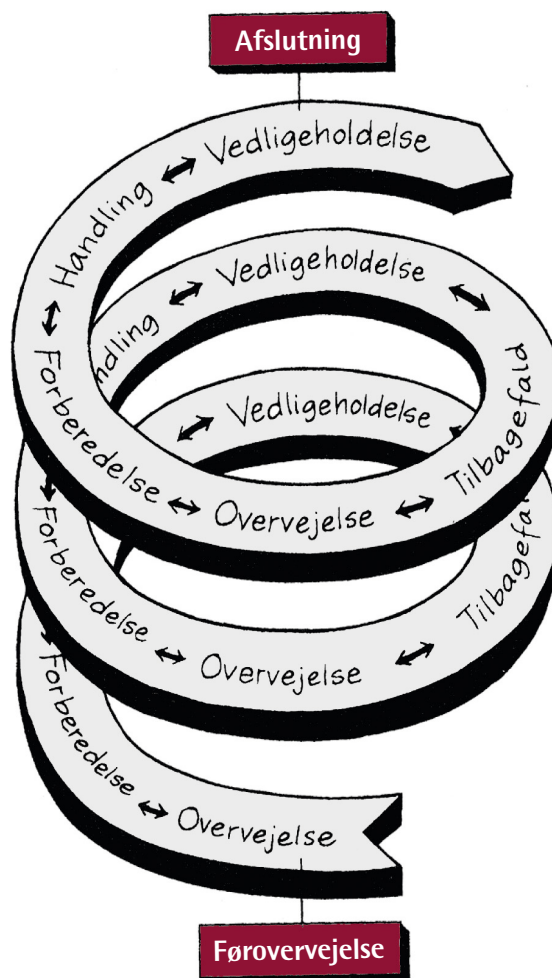


FORANDRINGSSPIRALEN



Modellen er inspireret af: *The Stages of Change Model. Prochaska & DiClemente 2008.*

Forandringsspiralen siger noget om, at personen kan befinde sig i forskellige stadier en forandrings proces. Når du skal møde personen der, hvor han eller hun er, er det centralt at gå på opdagelse i hvilket stadie, personen er på. Det gør du gennem spørgsmål, der retter sig mod de enkelte faser.

Hvert stadie kræver sin egen indsats fra dig. Hvis eksempelvis personen, du taler med, er i førovervejelses stadiet, er der brug for at så frø. Det kan du for eksempel gøre ved at give små informationer, pege på nogle sammenhænge, forestille sig osv.

Hvis personen derimod er i handlingsstadiet, er der i højere grad brug for understøttelse og synliggørelse af handlemuligheder.

I den motiverende samtale kan dette værktøj med fordel anvendes i:

- Opbyg relationen