

Oppgave 1:

Mestringstro er en viktig motivasjonsfaktor for fysisk aktivitet, som har flere kilder. Redegjør kort for kildene til mestringstro i forhold til fysisk aktivitet, med en refleksjon rundt hvilke kilder som er viktigst.

Sensorveiledning oppgave 1:

Mestringstro har 6 forskjellige kilder. Mestringserfaringer handler om tidligere erfaringer med fysisk aktivitet hvor personen opplevde mestring. Vikarierende erfaringer handler om å se andre man kan identifisere seg med mestring fysisk aktivitet (her er det viktig å understreke at det må være noen man faktisk identifiserer seg med. Noen som er lik en selv). Verbal overtalelse handler om feedback og verbal kommunikasjon hvor man får inntrykk av at noen man respekterer og hører på mener at man kan klare noe. Men det kan også relatere til selvsnakk. Fysiologisk handler om å tolke fysiske signaler som positive i forhold til fysisk aktivitet (for eksempel at man er klar og ikke nervøs). Det emosjonelle handler om hvorvidt man har positive eller negative følelser for fysisk aktivitet. Og mental avbildning handler om hvordan man visualiserer i forhold til fysisk aktivitet. I utgangspunktet tenker man at mestringserfaringer er det viktigste, men forskninger peker på feedback og vikarierende erfaringer som enda viktigere. Her er det pluss hvis studentene klarer å reflektere litt rundt dette siste, og disse funnene kan forklares ved at det er enklere å måle og/eller manipulere feedback og vikarierende erfaringer sammenlignet med mestringserfaringer.

Oppgave 2

- a. Gjør rede for noen sentrale begreper innen stadieteorien (Stages of change theory).
- b. Gi eksempler på hvordan stadieteorien kan komme til anvendelse i forbindelse med planlegging og gjennomføring av tiltak der hensikten er å øke fysisk aktivitet i en gruppe i befolkningen
 - a) Sensorveiledning oppgave 2: Hovedbegreper:
 - a. De ulike stadiene. 1. Føroverveielse, 2. overveielse, 3. forberedelse, 4. handling og 5. opprettholdelse. De ulike stadiene karakteriseres ved følgende; stadiet 1. Manglende oppmerksomhet; stadiet 2-3. Øke kunnskap, oppmerksom på risiko, bryr seg om konsekvenser, oppmerksom på andres holdninger til ens manglende aktivitet eller sporadiske forsøk på endring; stadiet 4-5. Bruker andres støtte til egen fordel, er oppmerksom på forhold som kan hindre egen aktivitet, samt prøver å kontrollere/gjøre noe med dem, finner nye og varierte måter å være aktiv på.
 - b. Stadieteorien er fokusert på betydningen av å skreddersy eller tilpasse tiltak for økt fysisk aktivitet til det stadium som folk befinner seg på. Det blir derfor viktig å avklare hvor på stigen/hvilket stadium vedrørende fysisk aktivitet folk befinner seg på før man planlegger tiltak.

Oppgave 3

Skolen ansees som en god arena for forebyggende folkehelsearbeid.

- a. Beskriv forskjellige måter man kan tilrettelegge for økt fysisk aktivitetsnivå i skolen

- b. Redegjør for faktorer som kan være avgjørende for å sikre god implementering.

Sensorveiledning oppgave 3:

Oppgaven er todelt hvor studentene først skal beskrive forskjellige måter man kan tilrettelegge for økt fysisk aktivitetsnivå i skolen.

- Aktiv transport
- Fysisk aktiv læring
- Ekstra kroppsøving
- Aktive pauser
- Tilrettelagt tid til fysisk aktivitet uten kobling til fag
- SFO

Deretter skal studentene redegjøre for suksesskriterier for implementering av aktivitet i skolen.

- Forankring på ulike ledd
 - o Skoleledelse
 - o Lærere
 - o Foreldre
 - o Elever
- Tid til gjennomføring
- Faglig relasjon og utbytte
- Enkelt gjennomføring og krever lite forarbeid

Oppgave 4

Hva er det overordnede formålet med motiverende intervju?

- a. List minst fire grunnleggende samtaleferdigheter som brukes i motiverende intervju
- b. Beskriv disse samtaleferdighetene.

Sensorveiledning oppgave 4

- MI: En personsentrert, målrettet og empatisk samtalemetode der en "hjelper" (deg) utforsker motivasjonskreftene i en person (klienten). Målet med MI er å påvirke den indre motivasjonen. Samtalen skal altså lede til at personen bestemmer seg for, og beveger seg i retning av et bestemt resultat.

- Grunnleggende samtaleferdigheter:

1. Åpne spørsmål. Få frem personens tanker om et tema/stille spørsmål som gir et fortellende svar, og ikke bare ja/nei. Begynner gjerne med «hvordan, hvorfor, hvor hva..»
2. Refleksjoner. Ett eller flere ord, evt en setning. Ikke et spørsmål, råd eller bruke pekefinger, men gjenspeile. Både non-verbal (nikke) og verbal: Setter ord på personen tanker, følelser, erfaringer, speile; omformulere personens utsagn. Gjentar det som er sagt og det som er usagt. Se på det som et isfjell. Du gjentar toppen av isfjellet, men så må du

prøve å utforske alt som er under vannet som du ikke ser. En viktig effekt av refleksjon er at personen snakker videre.

3. Oppsummeringer. Jevnlige oppsummeringer underveis i samtalen, som et slags referat av deler av samtalen. Tommefingerregel, hvert 5 minutt. Dette for å se at hjelper har forstått klient, og for å avslutte hva man har blitt enige om/planen videre.

4. Bekreftelser. Vektlegge det som er bra. Se på hva som er bra. Gi støtte.

5. Nysgjerrighet (hjelper gjør en innsats for å forstå hvordan klienten har det. Lytter og speiler det som blir sagt.)

6. Fremkalling. Veilederens oppgave er å fremkalle og aktivere personens egne argumenter for endring. Indre motivasjon for endring fremmes ved at man utforsker personens egne grunner for endring.

7. Aksept. 4 aspekter: et hvert menneske har en absolutt verdi i seg selv, autonomi/alle har rett til å bestemme over seg selv, empati - lytte og prøve å forstå, bekrefte - veileder støtter personens valg til å velge selv og støtter et opplyst valg

8. Medfølelse (hjelper ønsker den andres beste. Ønske den andre vel.)

9. Ikke konfrontere, instruere og korrigere

Oppgave 5

Case; Erik er 35 år og er henvist fra fastlegen sin til deg som helse-treningsrådgiver. Han har fått klar beskjed om at hun må endre livsstil fordi han har en høy risiko for å utvikle alvorlig fedme og diabetes type 2. Erik har en BMI på 32, lett forhøyet blodtrykk og «vondt i ryggen». Som merknad fra fastlegen står det at han rådes til å endre livsstil og at han ved å gjøre det høyst sannsynlig vil oppnå en helseeffekt.

Beskriv hvordan du vil møte Erik; hva du gjør for å få et bedre bilde av situasjonen hans og for å bidra i en prosess der Hans over tid får en mer helsefremmende livsstil.

Sensorveiledning oppgave 5

Prinsipper og praksis i forbindelse med aktivitetsanalyse og Motiverende intervju