



Endingsstadier

Fra Aktivitetshåndboken, helsedirektoratet, 2009 (IS-1592)

| Ikke beredt – ikke klar | Usikker – ambivalent | Beredt til å handle |
|---|--|--|
| Lav beredskap eller manglende interesse for endring | Vekslende beredskap for endring, ambivalens | Høy beredskap for endring |
| <i>Fokus:</i> <ul style="list-style-type: none">• Skape diskrepans• Lokke frem ambivalens | <i>Fokus:</i> <ul style="list-style-type: none">• Utforske ambivalens• Beslutning | <i>Fokus:</i> <ul style="list-style-type: none">• Praktiske metoder• Forpliktelse til å følge en plan |
| <i>Hva man kan snakke om:</i> <ul style="list-style-type: none">• Syn på nåværende situasjon• Forandringer over tid• Fordeler og ulemper med fysisk aktivitet | <i>Hva man kan snakke om:</i> <ul style="list-style-type: none">• Fordeler/ulemper med situasjonen / med endring• Hindringer og løsninger• Små skritt for å prøve ut endring | <i>Hva man kan snakke om:</i> <ul style="list-style-type: none">• Praktisk planlegging• Måte å oppnå fremgang på• Tidspunkt for endringsforsøket |

Les videre i aktivitetshåndboken for utførlige tips om samtaler på de forskjellige endringsstadiene.