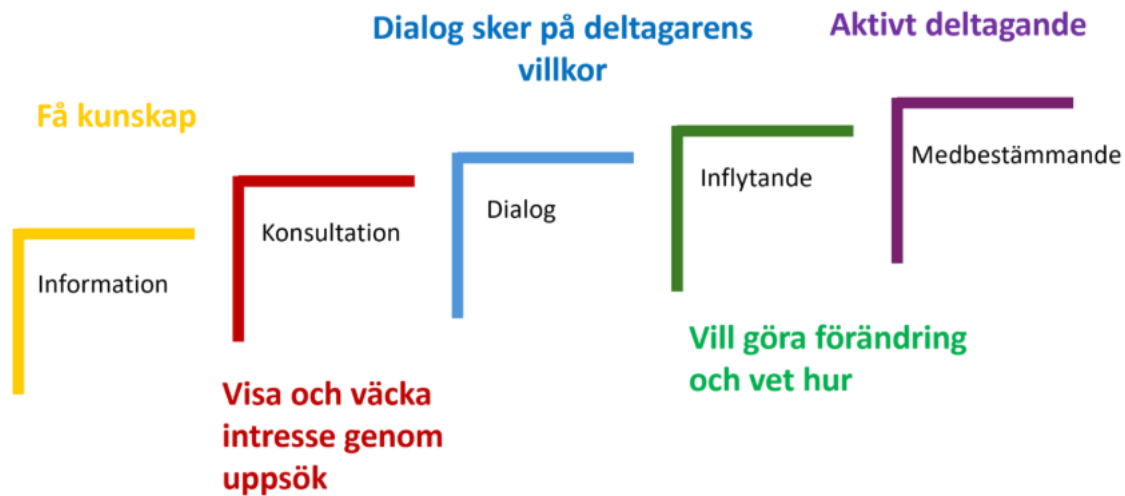


MODELLER FÖR FÖRÄNDRING

Delaktighetstrappan



Modell från Sveriges kommuner och regioner, SKR – Delaktighetstrappan

SKR skapade delaktighetstrappan utifrån den vitt spridda modellen 'Delaktighetsstegen' med syfte att ge kommuner och regioner ett verktyg för att planera medborgardialog.

Information – information samlas och/eller sprids på olika sätt/i olika kanaler.

Konsultation – beslut är taget. Konsultation med olika tas för att skapa en bild av alternativ.

Dialog – träffa andra för att få in fler synpunkter och diskutera olika alternativ till handlingsplan.

Inflytande – Sätta mål och hållbara alternativ.

Medbeslutande – Agera på handlingsplan.

Identifiera målet

Det första steget är att identifiera målet. Vilket är det exakta beteendet som ni vill ha? Var så specifik som möjligt. När ska det ske?

Skapa en tydlig vision över det önskade

Hur ser det ut när förändringen har uppnåtts? Vilka fördelar kommer det vara? Skriv i presens – som om förändringen redan är gjord

Bryt ned målet i mindre delar

Bryt ned målet i mindre delar eller delmål. Detta gör att det enklare att fokusera på en sak i taget och öka chanserna att lyckas.

Skapa en handlingsplan

Vad är de konkreta stegen som behöver tas för att uppnå målet?

Sätt deadlines

Tydliga tidsramar gör det lättare att hålla sig till handlingsplanen. Sätt korta övergripbara deadlines för att underlätta processen.



Sök stöd och motivation

Sök stöd och motivation från personer i omgivning som kan hjälpa till att hålla er på rätt spår.

Lägg en plan för att hantera motgångar

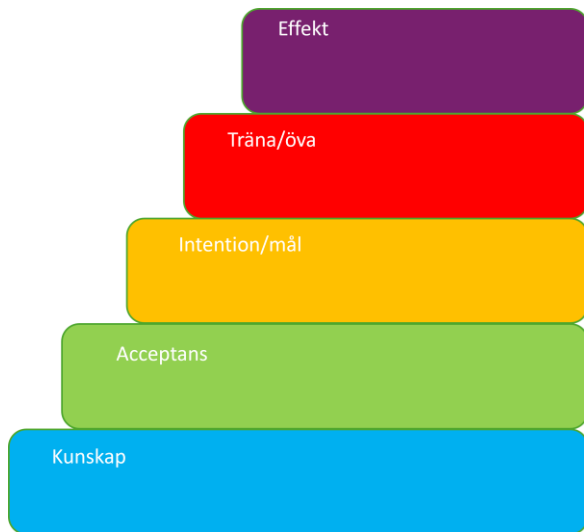
Det kommer finnas motgångar och utmaningar under resans gång. Det är viktigt att ha en plan för att hantera dessa motgångar och hålla motivationen uppe.

Kom ihåg att det tar tid att ändra ett beteende och att det är en process. Håll fokus på målet och var stolt över de framsteg som görs.

- Förutsätt inte hur det är
- Fråga
- Respektera ett nej
- Det kan vara annorlunda för denna/dessa person/personer
- Ställ frågor om hur hen vill ha det: Vad kan vi göra så det blir bra för dig? Har du själv något förslag på hur detta skulle kunna bli bäst för dig?



Beteendetrappan



Kunskap – kunskap kring varför en beteendeförändring skulle vara bra. Kan vara statistik, grundläggande fakta vad bra livstilsval är eller ibland lagkrav t ex att källsortera textilier

Acceptans – när kunskapen har lett till insikt om att en förändring vore bra. Dock har det inte lett till någon förändring. Individer håller bara med om att de har förståelse.

Intention/mål – individen har bestämt sig att de vill göra förändring i sitt liv. De sätter mål och lägger handlingsplan.

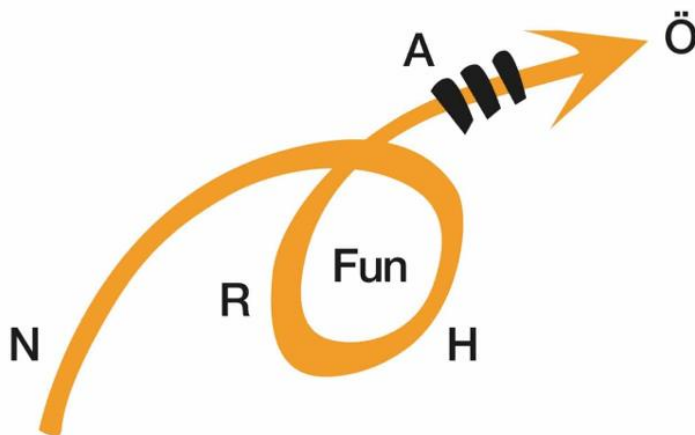
Träna/öva – individen påbörjar att ändra sitt beteende efter den plan de lagt.

Här har de hjälp av:

- Sätta upp tydliga mål
- Skaffa kunskap för att lägga en plan
- Motivation för genomförande
- Stödjande omgivning

Effekt – här börjar individen bli en förebild för andra som påbörjar samma resa som de själva genomgått.

NÖHRA



Grundare till modellen: Coach2coach

Nuläge – hur är det nu

Önskat läge – vart vill man vara

Hinder – vad hindrar att genomföra eller börja

Resurser – vilka resurser finns det, fysiska, psykiska, pengar, vänner, annat

Agera – vad behövs göras och i vilken ordning

Följa upp när – när, var och hur ska det följas upp

Steg 1

Fundera lite kring nuet, eller nuläget. Hur är det just nu?

Steg 2

Vad är det önskade läget? Hur skulle det vara om du/ni fick drömma fritt?

Steg 3

Fortsätt nu att bygga vidare på det ni skrev i steg 2. Varför vill ni nå dessa drömmar?

Vilka motiv har ni för att uppnå dessa drömmar?

Steg 4

Vad behöver ni göra idag för att ta ett första steg mot att nå drömmen? Vilka val behöver ni göra redan idag? Vilka val *kan* ni göra redan idag? Fundera också på vad ni i så fall behöver välja bort. Ibland kan det hjälpa med en reducering av det ni behöver välja bort.

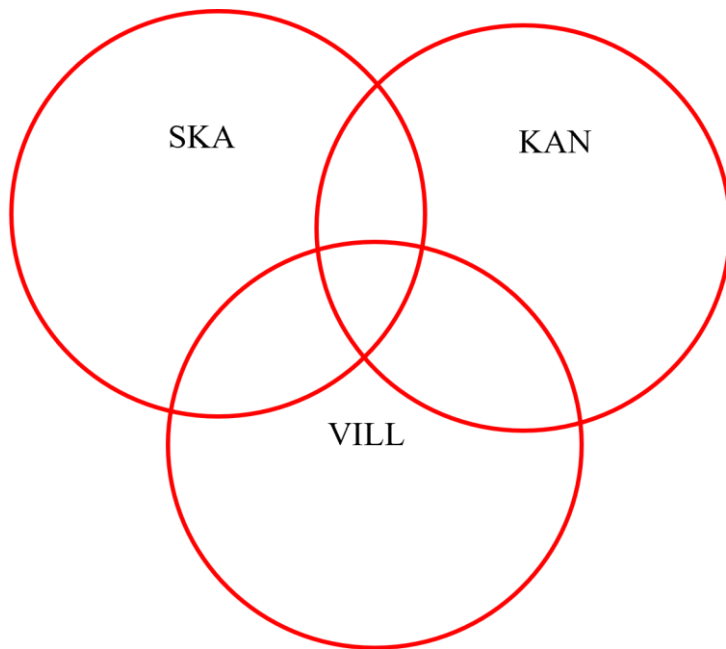
Steg 5

Hur vet ni att ni är framme? Fundera ut svaret redan innan ni startar förändringen och fira små segrar vartefter ni framskrider i förändringen och utvecklingen.

Steg 6

Hur, när och var ska det följas upp

Ska – Vill – Kan



Referens: SISU Idrottsutbildarna

Ska = mål, inriktning, idé, överenskommelse

Vill = lust, ambition, strävan, motivation

Kan = kunskap, kompetens, resurser, material, tid

Ställ frågorna:

Ska? Tveksamt ----- Självkligt

Vill? Tveksamt ----- Självkligt

Kan? Tveksamt ----- Självkligt

Stärka det som behövs genom att:

- Arbeta med **KAN** – höja kunskap, öka kompetens, frisätt tid och material, hitta yttre förutsättningar.
- Arbeta med **VILL** – öka motivation genom att förklara och förankra SKA, belöningsystem, uppmärksamma och uppmuntra.
- Arbeta med **SKA** – arbeta med målen, tydliggöra vad som ska och kan göras.

Checka av var annan månad (eller annat intervall):

- Vilka mål har ni arbetat med?
- Vilka positiva effekter har ni märkt?
- Vad har ni lärt er?
- Vad kan ni förbättra?
- Vad vill ni? Vilka mål ska ni ha?
- Vad kan ni göra för att nå målen?
- Hur märker ni av dessa förändringar?

