

Problemformulering

En problemformulering hjälper dig att tydliggöra var du behöver sätta in stötarna och vad du faktiskt behöver arbeta med.

Det är viktigt att få en tydlig och korrekt uppfattning om vilka dina hinder och problem är så att du kan börja arbeta med lösningar på dem. En problemformulering hjälper dig att tydliggöra var du behöver sätta in stötarna och vad du faktiskt behöver arbeta med.

Första delen i förändringsprocessen består av en målformulering och en bra kartläggning. I gruppen har vi använt bilden av en karta för att illustrera det.

Om du fortsätter att utveckla den tanken har du nu ritat en egen karta, med hjälp av matregistreringen och registrering av fysisk aktivitet. Du har kanske redan gjort vissa upptäckter där.

Till exempel var det ser gynnsamt ut och där marken gör det lätt att ta sig fram, men du har också sett att det finns sankmark och snårig skog, och ställen på vägen där man lätt åker i diket som försvårar resan mot målet.

Ett exempel:

Om man vill påverka sin vikt kan man bestämma sig för att börja äta mer grönsaker, och börjar göra det. Men ingenting händer med vikten och varför det?

Det kan hända att man inte har gjort en ordentlig problemformulering och har missat att problemet inte är att man äter för lite grönsaker utan i själva verket att man äter för många smörgåsar och behöver minska på dem.

Hemuppgiften till nästa gång är att göra övningsbladen "Mina vanor – självskattning" och "Mina vanor".

Ta hjälp av din kartläggning av mat och fysisk aktivitet och fyll i bladet "Mina vanor - självskattning". Baserat på det som kommer fram där kan du föra över det som är viktigt och relevant för dig på bladet "Mina vanor" och sätta dina egna ord på det.

Först ser du över vilka vanor som fungerar och skriver ner dem. Sedan kan du fundera över vilka vanor du vill prioritera att förändra och skriva ner dem.

Centrum för obesitas

Akademiskt specialistcentrum
Solnavägen 1 E
113 65 Stockholm
08-123 676 30