

Welke oefening heb je voor je?

De schaalwandeling is een individuele oefening die helpt om de motivatie en het vertrouwen in eigen kunnen te meten en te versterken.

Je doet deze oefening met iemand die je kent en van wie je toestemming hebt om in gesprek te gaan over roken.

De oefening is een onderdeel van motiverende gespreksvoering.

Hoe werkt het?

Uit je gesprek(ken) met de bewoner haal je één vraag, gedachte of uitdaging die relevant is voor de bewoner. Deze vraag gaat of over motivatie of over vertrouwen in eigen kunnen en begint altijd met een 'Hoe'. Hier zijn enkele voorbeelden:

| Motivatie | Vertrouwen in eigen kunnen |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hoe graag wil je stoppen met roken? | <ul style="list-style-type: none">Hoe moeilijk/makkelijk is het om stoppen met roken te bespreken met je partner/ouders/vrienden/collega's?Hoe moeilijk/makkelijk is het om zelf te stoppen met roken?Hoe moeilijk/makkelijk is het om stophulp te vinden? |

Vervolgens vraag je de bewoner om een cijfer te kiezen op een schaal van 1 tot 10.

- 1 Hoe graag wil je stoppen met roken, op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 is 'helemaal niet' en 10 is 'heel erg graag'? Kies of loop naar het cijfer dat op dit moment bij jou past. Voorbeeld, de bewoner geeft cijfer 5.
- 2 Stel je verdiepende vragen over dit cijfer om de bewoner te helpen om meer motivatie te voelen of om helpen meer vertrouwen in eigen kunnen te voelen in de verandering.
 - Wat maakt dat het een 5 (X – waar bewoner staat) is en geen 4?
 - Waar zou je willen staan (bijvoorbeeld 8)?
 - Ga eens bij 8 staan en probeer je voor te stellen....
Wat doe je, wat denk je, wat kun je dan, wat krijg je hier allemaal voor elkaar?
Ga nog eens terug naar de plek waar je stond. Klopt het wel dat het een 5 is
Voorbeeld: Hoeveel vertrouwen heb je er in dat het gaat lukken? Hoe komt dat? (En daar dan op doorvragen...)
 - En kijk nog eens vooruit naar plek 8. Wat zou je vandaag of morgen kunnen doen om een stap te zetten richting die 8?
 - Hoe zou het voor jou zijn als het zou lukken om te stoppen met roken? Wat verandert er voor jou? Wat vinden je kinderen daarvan? Wat zouden burens/kennissen ervan vinden? Wat betekent het voor je financiën? Voor je ademen of conditie?

Let op: als mensen willen stoppen, bespreek of ze ondersteuning willen. Gebruik hiervoor informatie van www.ikstopnu.nl.

Werkvormen & materialen

Deze oefening kun je op verschillende manieren doen. Schaalvragen zijn niet nieuw. Ze worden vaak gesteld om te meten en te versterken hoe graag iemand iets wilt of hoeveel vertrouwen iemand heeft in die verandering. Maar de manier waarop je ze stelt kan verschillend zijn. Sommige bewoners kunnen beter antwoord geven door letterlijk in beweging te komen.

- 1 Schaalvragen: je stelt de schaalvraag en bewoners zeggen welk cijfer ze geven op jouw vraag.
- 2 Schaalwandelen (met krijt of met vellen papier): je stelt de schaalvraag en bewoners wandelen naar het cijfer.
 - Buiten: je kunt op straat met krijt de cijfers 1 tot 10 schrijven
 - Binnen: je kunt vellen papier met cijfers 1 tot 10 op de grond leggen
- 3 Schaaltrap: je stelt de schaalvraag en bewoners lopen naar het juiste cijfer op de trap.

Het belangrijkste is dat je een vorm gebruikt die past bij jouw werkstijl en mogelijkheden binnen je werk.