

Vanetræet®

Vejledning

ET VÆRKTØJ TIL AT TALE OM VANER

Er du klar til at se dine spise- og drikkevaner efter i sømmene? Vanetræet er et effektivt værktøj til at tale om vaner, både med dig selv og med andre. Efterfølgende er du klar til at ændre på de vaner, der spænder ben for dig - en ad gangen og i dit eget tempo. Vanetræet kan downloades gratis [her](#). Men før du trykker på 'Print', vil jeg anbefale dig at læse nedenstående vejledning, der klæder dig godt på til arbejdet med dit helt eget Vanetræ.

VANETRÆETS OPBYGNING

Nederst på Vanetræet ser du rødderne. Det er familierødderne, som består af de genetisk betingede faktorer og den sociale arv, som du har fået med dig fra dine rødder – altså fra dine forfædre, fra din opvækst og fra de erfaringer, du har gjort dig igennem livet. Når du bevæger dig op ad Vanetræets stamme, kommer du til et knudepunkt, som repræsenterer dig og din familie. Din familie er en fusion af din partners og dine egne familierødder og vaner, som tilsammen danner et grundlag for dine børns fremtidige Vanetræ. Ud fra knudepunktet vokser fem tykke grene. Hver gren repræsenterer en arena – et sted, hvor vi opholder os. Tilsammen dækker de fem grene de arenaer, eller de steder, vi navigerer imellem. Grenene er defineret bredt og med mulighed for flere forgreninger, således at stort set alle tænkelige aktiviteter og steder kan placeres i netværket af grene.

Hullet i Vanetræets stamme er et symbol på, at de fleste mennesker har vaner og tanker, som enten er hemmelige eller føles skamfulde, måske fordi de aldrig er blevet talt om. Hvis det drejer sig om meget smertefulde forhold og oplevelser, kan løsningen være at få professionel hjælp til den svære samtale. Husk også, at der er visse ting, som det ikke er velegnet at diskutere med børn. Det må i hvert enkelt tilfælde bero på en vurdering fra jer som forældre.

ARBEJDET MED VANETRÆET BESTÅR AF TRE DELE

1. Kortlægning af vaner gennem samtale og refleksion
2. Udvalgelse af 1-3 vaner
3. Nedskrivning af målsætning og strategi

KORTLÆGNING AF VANER GENNEM SAMTALE OG REFLEKSION

Gennem samtale og refleksion finder du og din familie frem til de spise- og drikkevaner, der dominerer i jeres liv – det kan både være de gode og de mindre gode vaner. Tanken er, at I diskuterer vanerne og får en god snak om, hvordan jeres vaner ser ud i dag, og hvordan I gerne vil have dem til at se ud om et år, om ti år og resten af livet. Vanetræet ligger som en [skabelon](#), som I skal printe og udfylde med jeres egne vaner. Vanetræet er jeres, og I må tegne alle de grene og kviste på, som I har brug for. I takt med at vanerne bliver talt om og skrevet ned, bliver det formentlig tydeligt for jer, hvor, hvornår og hvor meget I spiser og drikker – samt hvor meget motionsvanerne fylder i jeres liv.

UDVÆLGELSE AF 1-3 VANER

Når vanerne er skrevet ned på Vanetræet, er I klar til næste skridt. I skal vælge 1-3 vaner ud, som I ønsker at ændre. Det kan være, at mor synes, hun drikker for meget sodavand, eller at familien spiser for meget take away fra grillen. Intet er for småt – og intet er for stort. Dog skal I være opmærksomme på, at præmissen for at kunne ændre en vane er, at det skal føles realistisk for jer at gennemføre ændringen. Er det ikke det, går I videre til næste vane.

NEDSKRIVNING AF MÅLSÆTNING OG STRATEGI

Når I har udvalgt de 1-3 vaner, I ønsker at ændre, skal I skrive målsætning og strategi ned. I kan vælge at udfylde vores skabelon på side 4, eller skrive ned på post-it's eller andet papir. Jeres mål skal være klart definerede og helst kunne skrives i en enkelt sætning. Strategien består af 1-3 punkter. Ikke flere, da det ellers bliver for uoverskueligt.



KOM GODT I GANG MED VANETRÆET

- Vanetræet kan udfyldes af en enkelt person, af et par eller af en familie.
- Sluk telefoner og tv og afsæt mindst én fokuseret time til arbejdet med Vanetræet.
- Er det svært at komme i gang? Så udvælg en enkelt gren og fokusér på den. En anden gang kan I arbejde med de øvrige grene.

Eller:

- Uddel post-it's til alle i familien og lav en fem minutters brainstorm, hvor hvert familiemedlem skriver alle de vaner ned, han/hun kan komme i tanke om (de store familiemedlemmer hjælper de små) – hver vane får sin egen post-it. Bagefter læser I hver især vanerne højt og skriver dem på Vanetræet.

Husk, vis respekt for hinanden og hold den gode tone. Arbejdet med Vanetræet er ikke en øvelse i at få ret eller kritisere hinandens vaner.

- Når alle vanerne er skrevet ned på jeres Vanetræ, vælger I 1-3 vaner, som I vil arbejde med at ændre. Udfyld målsætning og strategi. Brug post-it's eller udfyld skabelonen for målsætning og strategi på side 4.
- Vend tilbage til jeres Vanetræ efter en uges tid. Jeres vaner vil over tid ændre sig, så I får formentlig brug for at udfylde en ny skabelon og sætte nye mål.
- Husk, I kan bruge Vanetræet på mange måder – der er ikke én måde, der er mere rigtig end en anden.

HER KAN I SE ET EKSEMPEL PÅ, HVORDAN MAN KAN VÆLGE AT UDFYLDE VANETRÆET

Familie:

Mor, 39 år, sygeplejerske med skiftende vagter, inklusiv natarbejde

Far, 41 år, IT-medarbejder, almindelig kontor-arbejdstid kl. 8-16

'Barn 1', 15 år, går i 9. klasse

'Barn 2', 7 år, går i 1. klasse

Familien har udfyldt Vanetræet og har efterfølgende udvalgt to vaner, som de ønsker at arbejde med.

Vane 1: Vores aftensmad består flere gange om ugen af hurtig-mad og hovsa-løsninger

Familien har den vane, at de flere gange om ugen ender med at spise det, de selv kalder for hurtig-mad og hovsa-løsninger. Det kan være toast, frosne pizzaer eller kalorietæt take away som grillkylling, burger og pommefrites, durum med kebab eller pizzaer, som de får bragt til døren. Mor og far har længe haft et ønske om at ændre på denne vane, men travlhed og manglende planlægning spænder uge efter uge ben for dem.

Familien aftaler, at nu skal det være – vanen skal ændres. En gang om ugen vil de i fællesskab lægge en realistisk plan for indkøb og madlavning. På den måde sørger de for at være et skridt foran travlhed og mors skiftende arbejdstider. De aftaler samtidig, at de vil sørge for at opbygge et lager af fornuftig hurtig-mad. For eksempel vil de sørge for, at der hele tiden er suppe, kød og færdigsnittede grøntsager i fryseren.



Vanetræet®

- et værktøj til at tale om vaner

Målsætning:

At lave en madplan og handle ind en til to gange om ugen, så vi undgår kalorietung hurtig-mad.

Vi når målet, fordi:

1. Vi hver uge laver en madplan og lægger en plan for, hvem der står for indkøb og madlavning.
2. Vi sørger for at fylde fryseren op med fornuftig hurtig-mad.
3. Vi aftaler, at vi én gang hver 14. dag bestiller take away fra grillen – vi planlægger i fællesskab, hvilken dag det skal være.

Vane 2: Når mor har haft en nattevagt, er hun sulten og spiser sig mæt i brød og kager fra bageren

Mor har hver uge nattevagter på sygehuset, hvor hun arbejder som sygeplejerske. Vagterne er næsten altid travle, og derfor når hun sjældent at spise et ordentligt måltid mad i løbet af natten. Ofte bliver det kun til en lille yoghurt eller et stykke hvidt brød. Resultatet er, at hun om morgenen, efter en vagt, er træt og meget sulten. På vej hjem fra vagten holder hun ofte ind hos bageren og køber brød og kager, som hun spiser sig mæt i, når hun kommer hjem. Mor ønsker at ændre på vanen, fordi hun ved, at maden er for kalorietæt, og fordi hun hellere vil have mad, der giver hende energi til resten af dagen.

Målsætning:

At mor spiser i tråd med Sense-spisekassemodellen efter en nattevagt.

Vi når målet, fordi:

1. Mor spiser et solidt måltid mad efter Sense-spisekassemodellen, inden hun møder på nattevagt.
2. Mor har hårdkogte æg og mandler med, som hun kan spise i løbet af natten, når sulten melder sig.
3. Vi i fællesskab sørger for, at køleskabet er fyldt op med mad, som mor hurtigt kan tilberede, når hun kommer træt hjem fra nattevagt.



SENSE

Vanetræet®

- et værktøj til at
tale om vaner

Målsætning og strategi

Skabelon

Vane 1:

Målsætning:

Vi når målet, fordi:

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

Vane 2:

Målsætning:

Vi når målet, fordi:

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

Vane 3:

Målsætning:

Vi når målet, fordi:

- 1.
- 2.
- 3.