

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



Mann 42, Trond - ukodet

Målatferd: Begynne med systematisk fysisk aktivitet.

1. Fysioterapeuten: Bra jobba!

Trond: Takk...

2. Fysioterapeuten: Du fikk gått ganske langt på de 12 minuttene her.

Trond: Ja, jeg er ikke akkurat i noen maratonform kjenner jeg.

3. Fysioterapeuten: Og du fikk opp pulsen også, vi får målt den og avstanden og regnet ut verdiene så får du svar på Cooper testen... men ikke i maratonform.

Trond: Nei.

4. Fysioterapeuten: Du fikk jo henvisningen fra doktoren, det står en del om fysisk form og helsen. Fysisk aktivitet. Hvordan ser du på disse tingene her?

Trond: Det er klart det var jo et lite sjokk det å få den beskjeden fra legen om at blodtrykket er høyt, og fare for diabetes, og gud vet ikke hva, så...

5. Fysioterapeuten: ... det var ganske mye.

Trond: Ja jeg skjønner jo det at jeg må gjøre noe, prøve å komme meg i bedre form, men det er bare, at det er litt sånn vanskelig å finne tid til det rett og slett.

6. Fysioterapeuten: Vanskelig å finne plass i hverdagen til.

Trond: Det er det, liksom, livet går sin vante gang, også er sofaen en god kompis da, min firbente venn som jeg kaller den.

7. Fysioterapeuten: Ja, akkurat, mannens beste venn.

Trond: Ja, men det er klart jeg, jeg har jo også drømt om å komme i bedre form, og liksom sett at, eller tenkt på hvordan det er å gå opp lange trapper uten å bli helt utkjørt og å ha en sånn nær døden opplevelse.

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



8. Fysioterapeuten: Mhm, hva annet er det i den drømmen der?

Trond: Ja det er det å kunne få litt mer anerkjennelse, bedre selvbilde.

9. Fysioterapeuten: Mer fornøyd med deg selv, (Ja) og mer fornøyd med kroppen.

Trond: Ja. Det er jo, jeg vet jo at det er mange måte å få til det på, men det er ikke alle måter som passer meg eller er helt min greie da. For eksempel kona maser fælt om at vi skal komme oss ut i lysløypa og suse innover marka på ski, like treningsdresser og sånt, men da får jeg litt spader..

10. Fysioterapeuten: Du trekker deg litt på det forslaget der.

Trond: Ja det syns jeg blir litt teit rett og slett. Også har jeg en svoger om er helt treningsnarkoman, han skal være med i New York maraton, han pusher meg, mobber meg litt og sånt, at jeg må komme meg i bedre form og sånt.

11. Fysioterapeuten: Så han står på å vil ha deg med.

Trond: Ja han har gjort noen forsøk da, men det skal han få jobbe hardt med. Det blir liksom for mye.

12. Fysioterapeuten: Over the top, det er litt for mye.

Trond: Ja. Jeg er mer en skogens mann da kan du si, jeg liker å...

13. Fysioterapeuten: Fortell om det, fortell om hva du liker.

Trond: Fisketurer og bli litt sånn naturlig sliten, uten å måtte presse meg for hardt.

14. Fysioterapeuten: Få noe av naturopplevelsen på kjøpet.

Trond: Ja, og da er det sånn at jeg tenker ikke på at jeg trener liksom.

15. Fysioterapeuten: Mhm...

Trond: Jeg ser ikke å det som trening heller, det er rekreasjon.

16. Fysioterapeuten: Det er luktene og lydene og... (Ja) Det du ser rundt, som er hele pakken.

Trond: Det er mer min stil, det der at det kommer litt sånn naturlig inn da, enn å akkurat pushe, da slår det ofte litt feil ut.

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



17. Fysioterapeuten: Du nevnte det med fisketur, sa at det var en ting du satte pris på, har du noen fisketur som du har vært med på tidligere som liksom står der framme, en gang i framtiden - å ta den en gang til?

Trond: Ja.

18. Fysioterapeuten: Fortell om den.

Trond: Det er ganske lenge siden det er vel en 15 -16 år siden, vi gikk over Hardangervidda jeg og to kompiser...

19. Fysioterapeuten: Fra? Rjukan til Finse? Tok du den turen der?

Trond: Emm, hva var det det het for noe, ja det var vel det ja, i det området.

20. Fysioterapeuten: Rundt der?

Trond: Vi fant masse fine ørretvann inn over fjellet. Og det var, ja det var rett og slett deilig.

21. Fysioterapeuten: Drømmen...

Trond: Men altså jeg hadde jo ikke klart den turen nå i dag, når formen er som nå...

22. Fysioterapeuten: Så det er en del av drømmen kanskje til og med å ta en sånn tur.

Trond: Ja, kunne opplevd det igjen, det er klart, det er klart det er en gulrot, jeg innrømmer det.

23. Fysioterapeuten: Og, kanskje det som er den virkelige drømmen...

Trond: Det er det.

24. Fysioterapeuten: Så, ellers plassen... jeg skjønner at det er svogeren din og din kone som presser på, doktoren som ivrer, syns at det hadde vært en god ide å bli mer aktiv. Det ser ut som om du selv har vært opptatt av det? (Mmm) Det kan ikke være, det må være på rett måte i forhold til det som du er bekvem med. (Ja) Og maratondress, nei, maratonløping det er litt for langt... (Mhm) Fisketur på Hardangervidda, midt i blinken.

Trond: Ja absolutt.

25. Fysioterapeuten: Kjennes bra ut.

Trond: Det må falle naturlig inn i min livsstil ellers...

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



26. Fysioterapeuten: Også er det hverdagen og firbente venner, som er både innomhus og utomhus.

Trond: Ja, så er det, jeg tenker jo at det er, vi er jo ikke egentlig en veldig aktiv familie, selv om kona maser litt sånn, jeg har jo to unger, det går jo i dataspill og mye...

27. Fysioterapeuten: Hva syns du om det?

Trond: Nei altså det kan jo ikke fortsette, det kan jo ikke det...

28. Fysioterapeuten: Du er en del bekymret?

Trond: Ja. Tanken har jo slått meg, at barna mine bør jo ha en far i ganske mange år til.

29. Fysioterapeuten: Så det er dette med helsen som er viktig for deg, og du har lyst å være en far for ungene dine i mange år framover.

Trond: Absolutt.

30. Fysioterapeuten: Så, familien, det skulle ikke vært sånn, med måten ungene har det på, når det gjelder data og sitte inne og...

Trond: Nei, jeg føler jeg et vist press på å bli et bedre forbilde da, kanskje dratt med alle sammen ut på tur.

31. Fysioterapeuten: Ok, så hvordan ville du dratt da, fysisk at du hadde dratt dem med eller? Nei jeg bare tøyser.

Trond: Nei altså, det, jeg skulle nok klare å lokke dem med.

32. Fysioterapeuten: Hva hadde de likt å være med på?

Trond: Nei, kanskje litt, kanskje fising, overnatting ute?

33. Fysioterapeuten: Ja. Hvor gamle er guttene dine, kan jeg spørre om det?

Trond: De er 8 og 11.

34. Fysioterapeuten: Midt i blinken!

Trond: Ja.

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



35. Fysioterapeuten: En del ting som du ser framover som ville bli bedre for deg og din familie, det er helse, det er ungene og det er drømmen å kunne få til det som du fikk til en gang i tiden? (Ja) Få det tilbake i livet.

Trond: Ja det er jo, jeg tror at jeg hadde blitt kvitt mye av maset fra de rundt meg, og fått litt mer positive tilbakemeldinger. Rett og slett.

36. Fysioterapeuten: Ja, det er alltid godt å få det, å gjøre noe som gjør at du får..., isteden for det motsatte: kritikk eller kjeft, eller mas eller...

Trond: Ja, og man føler seg jo ikke akkurat så stor og flott og vellykka, når man blir litt sånn raka ned på, og det hadde sikkert hatt veldig god effekt på de rundt meg og, om jeg hadde fått litt styrka selvtillit...

37. Fysioterapeuten: Så det hadde vært bra for flere i familien, ikke bare deg, og helsen din.

Trond: Absolutt.

38. Fysioterapeuten: Trond, det er flere ting som vi har snakket om, og det høres ut som om du har tenkt en del på dette allerede, selv om doktorens beskjed kanskje kom som et sjokk på deg, så har et vært ting som har gnaget her kanskje over tid.

Trond: Ja.

39. Fysioterapeuten: Kan jeg få lov til å spørre deg et spørsmål om du har gjort et forsøk tidligere på å legge om på vanene og trene og den slags?

Trond: Ja, det har jeg, og det var jo ikke et valg egentlig, det var fordi at jeg måtte, og det var en ganske alvorlig ulykke for 12 år siden.

40. Fysioterapeuten: Hva skjedde?

Trond: Jeg var så uheldig å falle ned fra en stige og ødela ryggen min...

41. Fysioterapeuten: Ja vel...

Trond: Så da var det opplegg med fysioterapi og en individuell plan rett og slett for å komme...

42. Fysioterapeuten: Ja akkurat, hvordan gikk det med den?

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



Trond: Ja den fungerte jo en periode da til, jeg var nøye og grundig og gjorde det jeg skulle en god stund, til jeg følte at jeg begynte og, at kroppen begynte å virke litt sånn noen lunden igjen, og da forsvant liksom litt av motivasjonen gradvis etter hvert som formen kom tilbake da...

43. Fysioterapeuten: Så det var noe alvorlig og du måtte bare gjøre forandringer. Og det høres ut som om du stod på ganske bra og fikk resultater.

Trond: Ja jeg gjorde det.

44. Fysioterapeuten: Hvordan kjentes det ut?

Trond: Jeg vet ikke om jeg helt om jeg husker den følelsen jeg hadde. Ja jeg tror nok det var godt å kjenne positive effekt, og litt sånn mestring kanskje... så det...

45. Fysioterapeuten: Ok .Få det til og, få resultat, ryggen blir styrket, og du får det til og. Så ja...

Trond: Ja. Så kom liksom hverdagen igjen da. Det gled over av seg selv.

46. Fysioterapeuten: Ja, det var det du sa ja, du oppnådde resultater og så begynte liksom motivasjonen og svinne. Så det er jo en viktig ting, kanskje om vi ser bitte litt fram over kanskje om å lage en plan, i forhold til akkurat det med motivasjonssvinn. hva skal en gjøre for å få det inn i hverdagen, for at det skal bli en rutine, og hva skal en gjøre med de negative tankene, demotiverende tankene som dukker opp som kan ta kraften ifra deg...

Trond: Jeg tror jeg er avhengig av å ha ofte, eller hyppig tilbakemelding, positiv, oppmuntring.

47. Fysioterapeuten: Ok. Så, både folk som heier på deg, og at du får en del resultater helt konkret.

Trond: Det også, ikke minst.

48. Fysioterapeuten: Pusten har blitt bedre, , kondisjonen har blitt bedre, styrken har blitt bedre, det er ting som du hadde satt pris på. (*Jaja*). Som hadde gitt deg bensin til å gå videre.

Trond: Ja, det er..

49. Fysioterapeuten: Det er jo strålende, det kan vi legge inn i planene, dette er midt i blinken. Du har vært litt inne på det allerede men jeg hadde lyst å spørre deg om et par spørsmål om fremtiden. For det går jo an å se fremtiden litt mørkt og litt lyst. Hvis du

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



ser på den mørke fremtiden der du ikke gjør forandringer i dette, du har det med diabetes, blodtrykk, om du ikke gjør forandringer, hvordan ser det ut da for deg?

Trond: Nei det ser ikke bra ut, det, jeg orker nesten ikke å tenke på det.

50. Fysioterapeuten: Det er ikke en fremtid som du ønsker deg.

Trond: Nei absolutt ikke...

51. Fysioterapeuten: Det høres ut som om det er en...

Trond: Det er ikke et alternativ, jeg må bare unngå det for en hver pris.

52. Fysioterapeuten: Ok. Og det er noe med helse og kanskje også med å kunne ha en fysisk form som du er fornøyd med. (Ja) Kunne gjøre ting som du har lyst til.

Trond: Ja, rett og slett at ikke kroppen er til hinder for noe, fysisk.

53. Fysioterapeuten: Kunne gå opp trapper uanstrengt, kunne gå tur i naturen.

Trond: Mhm.

54. Fysioterapeuten: Ja.

Trond: Rett og slett, jeg tror det hadde økt livskvaliteten min veldig.

55. Fysioterapeuten: Også å unngå forverring av helsen og kanskje forhindre at du får helsemessige problemer, så det er liksom den mørke fremtiden som vi ønsker å unngå. Om vi ser litt på den gode framtiden: det er i hverdagen, resultater, gått en stund, hvordan ser det ut for deg da?

Trond: Ja det, det begynner å ligne på drømmen jeg har hatt lenge egentlig om å kunne være i knall form, nei ikke maratonform, men rett og slett kunne klare å gå opp lange trapper uten anstrengelser, få økt selvtillit, få gode tilbakemeldinger fra de rundt meg, og få mere overskudd i hverdagen. Være mer våken, en mye kvikkere Trond.

56. Fysioterapeuten: Du ser for deg en rekke, en fremtid, mindre bekymringer for sykdom, bedre helse, en kvikkere Trond. Rett og slett. Bedre form, mer fornøyd med deg selv, tilbakemeldinger fra andre som er... en helt annen fremtid. (Ja) Kanskje det med å være fornøyd med seg selv også er en viktig del av det.

Trond: Mhm.

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



57. Fysioterapeuten: Du Trond vi har snakket om en rekke ting nå. Vært inne på mye. Kan jeg ta en liten oppsummering sammenfatning av det vi har snakket om nå?

Trond: Ja

58. Fysioterapeuten: Det var sjokket med beskjeden fra legen med at her var det viktige helsemessige ting. Det er, du ble anbefalt å komme her å starte, kanskje komme litt i gang med noe. Det er ungene, det er fiskevann, det er Hardangervidda, det er fornøyd med deg selv, det er mindre mas, mer positive tilbakemeldinger fra andre, det er å ha god helse fremover, at ungene kan ha deg. En hel rekke...

Trond: Mhm.

59. Fysioterapeuten: Hvor går veien videre for deg nå?

Trond: Det er rett og slett, jeg tror det må legges en konkret plan, lage et opplegg som jeg kan følge...

60. Fysioterapeuten: Du er klar for å...

Trond: Ja jeg er 110 prosent klar.

61. Fysioterapeuten: Ok. Hvor hardt har du lyst å ta i, det er du som bestemmer, det er du som styrer.

Trond: Jeg kommer til å gi alt, men det må lages et opplegg som passer litt min stil.

62. Fysioterapeuten: Mhm strålende.

Trond: Ja.

63. Fysioterapeuten: Ikke noe problem, vi skal lage noe i samarbeid som passer deg. (Jaja). ..så en plan som starter et sted, og som trappes noe opp... (Ja)..som passer deg. Også kan vi se litt på hvor du skal ende litt etter hvert også kanskje, men det kan vi ta litt etter hvert.

Trond: Jaja.

64. Fysioterapeuten: Du nevnte noe med motivasjonssvinn. (Ja) Hverdagen kommer og, det kalles ofte for selvsabotasje, det er de snikende tankene som kullkaster beslutningen din. (Mhm). -ikke i dag -, -det regner ute-, (Mhm) - det gjør ikke noe om jeg hopper over en dag - (Ja, de har jeg hørt) og firbente venner som sier til deg "kom, kom" ... (Jo takk) De der hverdagstingene som, eller tankene som dukker opp i løpet av hverdagen som tar kraften fra deg, tar styrken fra deg, tar motivasjonen fra deg. Det går

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



jo an å jobbe med det. Vi kan jo i tillegg til den konkrete planen så går det jo å jobbe en del med den mentale biten også, det...

Trond: Mhm.

65. Fysioterapeuten: Ser du for deg noen andre måter, eller hvilke andre måter vi kunne vært til hjelp for deg når du nå skal gå i gang med å legge om på fysisk aktivitet og få det inn i livet ditt på en annen måte. Noe annet som kunne vært til hjelp for deg?

Trond: Hmm, det er det her med å kunne se og måle resultater, det er det der med å få konstruktiv tilbakemelding. Oppmuntring, heiarop isteden for kritikk.

66. Fysioterapeuten: Veldig viktig, vi har jo tatt den testen i dag, den kan vi ta igjen senere, vi kan gjøre andre ting så du kan få helt konkret tilbakemelding. Jeg kan gi deg oppmuntringer for at du skal stå på, skal ikke mangle på det.

Trond: Nei, bra!

67. Fysioterapeuten: Det finnes også grupper hvor en trener sammen.

Trond: Ja.

68. Fysioterapeuten: Hvordan ser du på det?

Trond: Det kan kanskje være noe, altså, da vil jeg antageligvis føle meg litt forplikta til å gi litt mer.

69. Fysioterapeuten: Ja det, så en ting kan være forpliktelse, andre ting som kan være bra med en gruppe? Eller andre erfaringer, hvilke erfaringer har du fra å trene sammen med andre?

Trond: Nei altså jeg har gjort noen forsøk på å trene sammen med en kompis, men, det har ikke fungert, for så har ikke han tid, også passer det ikke for meg... også...

70. Fysioterapeuten: Det blir sårbart når dere bare er to. (Ja) Så selv om intensjonen er god... (Ja) Så dukker det opp ting som...

Trond: Så ja, gruppe ja, da kanskje man kan pushe hverandre litt, motivere hverandre.

71. Fysioterapeuten: Gruppe med å gi hverandre mer tilbakemeldinger, mer forpliktet, pushe hverandre, støtte hverandre, kanskje også noen tips som en har å dele med hverandre. Så. Ok. Skal vi gi oss for i dag? Syns du. Også gjør vi en ny avtale, lager en helt konkret plan og legge opp opplegget for deg. Hvordan høres det ut?

MI-analyse

Kompetansesenter rus - region vest, Bergen
(Helsedirektoratet er oppdragsgiver for kompetansesenterets virksomhet)
Stiftelsen Bergensklinikkene
Vestre Torggt.11, 5015 Bergen

E-post: post@bergensklinikkene.no Telefon: +4755908600 Hjemmeside: www.korusbergen.no

Levert til Kompetansesenter rus - region øst: juli 2013



Trond: Ja, det høres veldig bra ut...

72. Fysioterapeuten: Da gjør vi det så...

Trond: Flott!