

Bra mat – for bedre helse

Motiverende intervju:

Hvordan jeg kan bidra
til å øke
din mulighet til forandring

Målsetting med innlegget

- Skape optimisme og tro på mulighet og evne til å påvirke kursdeltakeres spisevaner
- Bidra med et perspektiv på endring og kommunikasjonsteknikker
- Bidra med verktøy og praktiske ferdigheter som er nyttige i denne prosessen.

Aktuelle tema.

- Kursledelse
- Forståelse av endring og tilbakefall
- Motivasjon
- Samtalen, klima og teknikker

Hvorfor ta opp levesett/livsstil?

- Ansvar og plikt
- Sette tema på dagsorden, gi tillatelse til for pasienten til å ta opp tema/søke råd
- Sette i gang en viktig prosess, øke bevissthet
- Formidle hjelp, materiale
- Følge opp
- Spennende tema med mulighet for positive erfaringer
- Alminneliggjøre det å bli spurt

Refleksjonsoppgave

- Hva er din bakgrunn for å arbeide med kosthold/ernæring
 - Fortrinn/talenter
 - Ulemper/slagsider

Å presentere deg selv

- Personlig/privat...
- Eget kosthold, egen erfaring
- Faglighet
- Engasjement/inspirasjon
- Rolle

Kursledelse

- Tilpasset ansvarlighet
 - Prosessansvarlig, ikke resultatansvarlig
- Aktivitetsnivå
- Gruppetilhørighet – stimuler egenaktivitet
- Ekspertrolle
- Ivaretagelse
- "Skriftemøter"

Gruppen som ressurs


- Gruppedynamikk
- Erfaringsbase
- Motivasjon
- Konsulenter
- Støtte/konkurransen

Rammer

- Krav til oppmøte
- Krav til aktivitet
- Taushetsplikt
- Åpenhet
- Felles målsetting

Å skape et godt samtaleklima

- Empati
- Vise en grunnleggende holdning som innebærer respekt for den enkeltes valg.
- Ikke forstå for fort.
- Positiv undring
- Ekspert vs. ikke-ekspert.



"Folk påvirkes i større grad av årsaker og argumenter de har oppdaget selv, enn slike som andre har oppdaget !" (Pascal).



Folk lytter mest til seg selv....

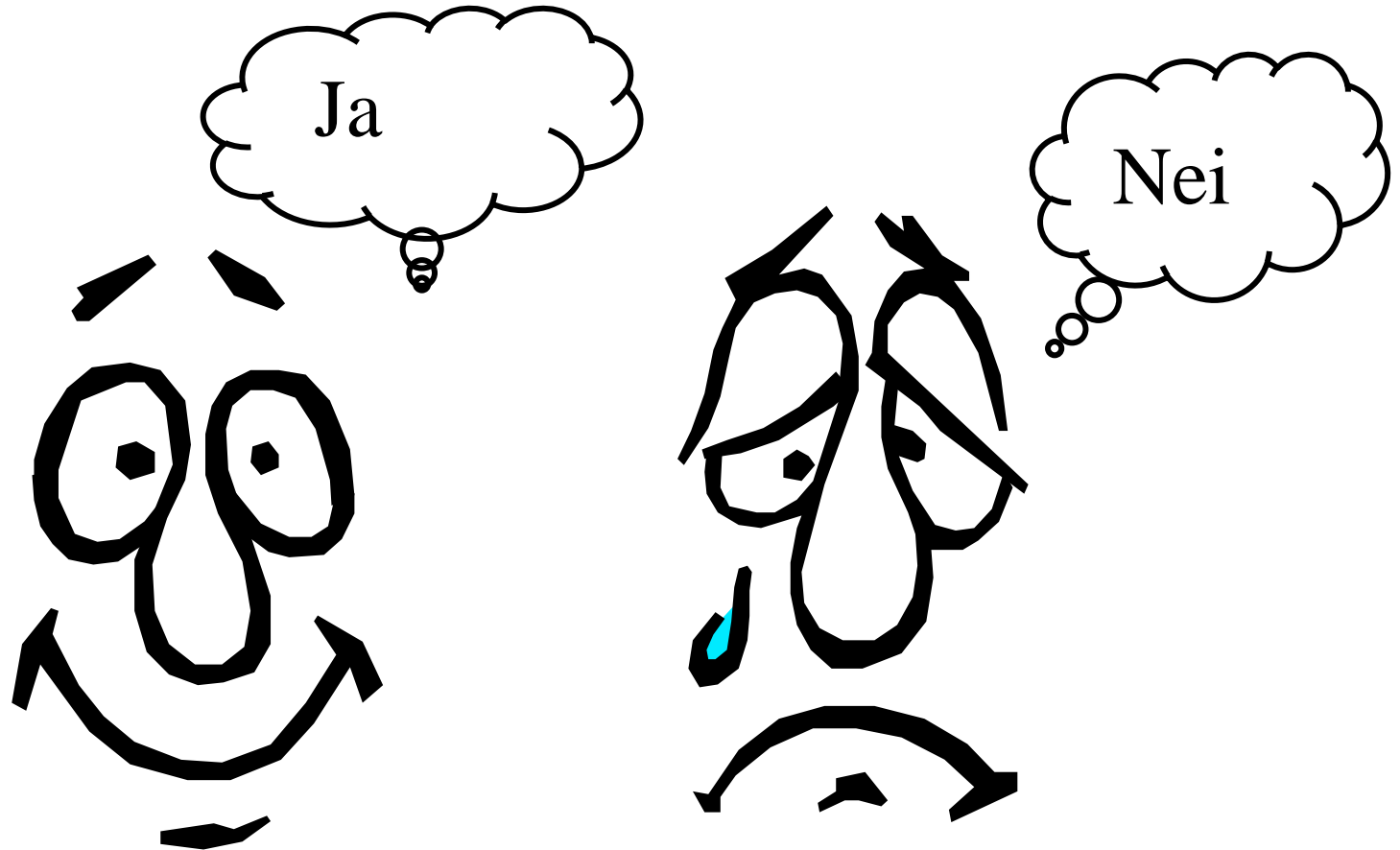
Utgangspunkt

- Vi endrer oss av egne grunner
- Det passer aldri helt å endre seg....
- Vi både vil og vil ikke....
- Du trenger ikke være toppmotivert!
- Alle kan noe!!

Om å forstå endring

- Endring er en kontinuerlig og uunngåelig prosess.
- Ulike nivåer i forandringsprosessen
 - Prosessen forut for handlingen.
 - Den aktive handlingen
 - Tilbakefall
 - Opprettholdelse

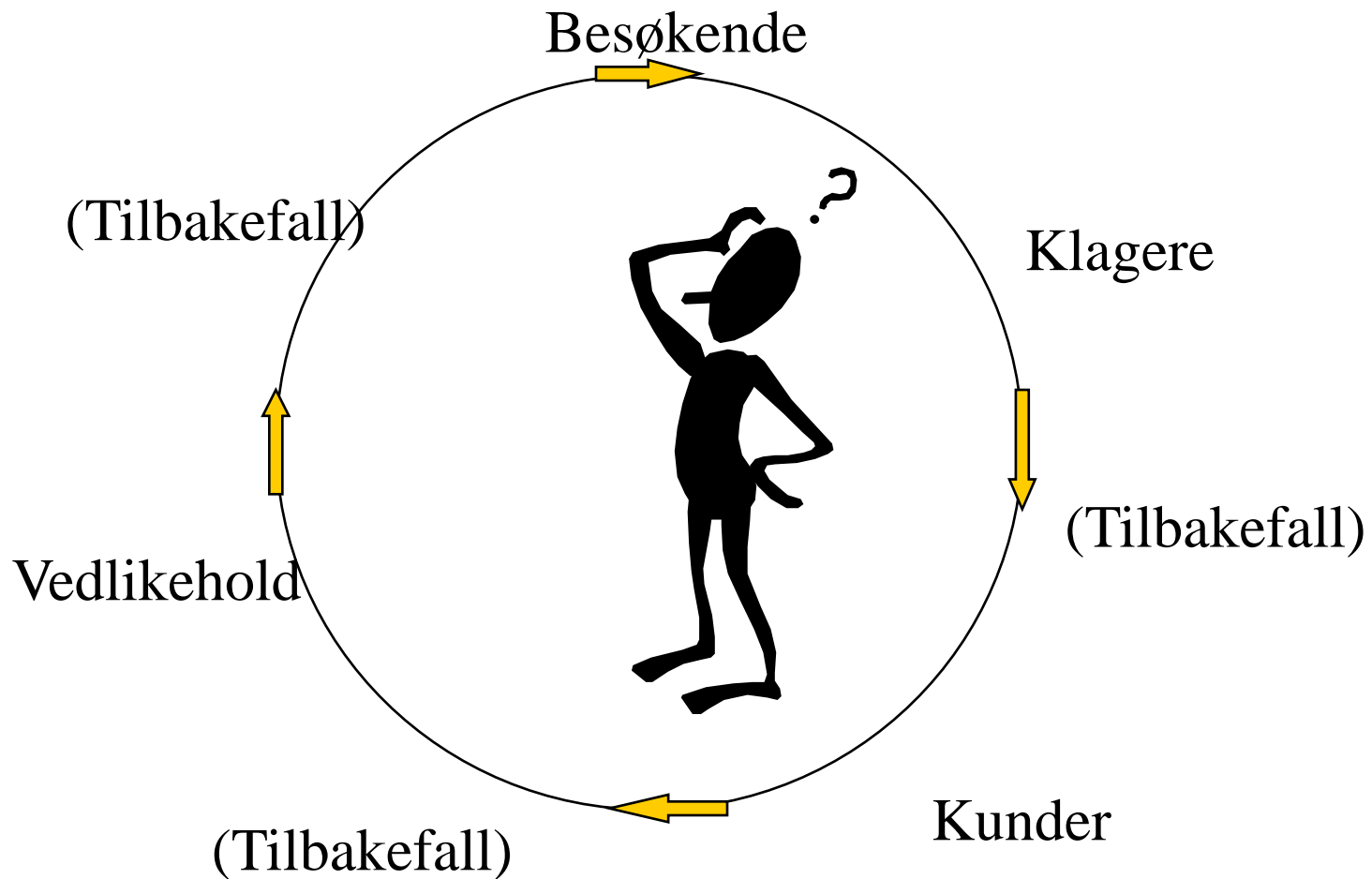
Ambivalens



Ambivalens

- Normalisere
- Ambivalensparadis
- Beslutningsvekt

Endringsprosesser/ forandringshjulet



Samarbeidsrelasjoner

- Besøkende
 - Usikre på om de har en bestilling til oss.
- Klagere
 - Ønsker en endring, men har ofte unnskyldninger som er utformet som en klage.
- Kunder
 - Har en klar bestilling.

Utfordringer for samarbeidet

Samarbeidsrelasjon

Min oppgave

Besøkende



Unngå å bli utålmodige eller motiverte på pasientens vegne. Etablere en god relasjon. Ta vennlig imot, presentere tilbudet.

Ambivalent



Høre på klagen, stille spørsmål for å finne ut hva de selv har tenkt å gjøre. Hvilke erfaringer har de fra tidligere?

Kunde



Kartlegge hjelpebehov, komme med handlingsalternativer. Forebygge tilbakefall. Oppmuntre positive endringer, selv om de er små.

4-felts tabell : Nå-situasjon versus ønsket situasjon

Fordeler ved dagens situasjon 1	Fordeler ved ønsket situasjon 2
Ulemper ved Dagens situasjon 3	Ulemper ved ønsket situasjon 4

Motivasjon for endring

Problemet slik det er nå

Forventning om endring

<p><u>Erkjennelse</u> av negative konsekvenser.</p>	<p>Forventninger om <u>positivt utkomme</u> av endring.</p>
<p><u>Bekymring</u> over negative konsekvenser.</p>	<p><u>Forventing om mestring</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Selv-mestringstro</u>• <u>Støtte/metode</u>• <u>Vanskelighetsgrad oppgave</u>

Motivasjon

- Å ville det, og å kunne det
- Hva man vil oppnå, ikke bare unngå
 - Balansen mellom "burde" og ønsker
- Små steg
- Påvise mestring
- Aktivere følelser
- Konkretisering
- Utforsk ambivalens
- Aktivere handlinger

Håndtering av motstand

- *Be om tillatelse til å gi informasjon*
- **Vektlegging av frihet til eget valg**
 - *"Jeg synes du bør drikke mindre brus, men det er opp til deg - det er ditt valg - det er hva du synes som er avgjørende".*
- **Generell orientering**
 - *"Vi anbefaler alle å spise mer grovt brød"*
- *Rull med – unngå argumentasjon, still spørsmål*

Oppfølging og ettervern

- Bekrefte og berømme endring
- Håndtering av risikosituasjoner
 - Ulike strategier – fjerne, sikre, langsiktig strategi
- Evaluering av oppnådde resultater
- Stimulere til stolthet, feiring og belønning
- Fokusering av mestring

Noen utfordringer i arbeidet med livsstil og endringer

- Utålmodighet
 - Kortere vei mellom beslutning og handling
- Mangel på stabilitet
 - Åpning for redefinering av mål
- Skift i deltakelse og egenaktivitet
 - Vekt på egenaktivitet
 - Evne til å tåle pauser
- Motivasjon
 - Hjelp pasienten til å finne egne grunner
 - Ikke slit for å overbevise

Noen utfordringer i arbeidet med livsstil og endringer (fortsettelse)

- Rask aktivering av motstand
 - Unngå pekefingeren
 - Fokus på anerkjennelse
- Skiftende grad av seriøsitet
 - Ta klienten på alvor, ha forventninger
- Alternative mål/ulike mål
- Tilbakefall
 - Arena for læring – ikke for skuffelse og fordømming

Skalering

10

- Konkretiserende
- Tydeliggjør målsetting
- Brukes for å finne ut
 - Hvor lyst har personen til å gjennomføre endringen?
 - Hvor stor tro har personen på evnen til å klare det?
 - Hvor stor vilje har personen til å føle ubehag

0

Spørremåter

- Åpne spørsmål
 - Hva betyr kveldsspisingen for deg? vs. Bekymrer du deg over at du spiser om kvelden?
- Konkretiserende spørsmål
 - Kan du si litt mer om det?
- Mestringsspørsmål
 - Hvordan fikk du til å vente så lenge?
- Handlingsrettede spørsmål
 - Hva kan du gjøre for å vente enda litt til?
- Skaleringsspørsmål

Referanser

- Tom Barth, Tore Børtveit, Peter Prescott (2001). *Endringsfokusert rådgivning*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Ivarsson, B. H. (2016). *Motiverende Samtaler – en praktisk håndbok for helse- og omsorgssektoren*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag