

Gjennomføring av frisklivssamtalen

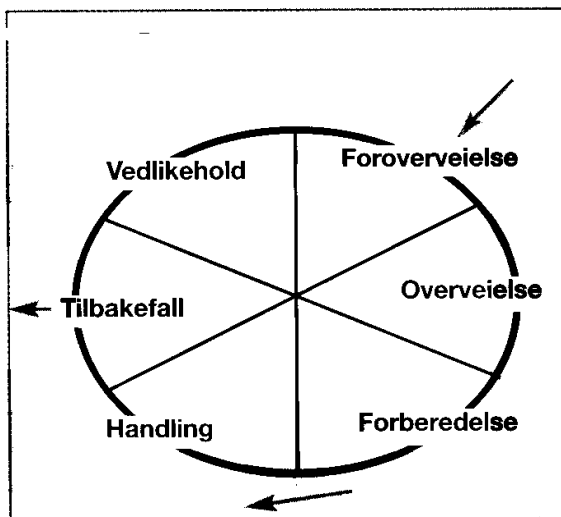
Veileder ved Frisklivssentralen har ansvar for å ta opp adferd som berører deltakers helse. Samtidig kan det oppleves som utfordrende å snakke om endring av helseadferd. Respekt for deltakers integritet er sentralt og nettopp denne respekten er grunnlaget for å stille spørsmål knyttet til levevaner. Beskrivelser og eksempler i denne artikkelen om frisklivssentralen er basert på prinsipper for motiverende intervju, der deltakerens eget syn på sin situasjon og livsstil er i fokus. Det anbefales at frisklivsveileder setter seg godt inn i litteratur som omhandler det å snakke om endring (se litteraturlista) og tar kurs eller utdanning i motiverende intervju eller andre dokumentert effektive metoder for å snakke om endring..

Det gjennomføres en samtale ved oppstart og etter fullført reseptperiode. Ved behov kan det gjennomføres mellomamtaler. Det vil være naturlig å sammen med deltakeren velge et levevaneområde å fokusere på i samtalen, selv om flere områder er kartlagt.

Veileder bistår deltaker i å finne frem til en målsetning som er betydningsfulle og realistisk. Målene bør være så konkrete som mulig. Ut fra deltakerens mål lages det en plan for perioden. Innholdet i planen bør være gjennomførbar og enkel å huske.

Å endre helseadferd

Å endre helseadferd er en krevende prosess. Målet er at møtet mellom veileder og deltaker skal styrke deltakers motivasjon og opplevelse av mestring. Endring kan sees på som en prosess som tar tid, hvor deltaker går gjennom ulike faser. Dette er en skjematisk måte å fremstille endring på som kan gjøre det enklere å forstå endringsprosessen.



Proschaska og DiClementes endringshjul¹

¹ Prochaska JO, Norcross JC, DiClemente CC. *Changing for good*. New York: Morrow, 1994

Utgangspunktet for denne modellen er at viljestyrt og varig endring følger et mønster som kjennetegnes av at personen har ulike tanker, følelser og adferd i de ulike fasene. Fasene reflekterer deltakerens motivasjon til endring. Det er veileders oppgave å tilpasse veiledningen i forhold til hvor i endringshjulet deltakeren befinner seg. Målet med veiledningen er å hjelpe deltakeren et skritt videre i endringsprosessen, mot varig endring. Veileder støtter deltakeren i alle faser, også når deltakeren ikke klarer å nå sine mål eller opplever tilbakefall. Tilbakefall er en naturlig del av endringsprosessen, og man kan gå flere runder rundt i hjulet før man oppnår varig endring.

Skrittene i endringsprosessen²

Føroverveielse:

Kjennetegn: Lite innstilt på endring. De positive effektene av egen adferd oppfattes som større enn de negative.

Veileders oppgave: Still spørsmål og følg opp svarene. Gi eventuelt litt individrettet informasjon.

Overveielse:

Kjennetegn: Opplever negative konsekvenser ved nåværende adferd, men er usikker på hvor stort problemet egentlig er. Stor grad av ambivalens.

Veileders oppgave: Still spørsmål og følg opp svarene. Fokuser på at deltaker finner gode grunner for å endre. Snakk om hva man kan tape ved å gjøre endring. Utforsk ambivalens

Forberedelse:

Kjennetegn: Tar beslutning om å gjøre endring og gjør små forsøk på endring.

Veileders oppgave: Still spørsmål og utfordre deltaker til å lage realistiske, enkle mål og en konkret plan. Vær støttende på at endring er mulig.

Handling:

Kjennetegn: Endringene iverksettes og blir synlig.

Veileders oppgave: Still spørsmål, gi støtte. Inviter til snakk om utfordringer.

Vedlikehold:

Iverksatt handling betyr ikke alltid varig endring. Kan oppleve at ambivalens i forhold til endringen vender tilbake.

Veileders oppgave: Still spørsmål, gi støtte. Snakk om endringen og det man får til. Snakk om strategier for å unngå tilbakefall.

Tilbakefall:

Innebærer retur til tidligere adferd. Kan være for en avgrenset periode, et tilbakeskritt som bidrar til læring.

Veileders oppgave: Gi aksept for at tilbakefall er naturlig. Still spørsmål og gi støtte. Utforsk ambivalens.

Sentrale prinsipper for gjennomføring av samtalen

Å respektere deltakers rett til selvbestemmelse er viktig i samtaler om helseadferd. Hvis veileder forsøker å overta styringen kan dette føre til motstand eller deltaker kan gi blaffen og miste mot og lyst til endring. Veileder må akseptere deltakers ansvar for egen helse. Dette innebærer aksept for at deltaker er ekspert på seg selv, har rett til å gjøre egne vurderinger og velge ut fra disse.

² Laget med utgangspunkt i Prescott P, Børtveit T. *Helse og atferdsendring*. Gyldendal norsk forlag 2004 og Barth T, Prescott P, Børtveit B. *Endringsfokuset rådgivning*. Gyldendal norsk forlag 2001

Forventninger om at veileder er ekspert, og eventuelt veileders ønske om å være ekspert og gi gode råd fremmer i liten grad deltakers egenkraft. Veileders rolle er å hjelpe deltakeren til å ha fokus på hva han vil og kan. Gjennom dette fokuset styrkes deltakerens handlingskraft og tro på at endring er mulig. Veileder skal lytte og vise forståelse for deltakers opplevelse av situasjonen. En slik empatisk tilnærming er avgjørende for at deltakeren skal føle seg ivaretatt og forstått. Veileder hører etter og formidler tilbake det man har oppfattet. Dette er basis i samtalen, og når dette er på plass ligger det til rette for å lede og strukturere det som blir sagt slik at deltaker tenker over vurderingene sine, finner egne svar og selv tar beslutning om endring.

Samtaleklima

Å legge til rette for et godt samtaleklima er avgjørende for å kunne veilede personer i endringsprosesser. Empati og respekt er grunnleggende for et godt samtaleklima.

Tips:

- Gi deltaker mulighet til å oppleve at han er ventet og velkommen til samtale.
- Finn en plassering i rommet hvor det er lett å ha øyekontakt.
- Vær til stede under samtalen, unngå andre fokus.
- La det være samsvar mellom ordene og kroppsspråket ditt.
- Bruk krefter på å lytte aktivt!

Mestringstillit

Mestringstillit er tiltro til at man kan løse en bestemt oppgave og påvirkes av tidligere erfaringer. Mestringstillit kan være avgjørende for utholdenheten i endringsforsøket. Det kan være effektivt å styre samtalen mot det deltakeren allerede mestrer. Still spørsmål knyttet til tidligere positive erfaringer med ulike endringer, all type endring er aktuell. Spør om hva som gjorde at du lykkes. Bruk tid på å finne frem til og snakk om noe man har lykket med.

Å møte motstand

Motstand er ikke uvanlig i forbindelse med prosesser knyttet til endring av helseadferd. Motstand kan vises gjennom kroppsspråk, uttalelser eller motvilje til å snakke om tema. Motstand er en normal forsvarsmekanisme og i noen tilfeller kan motstanden mot endringen projiseres over på veileder. Det er også slik at veileder gjennom sin adferd kan utløse motstand. Dette kan for eksempel skje dersom veileder gir løsninger for tidlig, ikke viser tilstrekkelig respekt, er konfronterende, overtaler, roser opp i skyene, tviler, moraliserer eller gjør narr av.

Motstand kan minimeres ved å aktivt lytte og speile tilbake det deltakeren sier. Det er vanskelig å ha motstand mot egne uttalelser. Speiling kan også bidra til at man unngår unødige misforståelser som kan gi motstand.

Motstand forhindrer ikke at man holder fast ved tema, men man legger vekt på å følge deltakers signaler. Veileder kan ta et skritt tilbake for å prøve å komme i takt med deltaker igjen. Dette kan gjøres ved at veileder signalisere tydelig at han hører hva deltaker sier og svarer med å stille åpne spørsmål. Spørsmålet vil da kunne danne grunnlag for videre dialog. Veileder kan også be om lov til å snakke om tema. På denne måten gir man deltakeren kontroll over situasjonen, samtidig som man viser respekt for deltakers integritet.

I tilfeller der deltakeren har blitt sendt til frisklivssentralen, for eksempel av legen sin, uten å ville det selv, kan deltakeren ha motstand allerede før første møte. Veilederens

stil er avgjørende for om det da blir en konstruktiv samtale. Et godt inngangsspørsmål kan være: "Du har fått en frisklivsresept. Hva tenker du om det?"

Ambivalens

Å være ambivalent innebærer å ha motstridende holdninger overfor noe. Ambivalens er normalt i alle fasene av endring, og kan sees på som "motoren" i endringsprosessen. For personer som er i starten av en endringsprosess er det ønskelig å bli ambivalent. Det vil da være veilederens oppgave å bidra til å "trigge" deltakers ambivalens i forhold til nåværende helseadferd.

Ambivalensskjema kan være et nyttig verktøy for å vurdere fordeler og ulemper ved nåværende vaner og endring. Utfylling av skjemaet bør være så konkret som mulig, og vil gi et bilde på forholdet mellom fordeler og ulemper. Veileder kan dermed lettere tilpasse sine spørsmål for å styrke motivasjonen for endring.

Samtaleverktøy

1. Aktiv lytting

Veilederens oppmerksomhet er knyttet til det deltaker sier. Oppgave er å identifisere og løfte frem endringsrelaterte uttalelser. I tillegg til å lytte, bruker veileder åpne spørsmål, refleksjoner og oppsummeringer. Dette oppfordrer deltaker til å snakke mest samtidig som det gir deltakeren en forståelse for at det han sier er betydningsfullt. Aktiv lytting er med på å strukturere samtalen.

For å bli god på systematisk og målrettet aktiv lytting må man øve..

Refleksjon

En refleksjon er ikke et spørsmål, men en metode for å både tenke over det som blir sagt og samtidig speile denne betydningen tilbake til deltakeren. Man kan reflektere tilbake enkelte deler av utsagn, eller underliggende mening eller følelse. Helsearbeidere som bruker refleksjon, blir oppfattet som empatiske, samtidig som man kan styre samtalen og holde fokus på relevante tema.

Oppsummering

En oppsummering er et slags referat, eller en utvidet refleksjon. Veileder sikrer at han har forstått deltakeren samtidig som han velger ut hvilke deler av samtalen han velger å fremheve.

Åpne spørsmål

Et åpent spørsmål inviterer til mer utfyllende svar og stimulerer til utforskning av tema. Gode åpne spørsmål gir rom for refleksjon og ny viten og leder til nye oppfølgingsspørsmål. De øker deltakers deltakelse i samtalen. Spørsmålene kan åpne for en dialog som ellers kan være vanskelig å starte. Ved å få åpne spørsmål opplever deltakeren at veileder er interessert i hans situasjon.

Eksempel på spørsmål i samtalen:

- Hvilke tanker har du om ...vanene dine?

- Hva tenker du om ...vanene dine?
- Hvilke forventninger har du til...?
- Hva skal til...?
- Fortell litt om...
- Fortell mer...
- Hvilke erfaringer har du med...
- Du ønsker ikke å slutte å røyke, er det likevel greit å prate litt om røykevanene dine?
- Hva er bra ved kostholdet ditt?
- Hva taper du på å endre...
- Hvordan ser du på mulighetene til å få til forandring?
- Hvordan ville det være hvis du fikk dette til?
- Hvordan vil du gå frem for å få det til?
- Hva vil være neste steg?

2. Skalering for å hente frem endringsnakk

Skalering kan være et nyttig verktøy for å hente frem endringsnakk om motivasjon og kan benyttes for å sjekke ut viktigheten av endring, tiltro til å få det til og hvor klar vedkommende er til å gjøre endringen nå.

I kartleggings skjemaene er det skaleringsspørsmål under alle tema, som en med på å kartlegge motivasjon. Svarene følges opp i samtalen, og der det virker hensiktsmessig kan man velge flere skaleringer på det temaet man velger å fokusere på.

Eksempel på oppfølging av skalering.

- Du sier 5 på hvor viktig det er for deg å bli mer fysisk aktiv. Hva gjør at du krysser av der, og ikke lavere? Eller: Hva gjorde at du krysset av akkurat der? Hva skal til for at du kan plassere deg litt lenger til høyre på skalaen?
- Du krysser av 2 på hvor stor tro du har på at du skulle klare å endre dersom du virkelig bestemte deg. Hvorfor 2, hvorfor ikke 1? Hva skal til for å komme lenger opp på skalaen?
- På en skala fra 1-10, hvor klar er du til å gjøre endringen nå? Du sier 4. Hva skal til for å velge et høyere tall?