
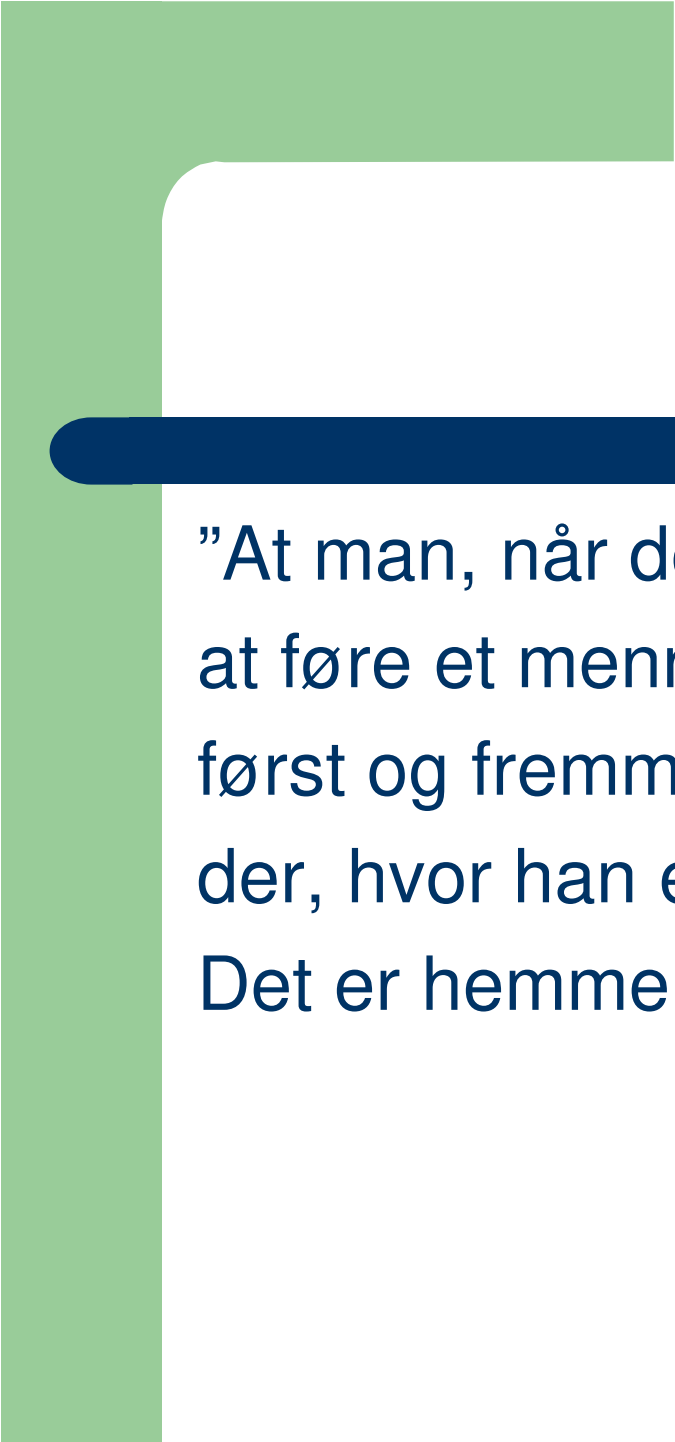


Kommunikationskursus

Den motiverende
samtale





”At man, når det i sandhed skal lykkes én at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er og begynde der.

Det er hemmeligheden i al hjælpekunst.”

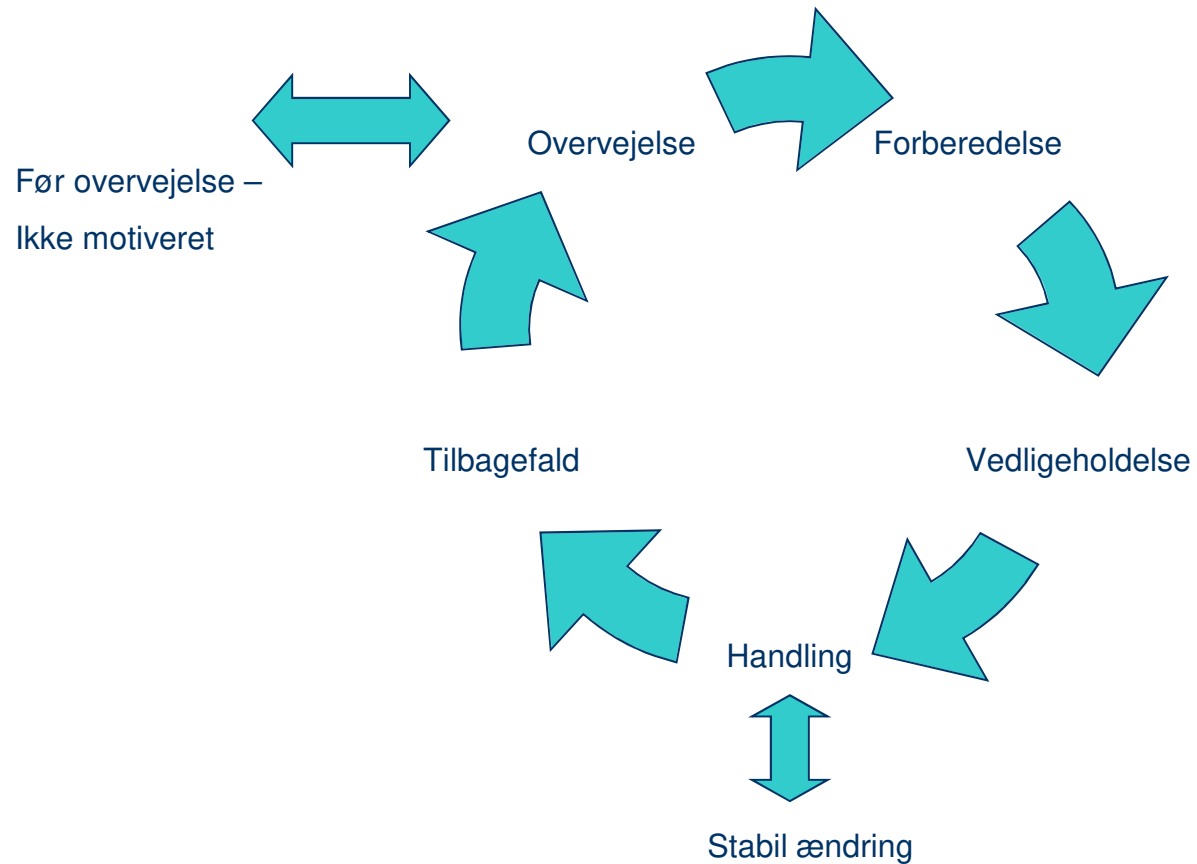
Søren Kierkegaard.

Livsstilsændringer

- Patienten ved bedst, hvad der er rigtigt for ham/hende
- Patienten ved hvad han/hun magter
- Patienten træffer beslutningen
- Det er patientens ansvar

Forandringens hjul

Prochaska, Norcross, DiClemente 1994



”Det store spring”

Før overvejelse
Ikke motiveret



Overvejelses-
fasen

Lægens opgave:

- Relevant information
- Stimulere patienten til at overveje sine ønsker

Overvejelsesfasen

Præget af ambivalens, da der er uoverensstemmelse mellem mål og adfærd

Overvejelserfasen

Lægens opgave:

- Støtte patienten i at analysere sin situation
- Hjælpe patienten til at afdække ambivalensen
- Stimulere patienten til at tage en beslutning

Teknikker:

- Aktiv lytning
- Fasthold patienten i at reflektere over emnet (direktiv vejledning)
- Undgå overtalelse
- Undgå diskussion

Øvelse - beslutningsbalancen

Fordele (ved at fortsætte risikoadfærd)	Ulemper (ved at fortsætte risikoadfærd)

Forberedelsesfasen

Lægens opgave:

- Styrke patientens selvtillid
- Hjælpe patienten til at definere realistiske mål og metoder
(ikke-styrende/non-direktiv vejledning)
- Hjælpe med at identificere ressourcer

Handlingsfasen

Lægens opgave:

- Støtte i form af hyppige kontakter
- Positiv feed-back
- Redskaber til selvevaluering

Vedligeholdelsesfasen

Lægens opgave:

- Hjælpe patienten til at belyse risikoen for tilbagefald
- I fællesskab med patienten udarbejde strategier for at undgå tilbagefald

Tilbagefald

Lægens opgave:

- Lade patienten reflektere over situationen
- Opmuntre til at anvende erfaringerne konstruktivt