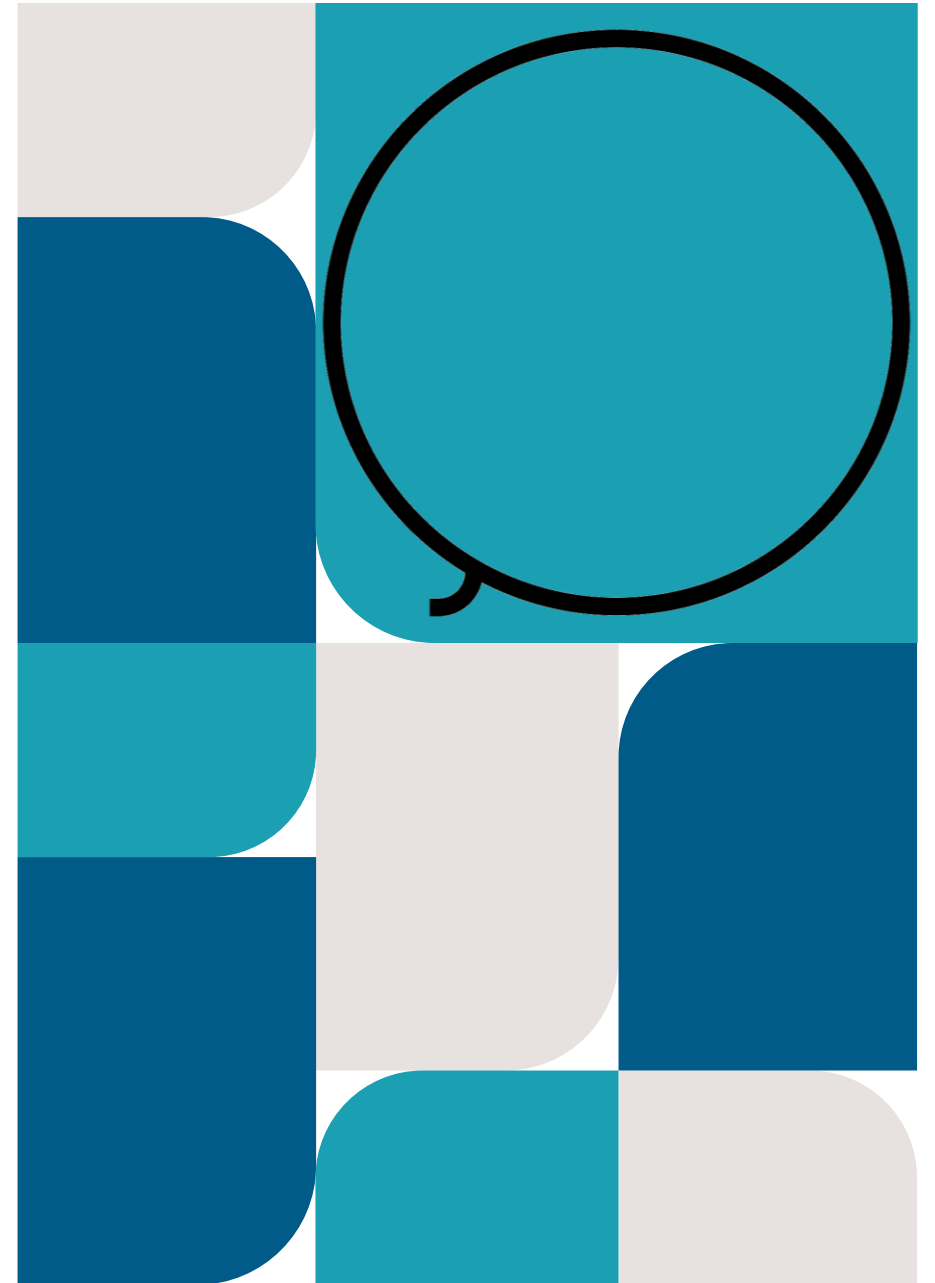


Workshop

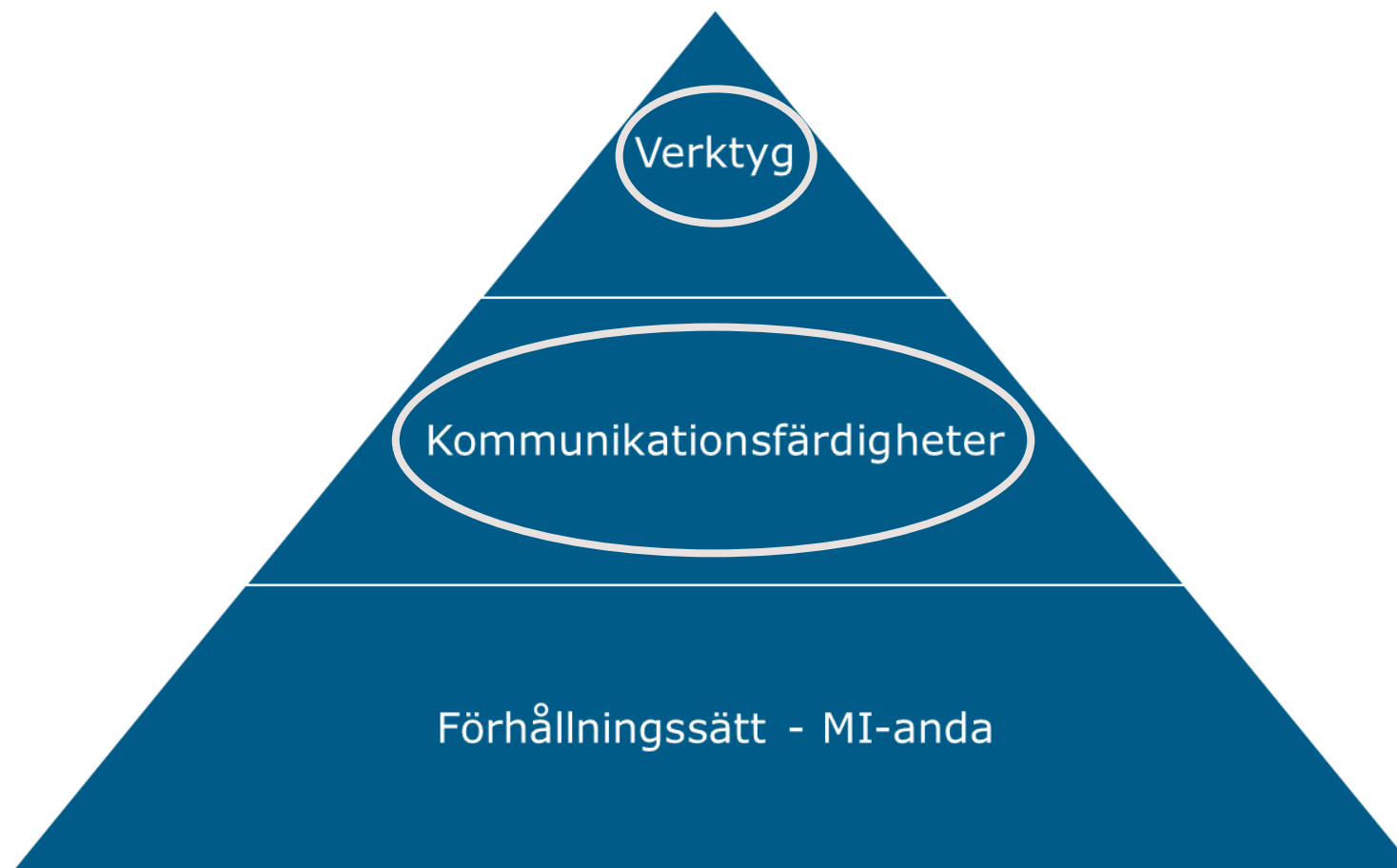
Motiverande samtal

om fysisk aktivitet

Centrum för fysisk aktivitet



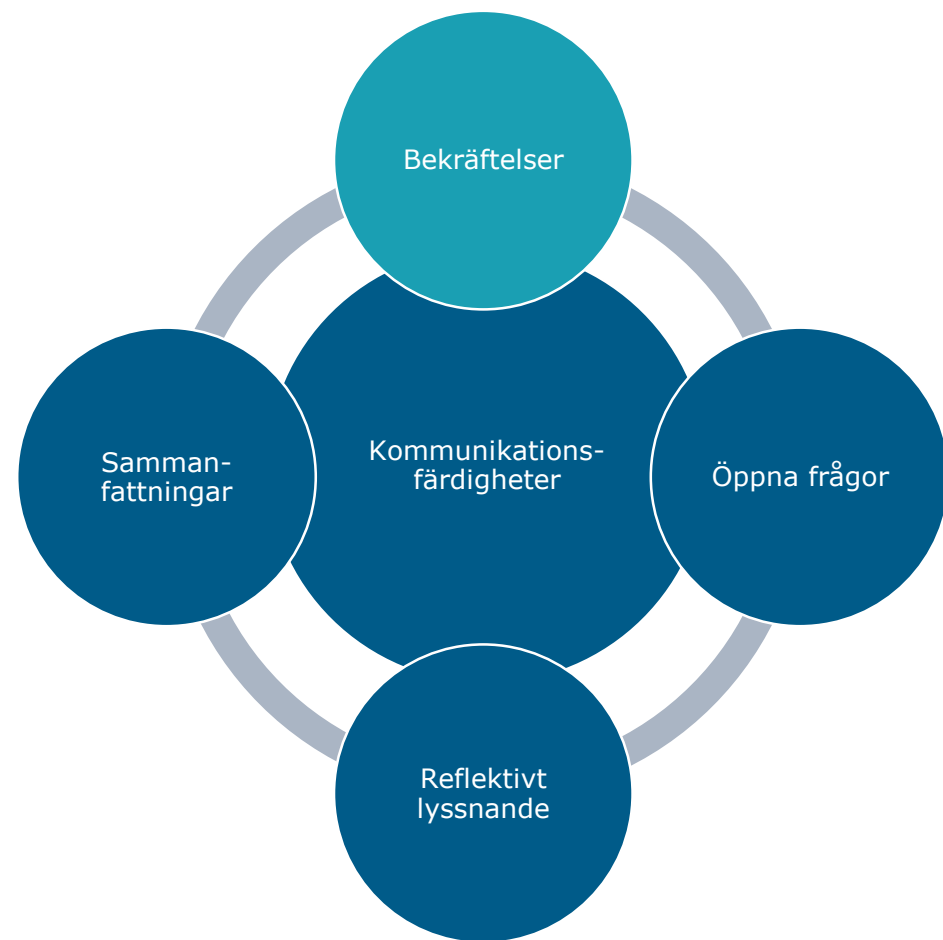
Motiverande samtal - förhållningssätt OCH samtalsmetod



Bekräfta

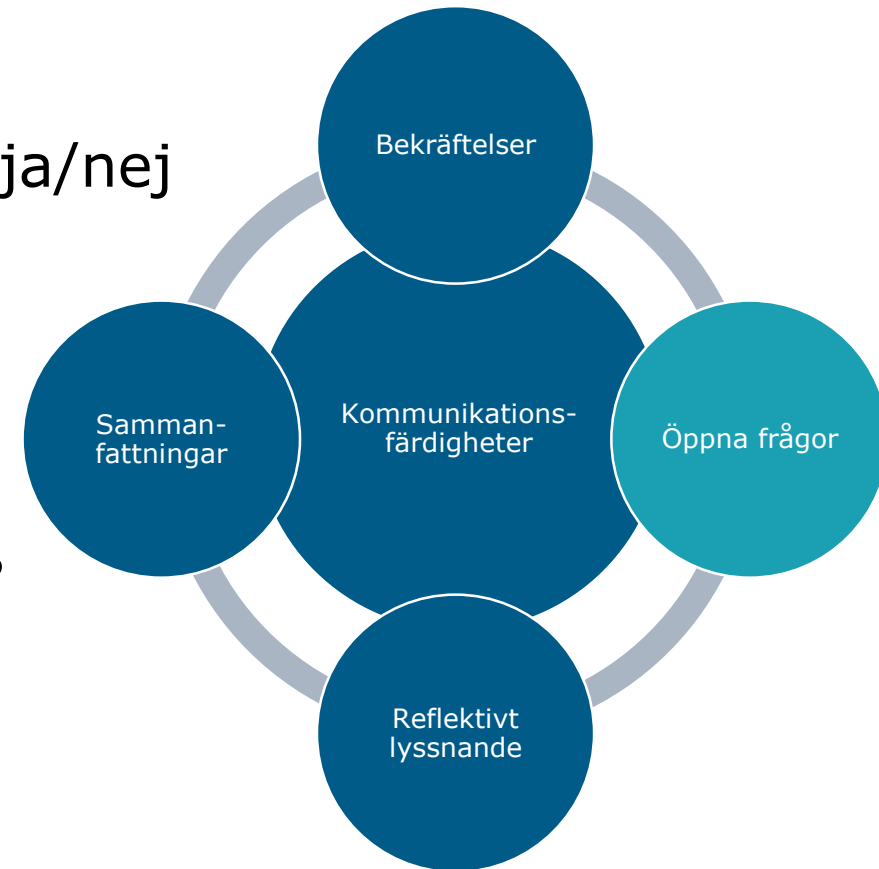


- Få personen att känna sig sedd
- Har stor effekt på samarbete och utfall
- Skillnad på beröm och bekräftelser
- Lyft egenskaper, kompetens, styrkor:
flexibel, noggrann, beslutsam, ihärdig,
omtänksam, målinriktad, eftertänksam,
viljestark, nyfiken, lyhörd, strategisk,
ansvarsfull, omhändertagande, handlingskraftig



Öppna frågor

- Som inte kan besvaras med enstaka ord som ja/nej
- Hur, vad, på vilket sätt...
 - vad känner du till om... ?
 - hur viktigt är det för dig att... ?
 - på vilket sätt tänker du att du skulle kunna... ?
- Ställ i huvudsak öppna frågor
- Ställ inte för många frågor efter varandra
 - Varva frågor med bekräftelser och reflektivt lyssnande
- Berätta för personen om du måste ställa formaliafrågor



Öppna frågor

hur, vad, på vilket sätt..

- Tränar du på din fritid?
- Sitter du stilla mycket under dagen?
- Har det gått bra med träningen?
- Har du börjat gå dina promenader som vi pratade om?
- Tycker du att aktiviteten som du börjat med är rolig?

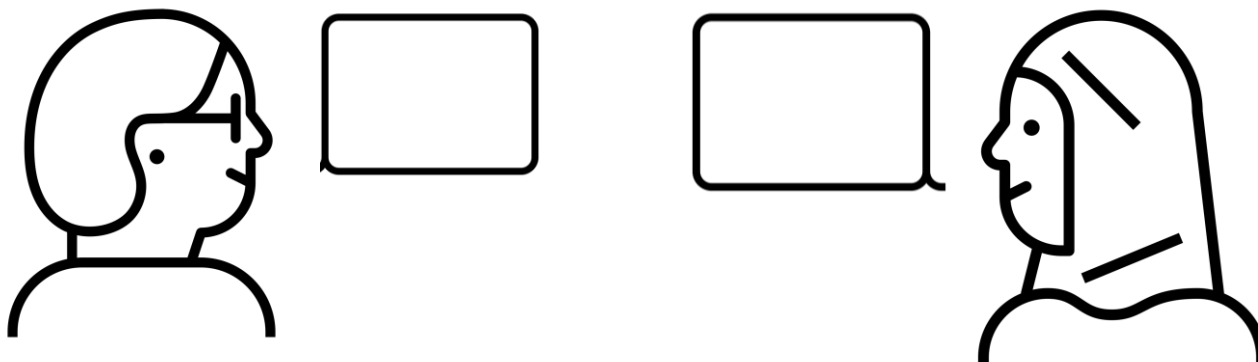
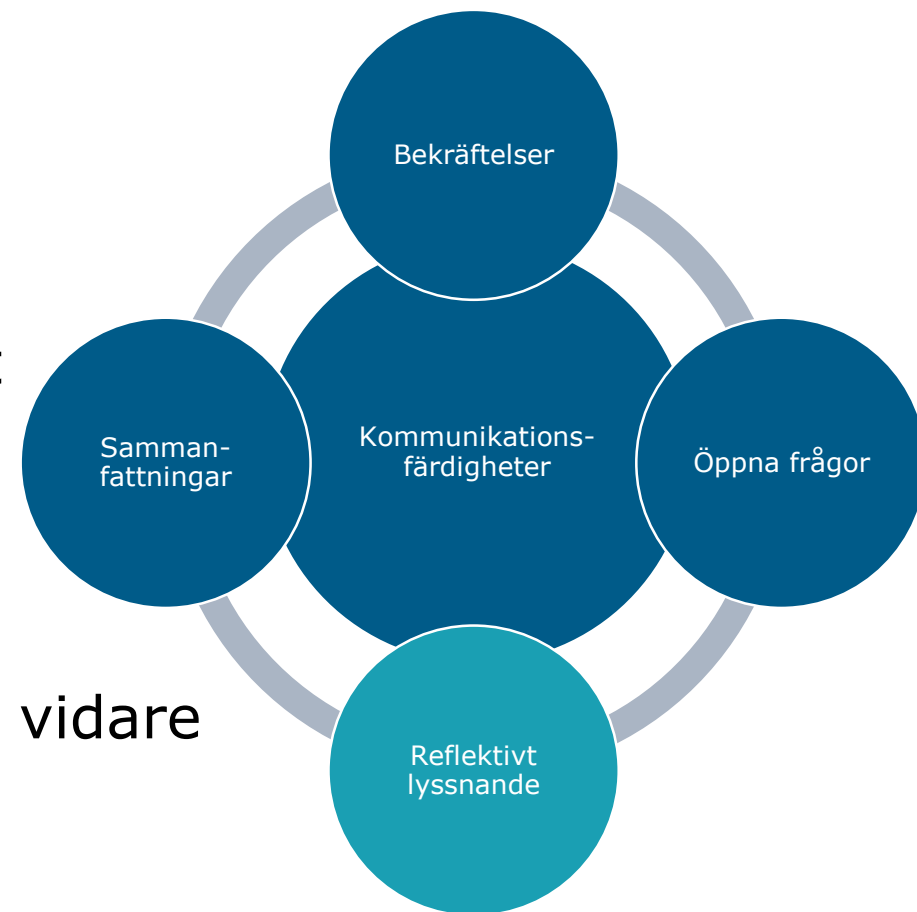


Övning



Reflektivt lyssnande

- En spegling av det som personen har uttalat
- Visar att man som rådgivare lyssnar
- Uppmuntrar till fortsatt utforskande
- Förstärker delar i samtalet eller för samtalet vidare



Olika typer av reflektioner

- Enkla reflektioner
 - Bekräfta, visa empati, försök förstå, ingjut hopp och mod, skapa allians
 - Förstärk inte det negativa, bekräfta det bara "du har det tufft just nu" istället för "det känns hopplöst"
- Komplexa reflektioner
 - utvecklar nya perspektiv, väck tankar om nya möjligheter
 - handlingsreflektioner (agerar), affektreflektioner (reagerar), konsekvensreflektioner, egenskapsreflektioner, kompetensreflektioner, relationsreflektioner..



Reflektioner - exempel

"Jag vet att jag borde börja träna, men jag orkar inte ta tag i det."

- Enkel reflektion:
 - "Du vet att du skulle behöva röra på dig mer"
 - "Du har inte energi till att börja träna just nu"
- Komplex reflektion:
 - "Du har inte energi till att träna just nu, samtidigt som du känner att det skulle vara bra för dig och din hälsa"



Reflektioner



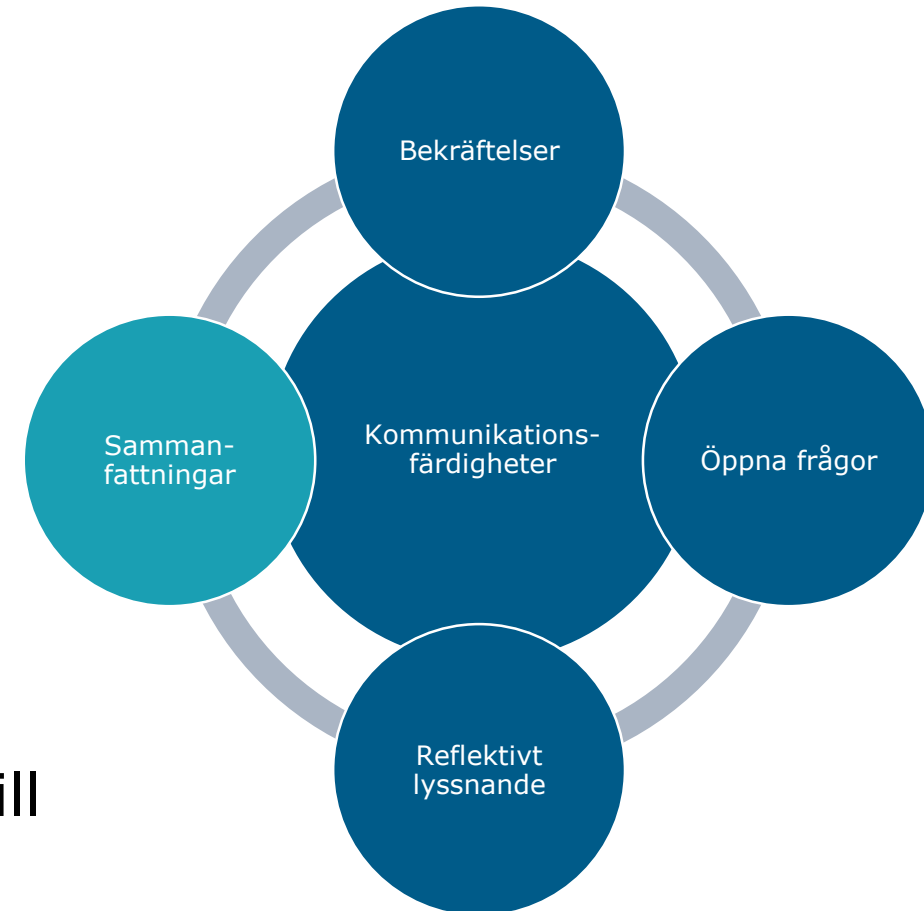
Övning

- Jag har misslyckats så många gånger, jag orkar inte försöka en gång till.
- Jag vet att jag måste ta tag i det här nu, men jag vet inte hur jag ska börja.
- Jag vill verkligen komma igång men smärtan begränsar mig.
- Jag vill inte att min övervikt ska påverka hur jag kan leka med mina barn.
- Jag är så trött när jag kommer hem från jobbet och orkar inte träna då.
- Det skulle kännas bra att komma igång med träning.



Sammanfattningar

- Under samtalet och i slutet av samtalet
- Belyser och understryker betydelsen av vad som sagts - förstärk förändringsprat
- Tonvikt på det positiva
- Bekräftelse på att rådgivaren har förstått
- Möjlighet för personen att korrigera, lägga till
- Möjlighet för rådgivaren att gå vidare i samtalet - skifta fokus



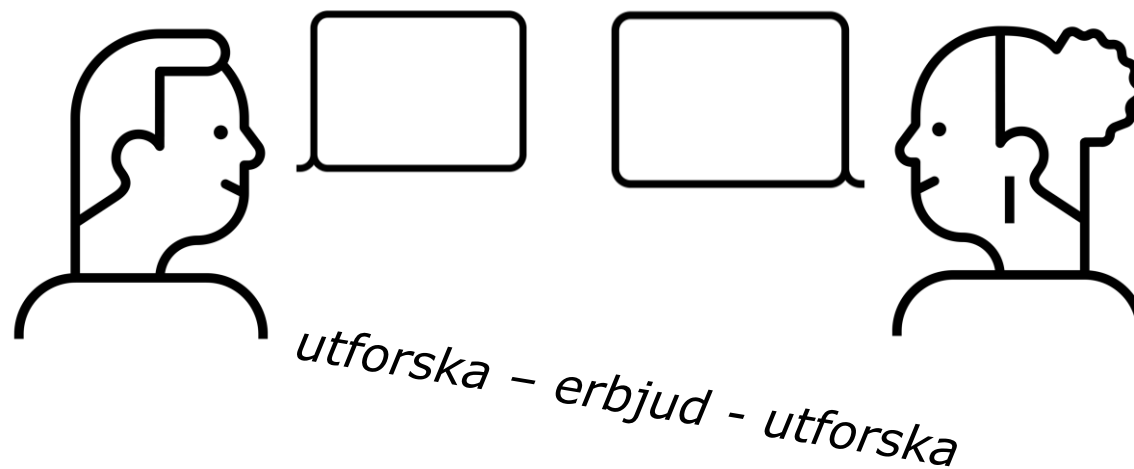
Verktyg

- Informera i dialog
- Ambivalenskors
- Skälfrågor



Informera i dialog

- Be om lov att få ta upp ämnet
 - Är det okej att vi pratar en stund om...?
- Utforska vad personen redan vet
 - Vad vet redan om...?
- Bekräfta och sammanfatta
- Erbjud information
 - Vill du att jag berättar mer om...?
- Om personen tackar ja: Ge individanpassad information
- Utforska vad personen tänker efter att informationen getts
 - Vad tänker du om detta?



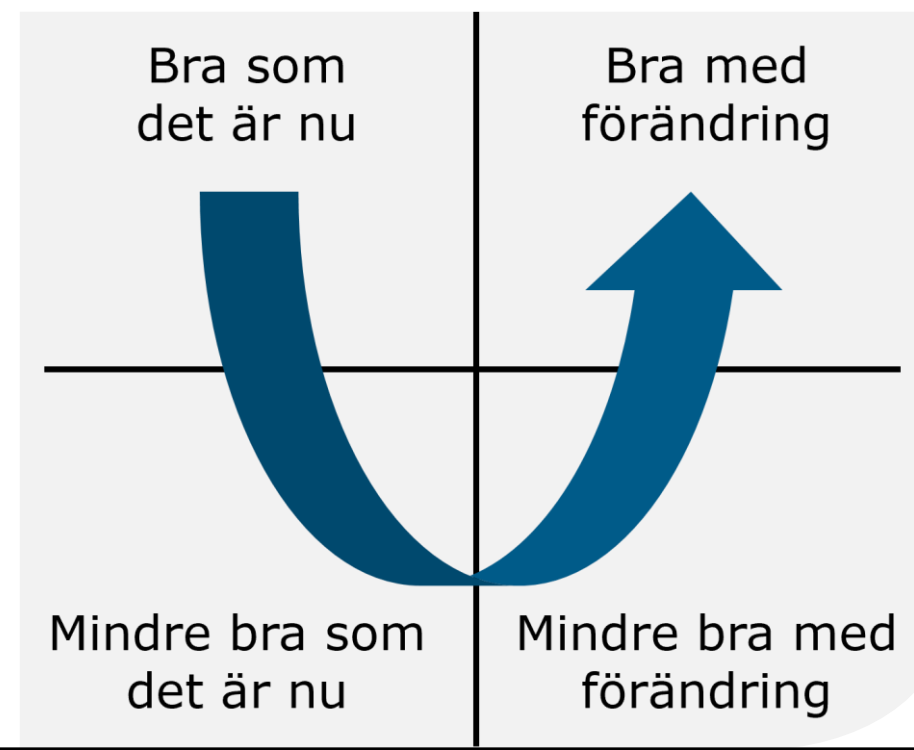
Ambivalensskors

Vad är bra med situationen just nu?

Vad är mindre bra med situationen just nu?

Om du skulle förändra, vad skulle du sakna?

Om du skulle förändra, vad skulle du vinna?



Skalfrågor

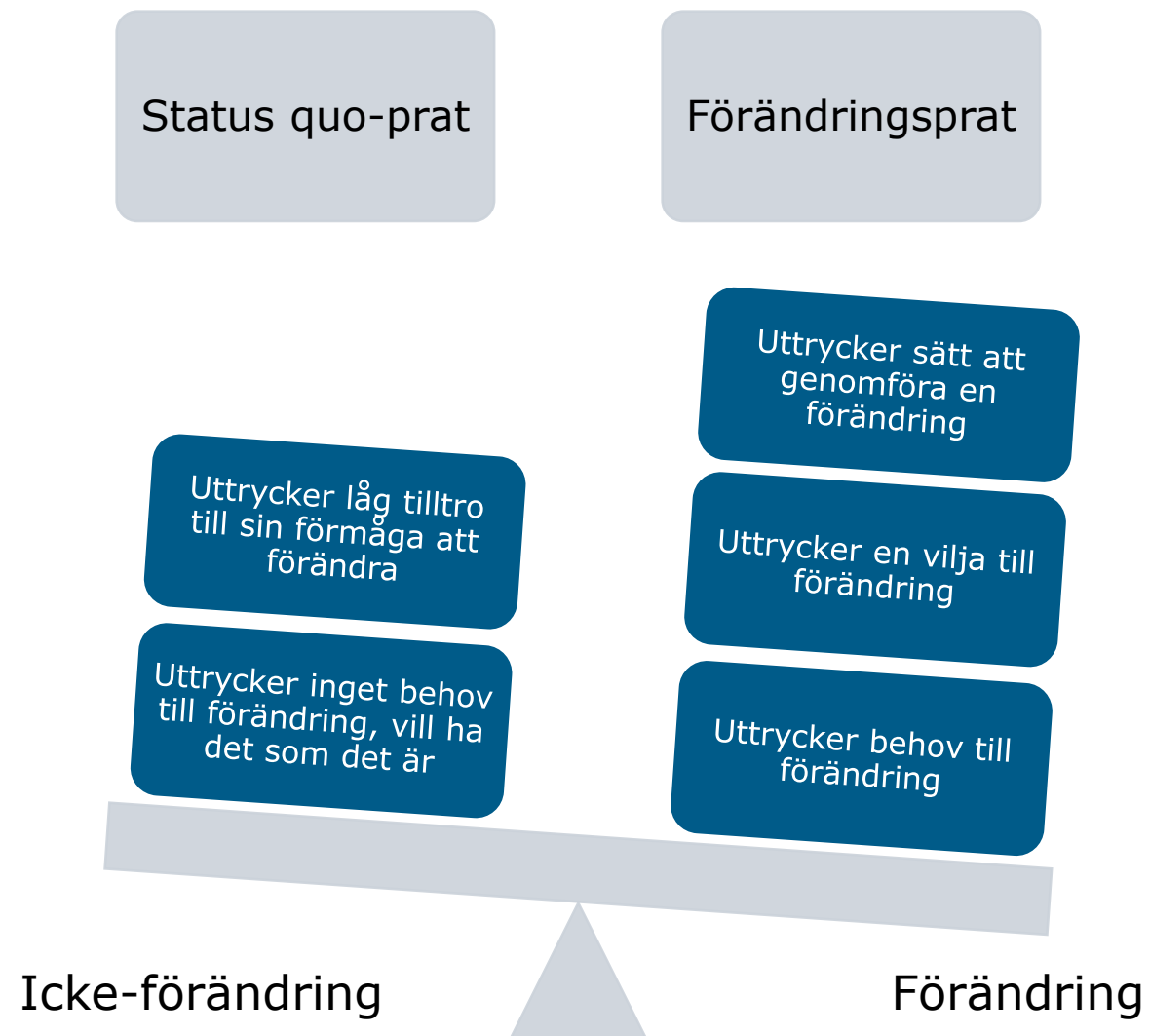
- Hur viktigt är det för dig att förändra dina aktivitetsvanor på en skala från 0-10?
 - 7
 - Vad är det som får dig att säga 7:a och inte 5:a?
- Om du bestämmer dig för att börja röra på dig mer, hur säker är du på att du kommer genomföra det på en skala från 0-10?
 - 6
 - Vad skulle behövas för att flytta dig från en 6:a till en 8:a?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Status quo-prat och Förändringsprat

- Förändringsprat predicerar förändring
- Status quo-prat predicerar icke-förändring
- Minska status quo-prat & öka förändringsprat!
- Förstärk förändringsprat & undvik att förstärka status quo-prat



Förändringsprat eller Status quo-prat?

- Jag skulle vilja röra på mig mer
- Det där med träning har aldrig varit något för mig
- Jag vet att jag borde röra på mig mer, men jag har aldrig lyckats vid tidigare försök, det är ingen idé att försöka igen
- Det är svårt att få tid till att träna, det är inget som kommer högt på min priolista i vardagen
- Jag vill verkligen att det här ska bli bra
- Jag skulle kunna göra få in en promenad på lunchrasten

Övning



Diskussion och frågor



Tack för idag!

Centrum för fysisk aktivitet

rh.cffa@vgregion.se

