

Motivations samtalen

Motivations samtalen er en samtalemethode, som er internationalt bredt anvendt, og med evidens for at kunne øge klienters motivation for ændring.

Motivations samtalen kendetegnes ved at tage udgangspunkt i klientens egne holdninger, overvejelser og præferencer for herigennem at finde ressourcer til forandring hos klienten selv. Vejlederen forholder sig aktivt til at undgå konfrontation og modstand i samtalen og anerkender klientens ret til selvbestemmelse. Gennem refleksion over fordele og ulemper frigøres klienten nok fra ambivalens til at kunne starte en forandringsproces.

Undervisningen veksler mellem korte teoretiske oplæg, plenumdiskussion og praktiske øvelser: Øvelserne vil være tilrettelagt i form af gruppearbejde, rollespil samt evt. en øvelse med udgangspunkt i et personligt ændringsprojekt. Der vil også være mulighed for at arbejde med eksempler fra eget arbejde og andre relevante situationer.

Om metoden

En væsentlig pointe er, at kunsten for rådgiveren består i at få diskussionen for og imod problemet flyttet "ind" i klienten. Formålet er således, at klienten opnår øget klarhed over sin ambivalens i forhold til livsstilen - eller i det hele taget når frem til en erkendelse af ambivalente følelser.

Det ønskede resultat er, at det er klienten der diskuterer med sig selv, hvorvidt det vil være en ide at ændre noget, medens rådgiveren skal tilvejebringe en situation, hvor der skabes plads til dette.

Undervisningen omfatter præsentation af:

- Stages of Change, den transteoretiske model
- Motiverende samtale
- Træning af samtaleteknikker
- Beslutningsbalance (arbejdsark)
- Håndtering af modstand

Om underviseren: Torsten Sonne er selvstændig psykolog i Psykologhuset Vesterport tlf.: 33 24 24 86, og tidligere leder af STOP-Liniens rådgivning, samt med i flere sundhedsprojekter under Kræftens Bekæmpelse, Sundhedsstyrelsen og Københavns Kommune

Torsten Sonne er endvidere forfatter på flere lærebøger og rådgivningsmanualer om samtalen om livsstilsændring og har stor erfaring som underviser, supervisor og foredragsholder i kommunikation om livsstilsændring indenfor bl.a. følgende områder: Kost, motion, alkohol, tobak, medicin compliance.

Litteratur: Dalum, P. og Sonne T.: *At tale om forandring*, Tobaksskaderådet 2000 (s.47-75) – kan printes ud fra: http://www.sst.dk/publ/Publ2000/At_tale_om_forandring.pdf