

MOTIVATION

MOTIVATION

DAG 4

HGB 20-21

Johan Waara
Leg psykolog

 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Upplägget

1. Aktivt lyssnade som grund
2. Ramar för utredande & utforskande samtal
3. Motstånd & motivation
4. Ambivalens & diskrepans
5. Reflektioner & fiskande

 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

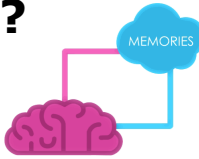
Agenda

- Ambivalens
- Diskrepans
- Rollspel

 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Vad sa han?



- Grundläggande samtalsmetodik
- Utredningssamtal
- Motivationsfällor
- Rättningsreflexen
- Motstånd

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Problemägarskap



- Vad är problemet?
- Vem äger problemet?
- Vi måste arbeta med att de äger
- Först då så äger de även lösningen

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Jobba framåt



- Inte curla personen
- Hjälp till självhjälp
- Bryta ältande
- Titta och jobba framåt
- Tydliga och mätbara mål

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Övning



En 14-åring gör inga läxor och har hög frånvaro. Hen vistas i skolan men går inte på lektionerna. Vårdnadshavarna är tyvärr inte till så mycket till hjälp med skolarbetet. Utredningen visar på intellektuella svårigheter hos både ungdomen och vårdnadshavarna.

a) Första delmålet för ungdomen?
b) Första delmålet för vårdnadshavaren?

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Diskrepans



- Olikhet
- Avvikande
- Skillnad
- På ett sätt och även på ett annat

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Diskrepans



 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Diskrepans

1. Nuvarande situation
2. Förändring
3. Optimism inför förändring
4. Avsikt att förändra sig



 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Konkreta frågor

1. Hur ser ditt liv ut idag?
2. Hur önskar du att det var?
3. Beskriv en målbild för mig?
4. Vad gör skillnaden...?
5. Finns det något du kan göra för att nå målet?

 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

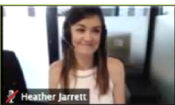
Övning

Rollspelare 1 Rollspelare 2

 ↔ 



Observatör



 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Rollspel

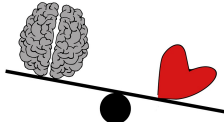
1. En av er är er själva
2. Utgå från er professionella roll
3. Den andre har ett valfritt problem
4. Fundera innan ut hur du som klient ser på livet samt hur du önskade att det såg ut
5. Kör korta rollspel
6. Övriga observerar

 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Ambivalens

- Motstridiga delar
- För och nackdelar med ett beteende
- Hjälpa klienterna att se detta
- Kräver ödmjukhet från vår sida

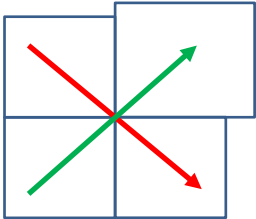


 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Ambivalenskorset

	Inte förändra	Förändra
Fördelar		
Nackdelar		



 SVERIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Filmtajm



SVRIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Konkreta frågor

1. Vilka fördelar finns det med att inte göra någon förändring?
2. Vad skulle vara jobbigt med att göra på ett annat sätt?
3. Kan du trots allt se vissa nackdelar med hur du gör idag? Om ja, vilka?
4. Vilka vinster skulle du kunna tänka dig med att förändra ditt beteende?

SVRIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Rollspel

1. En av er är er själva
2. Utgå från er professionella roll
3. Den andre har ett valfritt problem
4. Fundera innan ut hur du som klient är ambivalent inför förändring
5. Kör korta rollspel kring korset
6. Övriga observerar

SVRIGEHÄLSAN johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Rulla med



- Gå med i motståndet
- Tjata och försök inte övertala
- K: "Det är helt omöjligt att lyckas!"
- Ni: "Det är väldigt svårt, fortsätt"
- Vi rullar med motståndet
- Inget klander och expert

 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Till nästa gång

1. Repetera det vi gått igenom
2. Fundera och reflektera
3. Träna och testa de nya teknikerna
4. Fundera kring egen ambivalens

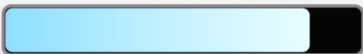


 johan.waara@sverigehalsan.se

MOTIVATION

Tack för idag!

MOTIVATION



Loading...

 johan.waara@sverigehalsan.se
