

MOTIVATION

# PÅFYLLNAD

---

HGB 2021

Johan Waara  
Leg psykolog

johan.waara@sverigehalsan.se

---

---

---

---

---

---

---

---

MOTIVATION

## Agenda

- Repetition
- Mer repetition
- Ännu mer repetition

johan.waara@sverigehalsan.se

---

---

---

---

---

---

---

---

MOTIVATION

## Perspektivtagande

- Mycket svårt
- Andras syn
- Din syn
- Dålig matchning

johan.waara@sverigehalsan.se

---

---

---

---

---

---

---

---

## Verbala beteenden

- Samtalet är helt avgörande
- Lyssna
- Bekräfta
- Icke dömande



---

---

---

---

---

---

---

---

## Samtal är ett verktyg

- Jag kan visa förståelse
- Jag kan ge råd
- Jag kan förmedla information
- Jag löser problem



---

---

---

---

---

---

---

---

## Aktivt lyssnande

- Enkel uppmuntran
- Direkt uppmuntran
- Speglingar
- Öppna & slutna frågor
- Sokratiska frågor
- Sammanfattningar



---

---

---

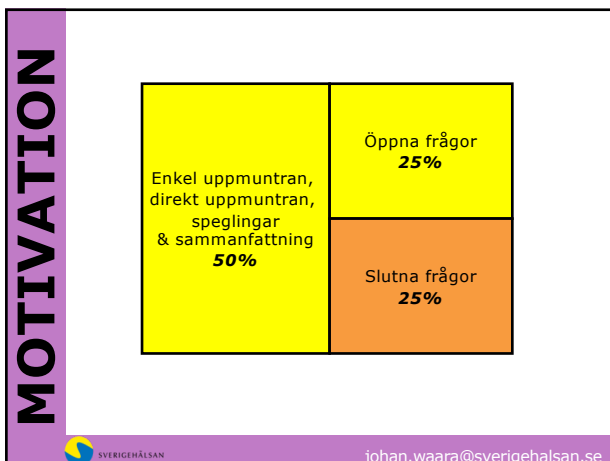
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**MOTIVATION**

## Allians

Visa att man finns där för klienten

- samtalsfärdigheter
- lyhördhet
- kroppsspråk
- engagemang
- kunskap

SVERIGEHÄLSAN [johan.waara@sverigehalsan.se](mailto:johan.waara@sverigehalsan.se)

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

## Utredningssamtal

- För att få information
- Pekar ut åtgärderna
- Förslagsvis
  - aktuell problematik
  - styrkor och förmågor
  - social situation
  - bakgrund/historik




---

---

---

---

---

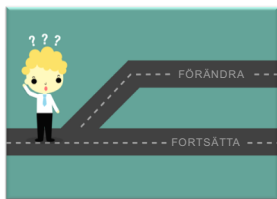
---

---

---

## Varför går det trögt?

- Vad skapar motståndet?
- Hur kan vi förklara motståndet?




---

---

---

---

---

---

---

---

## Fällor

- Frågor
- Välja sida
- Expert
- Etikett
- Fokusering
- Klander
- Småprat




---

---

---

---

---

---

---

---

## Grunden

- Vilja
  - Hur viktigt är det?
- Kunna
  - Klara jag det?
- Redo
  - Vad prioriteras?




---

---

---

---

---

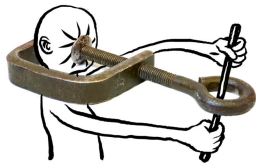
---

---

---

## Under press

- Arg
- Försvarsinställd
- Obekväm
- Maktlös




---

---

---

---

---

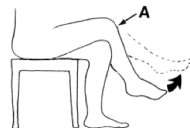
---

---

---

## Rättningsreflexen

- Ger råd
- Försöker övertyga
- Rättar
- Tala om hur något är




---

---

---

---

---

---

---

---

MOTIVATION

## Diskrepans




johan.waara@sverigehalsan.se

---

---

---

---

---

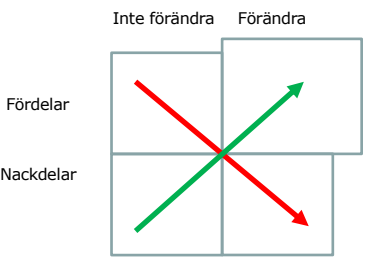
---

---

---

MOTIVATION

## Ambivalenskorset




johan.waara@sverigehalsan.se

---

---

---

---

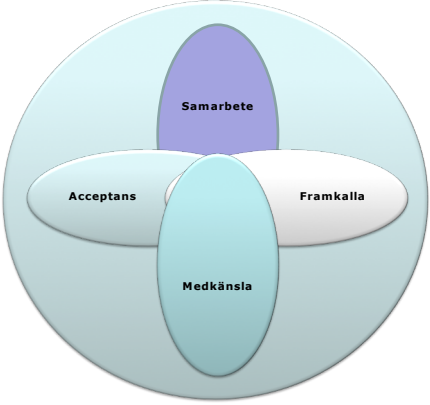
---

---

---

---

MOTIVATION




johan.waara@sverigehalsan.se

---

---

---

---

---

---

---

---

MOTIVATION

## Reflektioner

- Enkel – vad som sagts
- Komplex – mer förståelse
- Fortsättning – man gissar och fyller på
- Omramning – omtolkar information
- Dubbelsidig – betonar ambivalensen




[johan.waara@sverigehalsan.se](mailto:johan.waara@sverigehalsan.se)

---

---

---

---

---

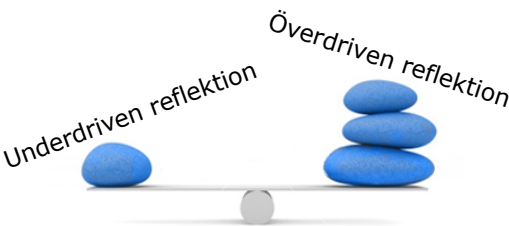
---

---

---

MOTIVATION

## När?




[johan.waara@sverigehalsan.se](mailto:johan.waara@sverigehalsan.se)

---

---

---

---

---

---

---

---

MOTIVATION

## Skalor

### Förändring

– inte alls viktigt (0)      mycket viktigt (10)

←

→

### Chans att lyckas

– ingen tilltro (0)      stor tilltro (10)




[johan.waara@sverigehalsan.se](mailto:johan.waara@sverigehalsan.se)

---

---

---

---

---

---

---

---

MOTIVATION

## Förändringsprat

- Små detaljer
- Små steg
- Var nyfikna
- Leta efter undantagen
- Missa inte det lilla som sägs




johan.waara@sverigehalsan.se

---

---

---

---

---

---

---

---

MOTIVATION

## Fiska

- Hjälp klienten
- Leta tillsammans
- Utforska och reflektera
- Styr åt "rätt" håll
- Skjut in frågor




johan.waara@sverigehalsan.se

---

---

---

---

---

---

---

---

MOTIVATION

## Tack för idag!

MOTIVATION

Loading...


johan.waara@sverigehalsan.se

---

---

---

---

---

---

---

---