



Levanger
kommune

FRISKL(VSSENTRALEN

Bruk av motiverende intervju på Frisklivssentralen



Nasjonal konferanse Friskliv, læring og mestring, Oslo
19.11.15 , Frisklivspedagog Gro Toldnes, FLS Levanger



Presentasjon – sette oss på kartet

- Høst 2012- 3 års erfaring
- 3 stillinger, fordelt slik:
 - 100% frisklivspedagog
 - 60 % fysioterapeut
 - 40 % kost og ernæring
 - 100 % fysioterapeut
 - 50 % Treningskontaktordningen
 - 50 % psykisk helse og rus/FLS



Levanger skole (okt. 2000)



Tilbud i Frisklivssentralen

- Inntakssamtale – «Helsesamtalen»
- Individuell veiledning og støttesamtaler
- Fysisk aktivitet
- «Bra Mat»-kurs
- Røykeslutt-kurs
- «Motivasjon og mestring»
- Temakvelder
 - Søvn
- KID/KIB
- Sluttsamtale



- Forskning
- Prosjektvirksomhet
 - Motivasjon og mestring
 - Kostholdsformidling til flyktninger
- Nettverksjobbing – Friskliv - Overvekt
- Treningskontaktordningen
- Kompetansespredning
 - MI
 - Kosthold



Veileder for kommunale Frisklivssentrales

- «**Endring** av levevaner»
- Sertifisering av kursholdere – MI en sentral del av opplæringen
 - Røykesluttkurs
 - Bra mat-kurs
- Helsesamtalen
- <http://helsedirektoratet.no/psykisk-helse-og-rus/motiverende-samtale-mi/mi-filmer/Sider/default.aspx>





The 4 motivational processes

Planning – planlegge handling:

forandringsplan, forpliktelse, hvordan mer enn hvorfor

Evoking –fremkalle; finne frem til personens

egne tanker/ønsker/følelser om å gjøre forandring, changetalk.

Focusing – fokusere:

valg av mål, snevre inn/fokusere,
hvilke forandringer, skape agenda, informere

Engagement – engasjere: etablere samarbeidsrelasjon, åpenhet,

utforske, lytteteknikk er nøkkelen, empatisk kommunikasjon



Helsesamtalen– vårt viktigste tilbud

- Relasjonsbygging - OARS
- Kartlegging – utforsking!
- Agenda/meny
- Retning
- Ambivalens
- Skalering av «Viktighet – Tro på – beredthet»
- UTU
- Styrker og mestring
- «Rulle med motstand»
- **Beslutning**
- **Plan – neste steg**





«Helsesamtalen» - inntakssamtalen

Relasjons-bygging
Historien
Kartlegging ønsker og
behov – lytte!
Info

Snevrer inn
Opplysninger
Kartleggingsskjema
Legge plan

Samtale om
Fysisk aktivitet,
Kosthold

Treningsgruppe
Bra mat
KID/KIB
Støttesamtaler



Folk er folk!

- Psykologiske fenomener:
 1. Folk vil bestemme selv
 2. Folk vegrer seg for å snakke om sine uheldige, negative sider
 3. Folk er delt i sin motivasjon for endring
 4. Folk er usikre på egen mestring





Hjelpere er også folk!

- Hjelperen med sin kompetanse «ligger foran»
 - «Den automatiske korreksjonsrefleksen»
 - «Realitetsorientere» - Konfrontere, argumentere, overtale
 - Deltakers tvil om egen motivasjon, kan oppleves som manglende samarbeid.
 - Manglende etterlevelse pga mangel på kunnskap og motivasjon.
 - Hjelper kan bli overtalende, insisterende, pågående, utålmodig
 - Deltaker kan bli defensiv, viser motstand, blir trassig
- «Å føle seg utilstrekkelig som hjelper»





Endring er krevende

«Gammel vane – vond å vende»

Artikkel 1: *Preliminære funn*

- 1) *Komplekse sykdomsbilder og sammensatte utfordringer*
- 2) *Skam*
- 3) *Motivasjon og ønske om endring*
- 4) *Oppmuntring og bekreftelse*
- 5) *Forpliktelse*
- 6) *Stegvis (tid)*

- Formidle HÅP!
- «Å bli» – «å være»
- Hvordan balansere «å endre seg» - «å akseptere den jeg er»?
- Hvem er jeg, verdier, selvfølelse
- Tilstedeværelse



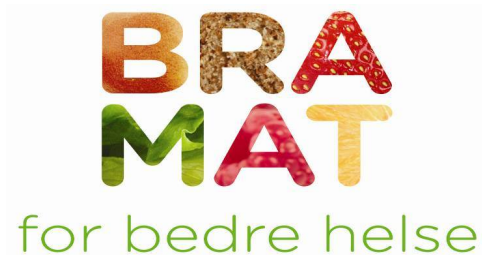


Grupper - MI i grupper

- Røyke/snuse slutt



- Bra Mat – kurs



- KID



- KIB



- **Motivasjonsgrupper**
- Motivasjon og mestring



Tiltaksfasen- Handlingsfasen

- Men hva **gjør** vi nå?
 - Prioritere
 - Legge en plan
 - Sette mål
 - De saboterende tankene
 - ABCD-modellen
 - Fokusskifte
 - Motivasjon
 - Følelsene





Levanger
kommune

FRISKLVSSENTRALEN

Vi trenger ulike verktøy



KiB
Kurs i mestring
av belastning



KiD
Kurs i depresjonsmestring



**BRA
MAT**

for bedre helse