



Den Motiverende Samtale og børn

At arbejde med Den Motiverende Samtale og Stages of Change modellen med børn

Af Gregers Rosdahl
Implement Consulting Group
Maj 2010

IMPLEMENT
CONSULTING GROUP

Om arbejdet med Den Motiverende Samtale og børn

Her følger et par modeller og arbejdsark man kan bruge i arbejdet med at motivere børn. Modeller og arbejdsark bygger på Den Motiverende Samtale og Stages of Change modellen. Modeller og arbejdsark er udviklet i samarbejde med 100 sundhedsplejersker i Københavns kommune i forbindelse med projektet 'Tidlig opsporing af børn med overvægt'. Ønsket fra medarbejdernes side var, at få nogle simple redskaber til at arbejde motiverende med børn i samtaler omkring overvægt. Man ønskede værktøjer der baserede sig på Den Motiverende Samtales principper, således at man fik taget udgangspunkt i barnets konkrete situation og sammen med barnet udviklede handlingsplaner ved i samarbejde med barnet, at lade barnet formulere hvad, hvorfor og hvordan det evt. skulle ændre adfærd.

Når man arbejder med Den Motiverende Samtale og børn er der et par ting man bør tage med i sine overvejelser. Dels er der nogle ting man må tage højde for i forhold til barnets kognitive evner: hvor abstrakte og teoretiske kan vi tale med barnet. Og dels må man tage med i betragtning, hvad det rent faktisk er, barnet er i stand til at træffe beslutninger om. I sidste ende skal barnets forældre og/eller sociale netværk naturligvis inddrages i forhold til at støtte op omkring barnets forandringsproces.

Et par ting vi skal huske når vi arbejder med børn:

Som med voksne er det i sidste ende barnet selv der skal træffe beslutningen om handling: decideret at tvinge barnet til ændring af adfærd er ikke en holdbar løsning. Derfor arbejder vi ud fra det samme grundlag som når vi arbejder med voksne: vi respekterer barnets autonomi ved i samarbejde med barnet, at finde barnets egne gode grunde til at lave en given forandring. Så i lighed med arbejdet med voksne gælder følgende ved motivationsarbejdet med børn:

- Den Motiverende Samtales ånd (en samarbejdende relation, frembringe barnets egen motivation, barnets autonomi)
- At motivation til forandring skal komme fra barnet selv
- At vi begrænser vores ordnerefleks og tankpassermodel for motivation (det at fylde på og overtale barnet til ændring)
- At arbejde klientcentreret og styrende på procesniveau

Om arbejdet med Den Motiverende Samtale og børn

Øvelsen trin for trin:

I det følgende tager vi udgangspunkt i den situation hvor et 10-årigt barn har forhøjet BMI

Trin 1 består i at forklare barnet at det har forhøjet BMI og hvad det betyder. Følg her Den Motiverende Samtales model for at give information (UGU: udforsk hvad barnet ved om emnet, giv relevant information neutralt, udforsk hvordan barnet oplever informationen).

Trin 2 består i at finde frem til barnets forandringsparathed. Brug her Stages of Change modellen (se side 6-7) som udgangspunkt.

Trin 3 består i at finde frem til hvordan barnet har det nu og her. Brug 'En film om mig' (side 9)

Trin 4 består i at få et billede af, hvilke følelser barnet har omkring evt. at skulle ændre adfærd. Brug her arkene side 11 og 12 som løftestang til at få en snak om barnets følelser.

Trin 5 består i at finde ud af hvad barnet drømmer om og håber på i relation til barnets fremtid. Brug her 'En film om mig'.

Trin 6 består i sammen med barnet at få et overblik over ressourcepersoner og hvem der kan hjælpe med at gøre hvad. Brug her arket 'Mig og forandring'.

Om arbejdet med Den Motiverende Samtale og børn

Stages of Change modellen og børn

Målet med denne øvelse er at hjælpe den unge til at forstå mønstrene i en forandringsproces og at forandring ikke nødvendigvis er let.

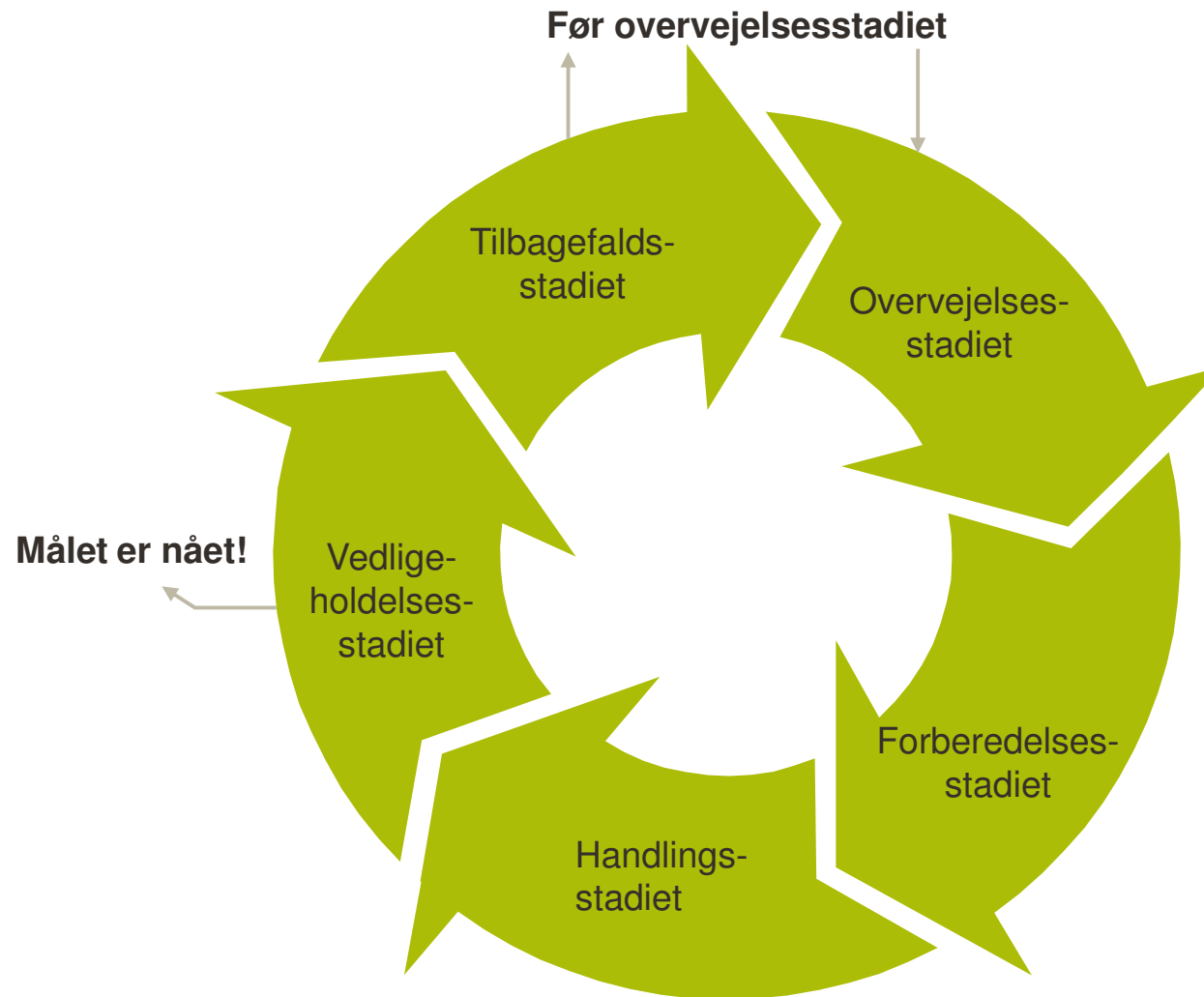
Indled f.eks. øvelsen på denne måde:

'Nogle tror det er let at forandre sig – men vent nu lige lidt... Prøv at tænke tilbage på nytårsforsæt. Hvor mange af vores familie medlemmer og venner holder deres nytårsforsæt? Når man skal forandre sig er der nogle forskellige skridt man skal igennem for at lykkes med forandringen. Lad mig fortælle dig om dengang hvor jeg holdt op med at ryge. Det startede dengang hvor... (fortæl hvor svært det var, at det var en proces, at du ikke gad til at starte med og at du faldt i flere gange) Du har måske også hørt om andre der holdt op med at ryge eller drikke fordi deres læge fortalte dem at deres liv var i fare hvis de fortsatte. Pointen i denne historie er at der skal lyst og motivation til at ændre noget, men at det ikke altid er sådan at man er klar til at ændre noget. Jeg kunne rigtig godt tænke mig at finde ud af hvor klar du er til at ændre noget. Er du frisk på det? Til at starte med vil jeg vise dig en figur.'

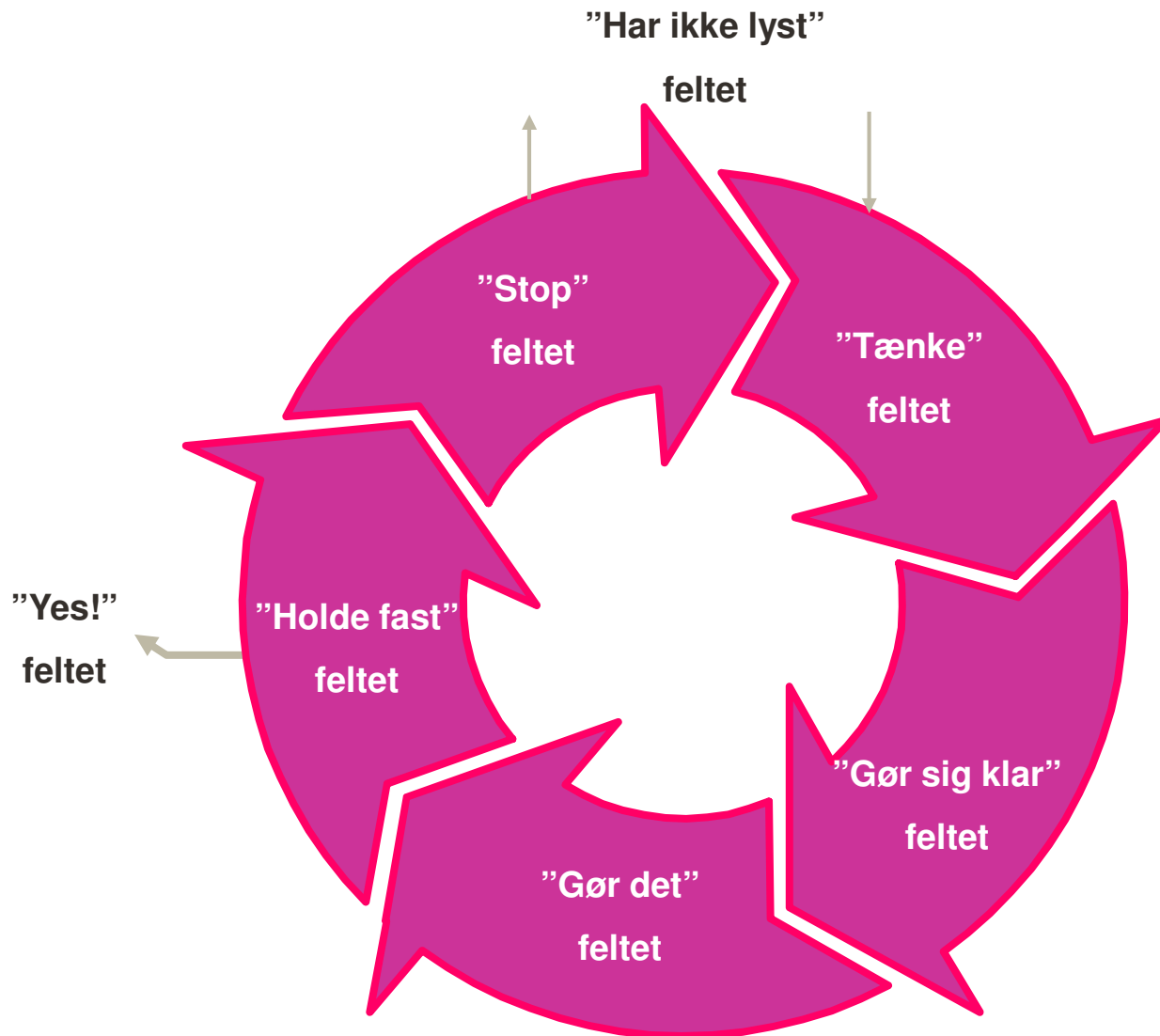
I det følgende er der tre figurer: den oprindelige Stages of Change figur som den er udarbejdet af Prochaska og DiClemente. Det er ikke alle børn fra 8-12 år der vil kunne forstå denne meget abstrakte figur. Derfor har en af mine kollegaer fået sin 8-årige datter Alma til at 'oversætte' den oprindelige model til et sprog, som et 8-årigt barn kan forstå. Alma har udarbejdet to modeller, en med sprog og en med dyr – begge kan bruges til at forklare et barn hvordan en forandringsproces kan se ud, ud fra Stages of Change modellen.

Så første del består altså i at forklare barnet lidt om forandringsprocesser. Næste skridt er dernæst at tage en snak med barnet om, hvor klar barnet er til forandring og hvor barnet befinder sig (side 6 og 7). Dernæst at hjælpe barnet til at udtrykke hvordan tingene ser ud nu og her eller i den ønskede fremtid (se side 9), hvordan barnet har det med måske at skulle forandre sig (se side 11 og 12), og hvad der skulle til for at hjælpe barnet videre (side 14).

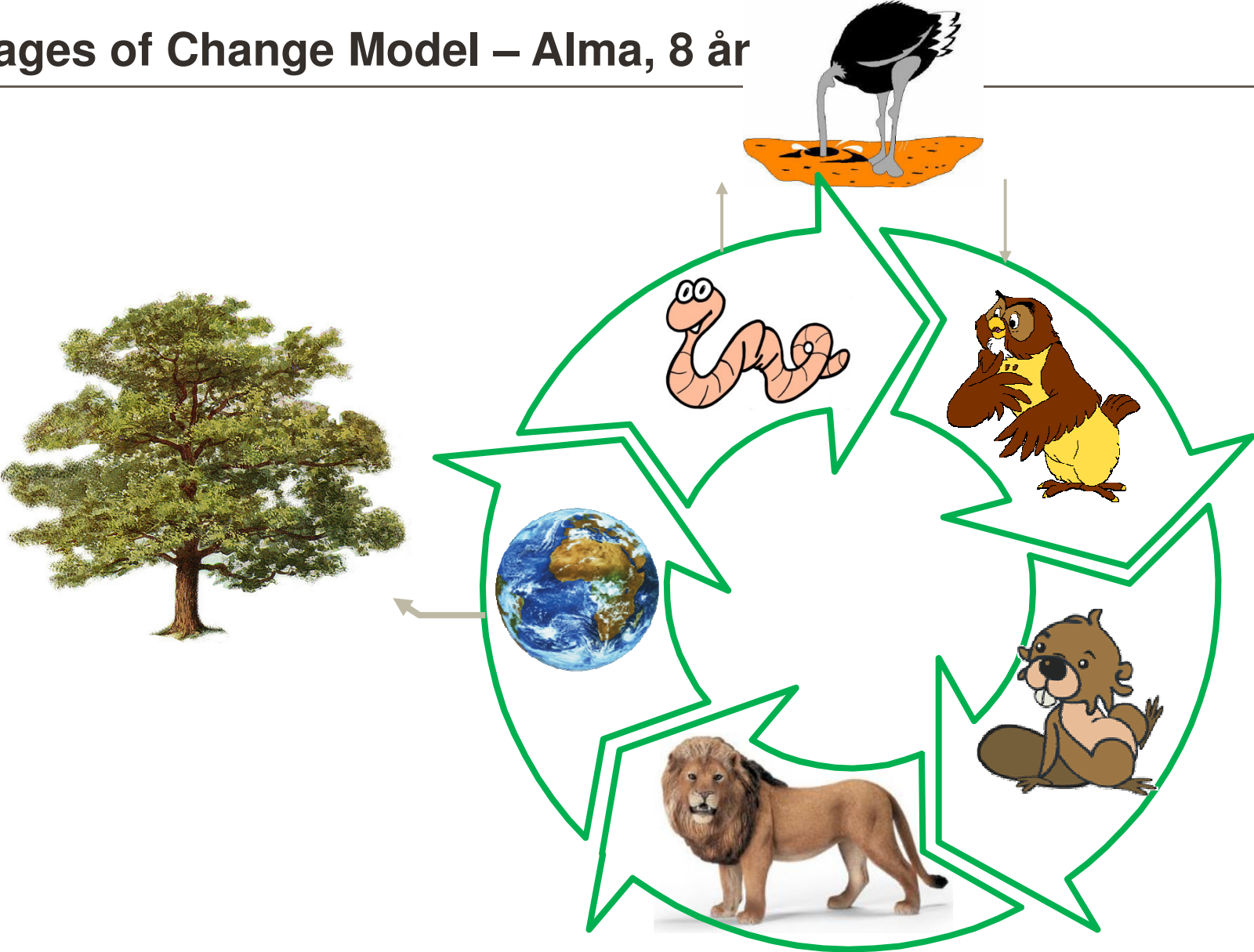
Stages of change modellen – Prochaska og DiClimente



Stages of Change Model – Alma, 8 år



Stages of Change Model – Alma, 8 år



Forklaring til Stages of Change med dyr og figurer

Før-overvejelses stadiet:

Struds: Stikker hovedet i jorden og gemmer sig – måske er det bare ikke vigtigt!

Overvejelsesstadiet:

Uglen: Tænker, bliver klogere og tænker lidt mere

Forberedelsesstadiet:

Bæver: Bygger dæmning og forbereder sig

Handlingsstadiet:

Løve: Gør det, er på jagt og er stærk

Vedligeholdelsesstadiet:

Jorden: Vi skal passe på jorden og blive ved med at gøre de rigtige ting

Målet er nået:

Træet: Du er vokset og blevet større – og er klar til nye udfordringer

Tilbagefaldsstadiet:

Ormen: Vi er tilbage under jorden, det gik ikke, men vi er blevet klogere, så når strudsen kigger ned, så er der en at tale med

En film om mig

Hvordan kunne jeg godt tænke mig at tingene så ud om et år?

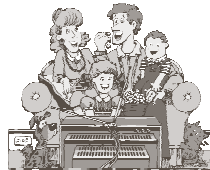
Hovedrolle: Hvordan ville hovedpersonen (dig) være?



Kostume: Hvilket tøj har du på?



Biroller: Hvem er ellers med i filmen?



Handling: Hvad sker der?



Lokation: Hvor finder filmen sted?



Andre ideer?



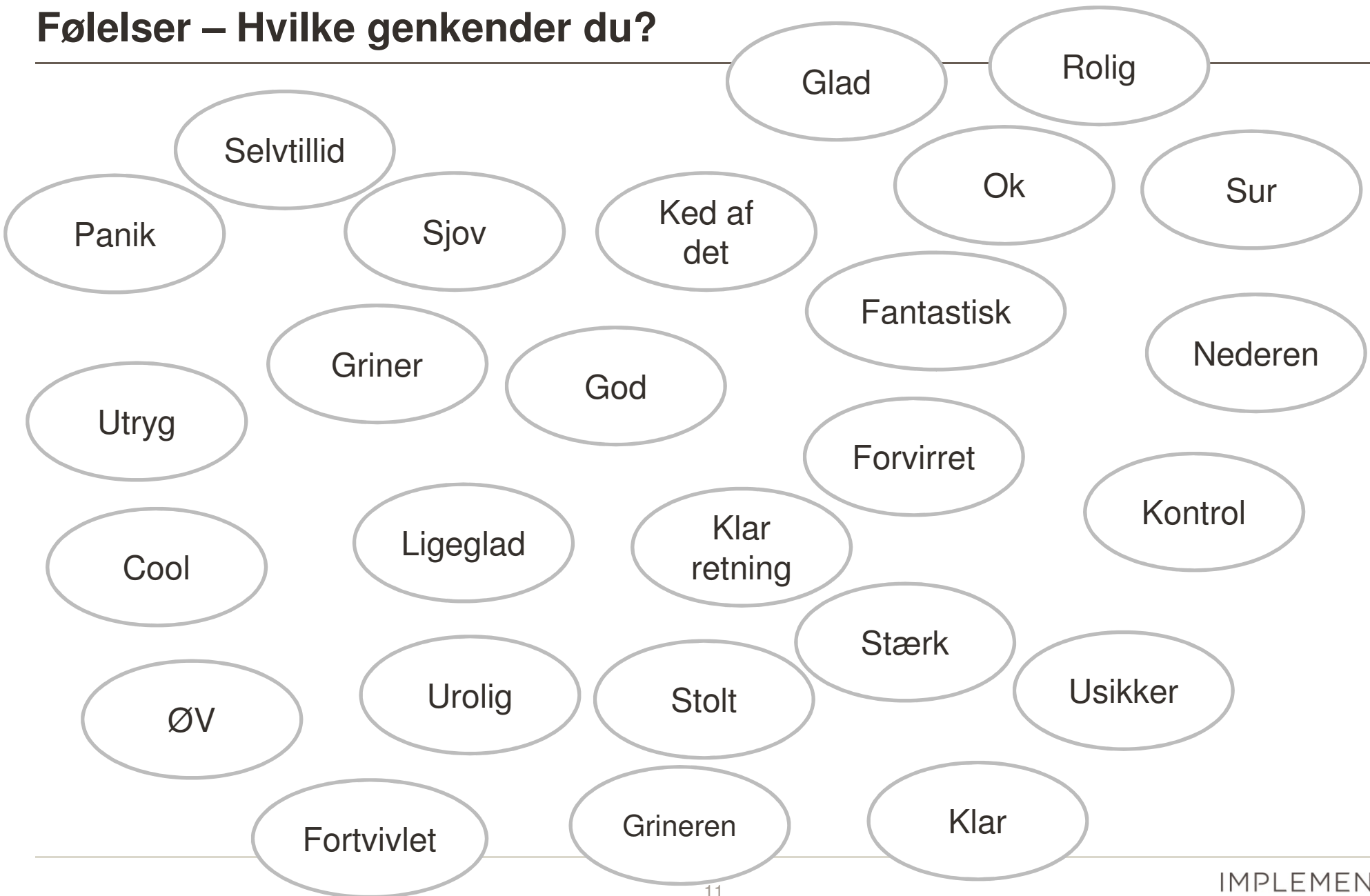
Forklaring til arbejdsarket 'En film om mig'

Til tider kan det være vanskeligt at få børn til at sætte ord på hvordan de har det og/eller hvordan de ønsker at have det. Nogle børn kan have meget vanskeligt ved at drømme og forestille sig hvordan en ønsket fremtid kunne se ud; arbejdsarket 'En film om mig' er designet til at imødekomme denne udfordring.

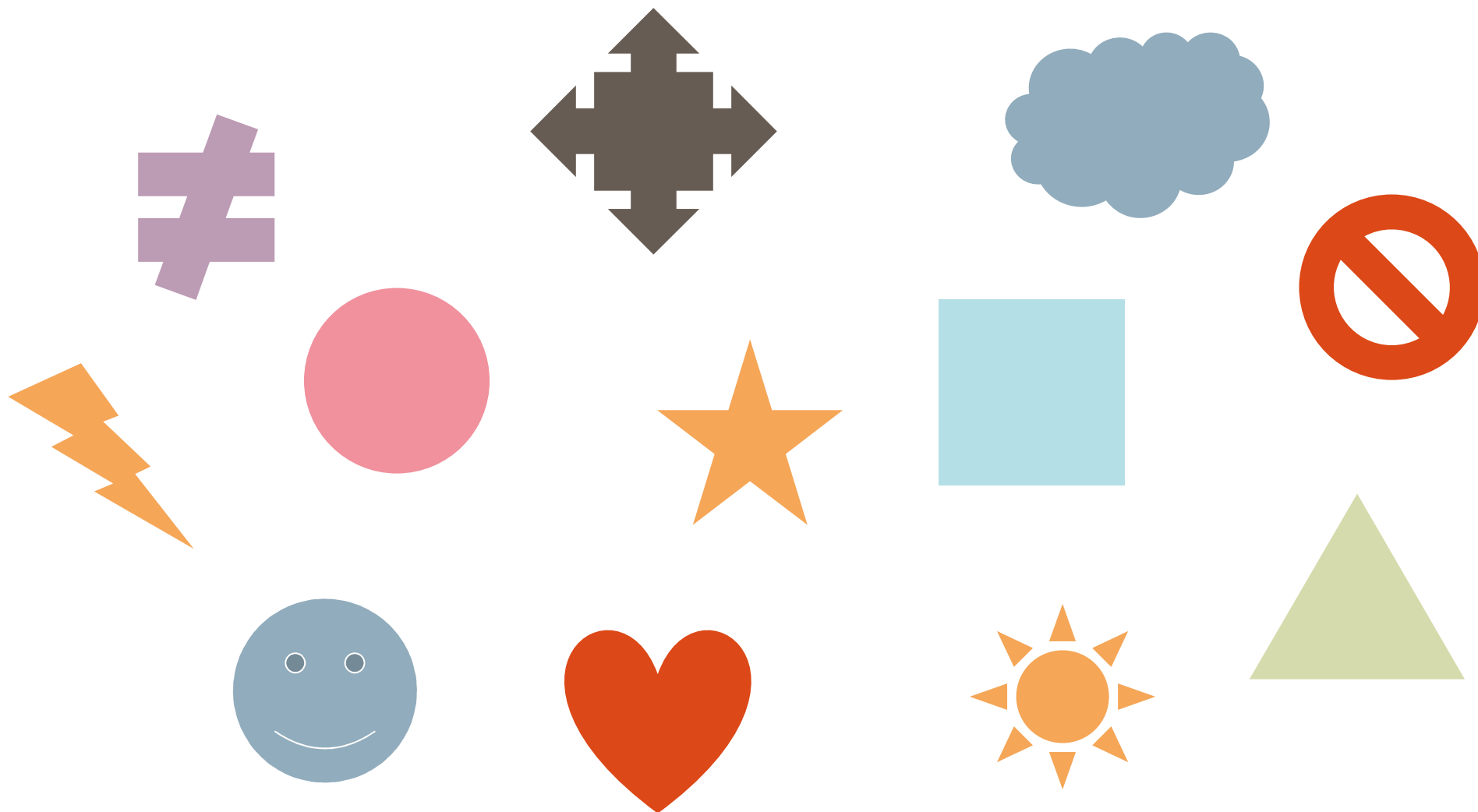
Nutid: Arket kan bruges til at hjælpe barnet til at udtrykke hvordan det har det her og nu. Hjælp barnet til at tage en snak om hvordan barnet har det, ved at lade det forestille sig at der blev lavet en film om barnet. Du kan lade barnet fortælle hvem der er med i filmen, hvor filmen finder sted, hvad handlingen er osv. Øvelsen kan blandt andet arbejde med eksternalisering ved at lade barnet omtale sig selv i tredje person; dette hjælper til tider barnet til at udtrykke sig frit om barnets følelser. Din opgave som rådgiver er at stille åbne spørgsmål omkring barnets oplevelse af sin situation, så historien udfoldes. Spørg specifikt ind til barnets følelser: 'Hvordan har du det?'. 'Hvilke følelser har du?', 'Hvordan er det at være dig?' etc. Følg op med reflekterende lytning og opsummering.

Fremtid: Arket kan også bruges fremadrettet til at lade barnet forestille sig en fremtid uden problemet. Hjælp her barnet på vej til at udfolde et drømmescenarie ved at spørge: 'lad os forestille os at vi nu er 1 år fremme i tiden og du har tabt dig 15 kilo, hvordan ser dit liv så ud? Hvem er omkring dig? Hvad sker der? Hvordan er tingene bedre? Hvad er det første der er blevet anderledes? Hvad er det vigtigste der er blevet anderledes? Hvordan har du det bedre?' Hjælp barnet til at udfylde felterne med positive og ønskværdige situationer og episoder ved at spørge anerkendende, løsningsorienteret og ressourceorienteret.

Følelser – Hvilke genkender du?



Form – kan du kende nogen af formerne?



At arbejde med barnets følelser

Når du har forklaret Stages of Change modellen kan du arbejde på at finde ud af, hvordan barnet har det med evt. at skulle forandre sig. Nogle børn kan have svært ved at sætte ord på deres følelser. Side 11 og 12 er lavet til at hjælpe disse børn på vej med at udtrykke sig. Udsagn og figurer kan efterfølgende relateres til Stages of Change modellen.

Side 11 kan du bruge ved at udlevere arket til barnet og spørge om det genkender nogle af de følelser i forhold til, hvordan det har det med at skulle ændre noget (f.eks. hvis barnet er overvægtig eller barnet ikke møder i skole). F.eks. synes barnet måske, at det ikke er særligt fedt at det er overvægtigt og samtidig synes det heller ikke, at det er særlig let at skulle til at ændre noget. Så det vælger måske følelsen 'Ked af det' eller 'forvirret' (overvejelsesstadiet). Eller det vælger måske følelsen 'Øv' fordi barnet måske har prøvet at ændre nogle ting, men er ikke lykket med det og har derfor givet op (tilbagefaldsstadiet). Din opgave er at spørge dybere ind i de følelser barnet har ved at stille uddybende spørgsmål som: 'Fortæl mig noget mere' og 'Hvor længe har det stået på' og følge op med masser af reflekterende lytning.

Side 12 er designet på samme måde som side 10, blot er der her brugt figurer og ikke ord. Spørg barnet om barnet genkender nogle af disse figurer i forhold til sine følelser omkring vægttab (eller hvad man nu arbejder med). Barnet vælger måske det røde stop-signal og siger 'Stop, det er der ingen der skal blande sig i'. Eller det vælger lynet og siger 'Lynet fordi det bare går ad helvede til'. Eller figuren der peger i alle retninger 'fordi jeg er forvirret'. Igen følger du op med uddybende spørgsmål og reflekterende lytning.

Mig og forandring – hvad skal til for at hjælpe mig?

Adfærd:

Nuværende stadie:	Hvad skal jeg gøre?	Stadie jeg ønsker:
Hvad sker der nu?	Hvem andre kan hjælpe? Hvordan kan de hjælpe?	Hvad vil der så ske?

At arbejde med handlingsplan

Figuren på side 14 er designet til at samle op på snakken du har haft med barnet.

I venstre kolonne samler I sammen op på, hvordan barnet har det: hvilke følelser oplever barnet nu og her (frustration, ked af det, glad, stærk etc.) og hvilket stadie barnet befinder sig i (Tænke feltet eller struds feltet eksempelvis).

Dernæst samler I sammen op på snakken om hvordan barnet godt kunne tænke sig at tingene så ud. Her samler du op på det fremtidsscenario I sammen har udviklet i 'Filmen om mig'. Hvad var det for nogle ønsker barnet udtrykte, hvilke følelser ønskede det; hvad motiverer barnet.

Dernæst tager I en handlingsorienteret snak om hvem der kan hjælpe barnet og hvad barnet selv kan gøre. Her er det rigtig godt at involvere barnet omgivelser og netværk.

Afslutningsvis kan laves aftaler om første skridt, næste møde, hvad der skal ske inden det etc.