

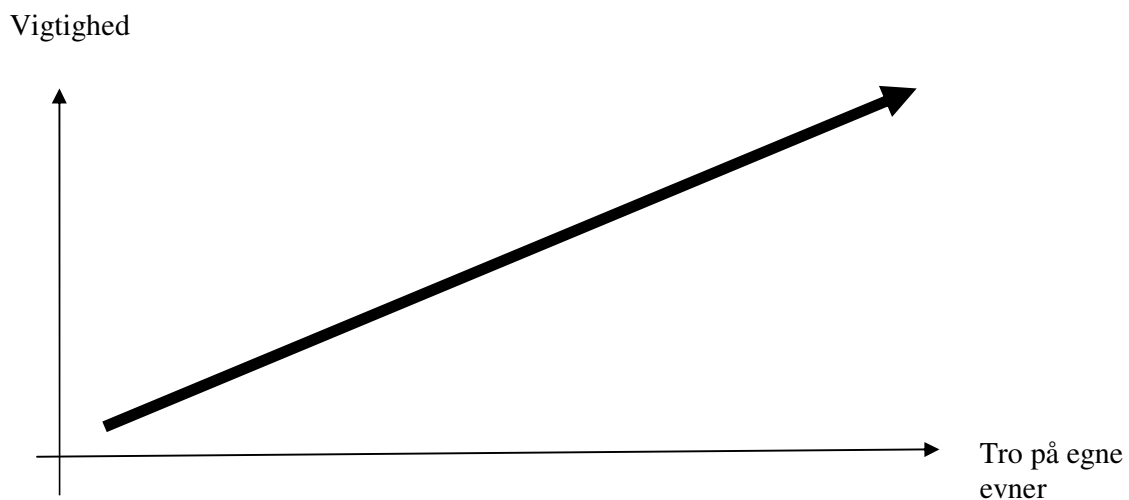
## Den motiverende samtale

Definition:

*”En klientcentreret, styrende metode til at fremme indre motivation for forandring ved at udforske og afklare ambivalens”.*

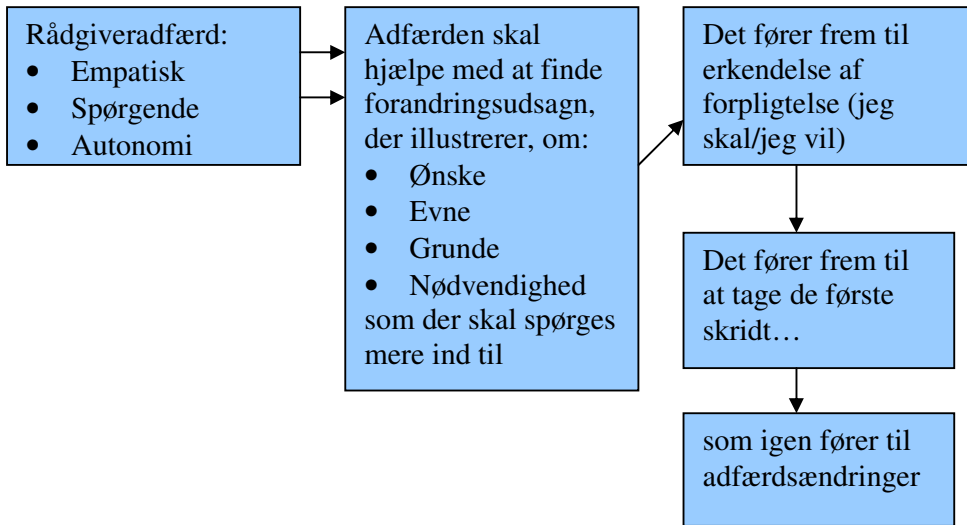
### Værktøj 1:

Grafen, som afspejler motivationen – dvs. et resultat af sammenhæng mellem vigtighed og tro på egne evner.



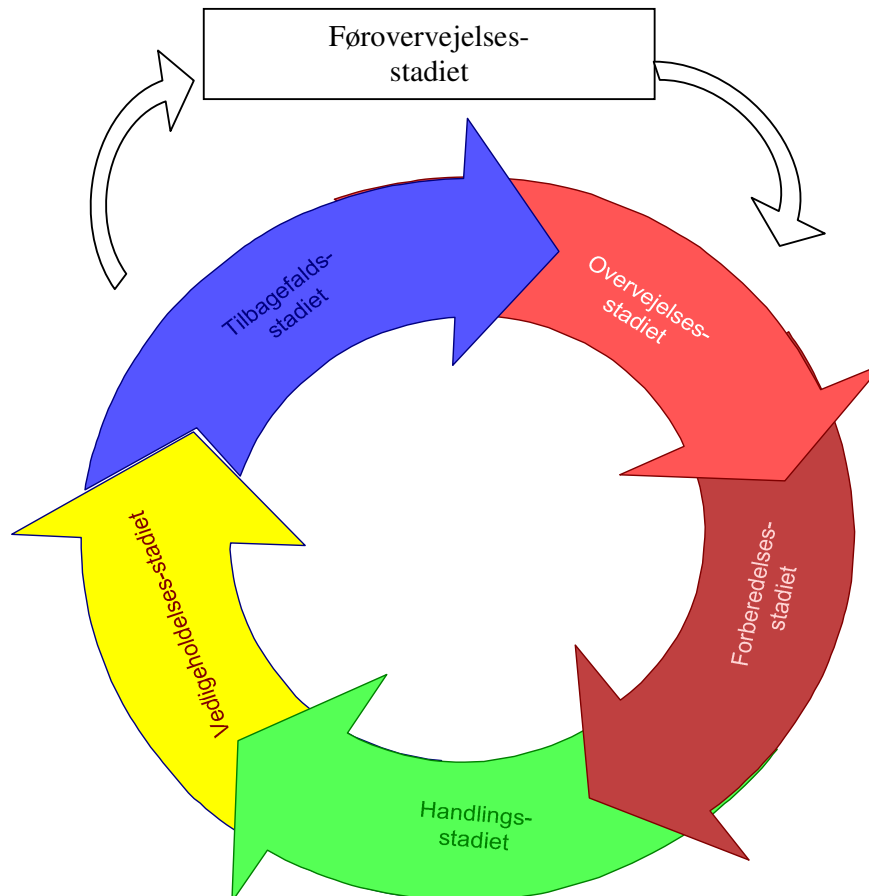
Undersøg, hvor den adspurgte ligger (f.eks. på en skala fra 0-10 – hvor vigtig er ændringen?)

Forholdet mellem rådgiveradfærd og forandringer:



## Værktøj 2:

Stages of Change Model.



De 4 principper:

- Udtryk empati
- Udvikling af diskrepans
- Støt troen på egne evner
- Undgå diskussion

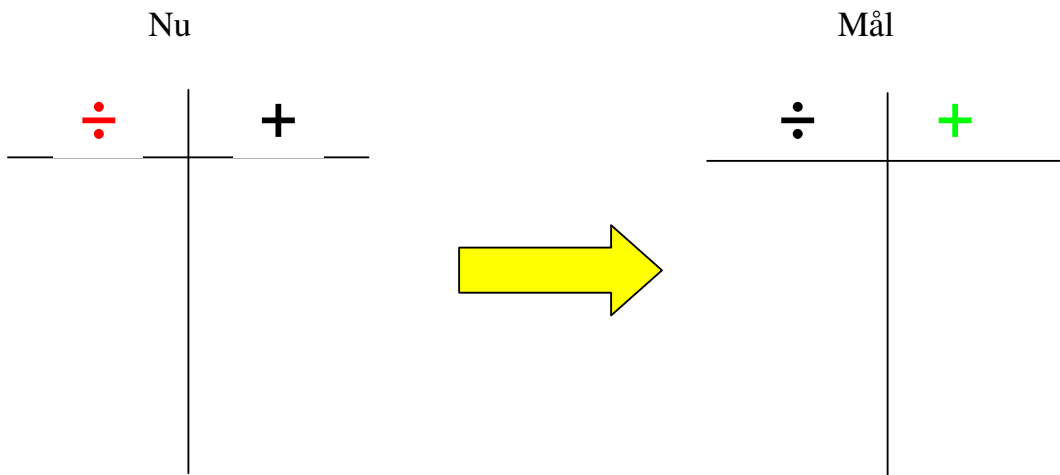
Ambivalens

En tilstand, der går forud for forandring – og kendetegnet ved:

- At tøve
- At være usikker
- Ikke at kunne bestemme sig
- At være ubeslutsom
- At være i tvivl
- At være inkonsistent
- At være på nippet til
- At stå mellem to
- At have delte følelser
- At være splittet
- Den ene side åbner den anden side.

### Værktøj 3:

Beslutningsbalancen: (udforske fordele og ulemper)



Hvordan fremkalder vi forandringsudsagn??

Ved hjælp af følgende 4 teknikker:

- Åbne spørgsmål
- Anerkendende vinkler
- Reflekterende lytning
- Opsummering