

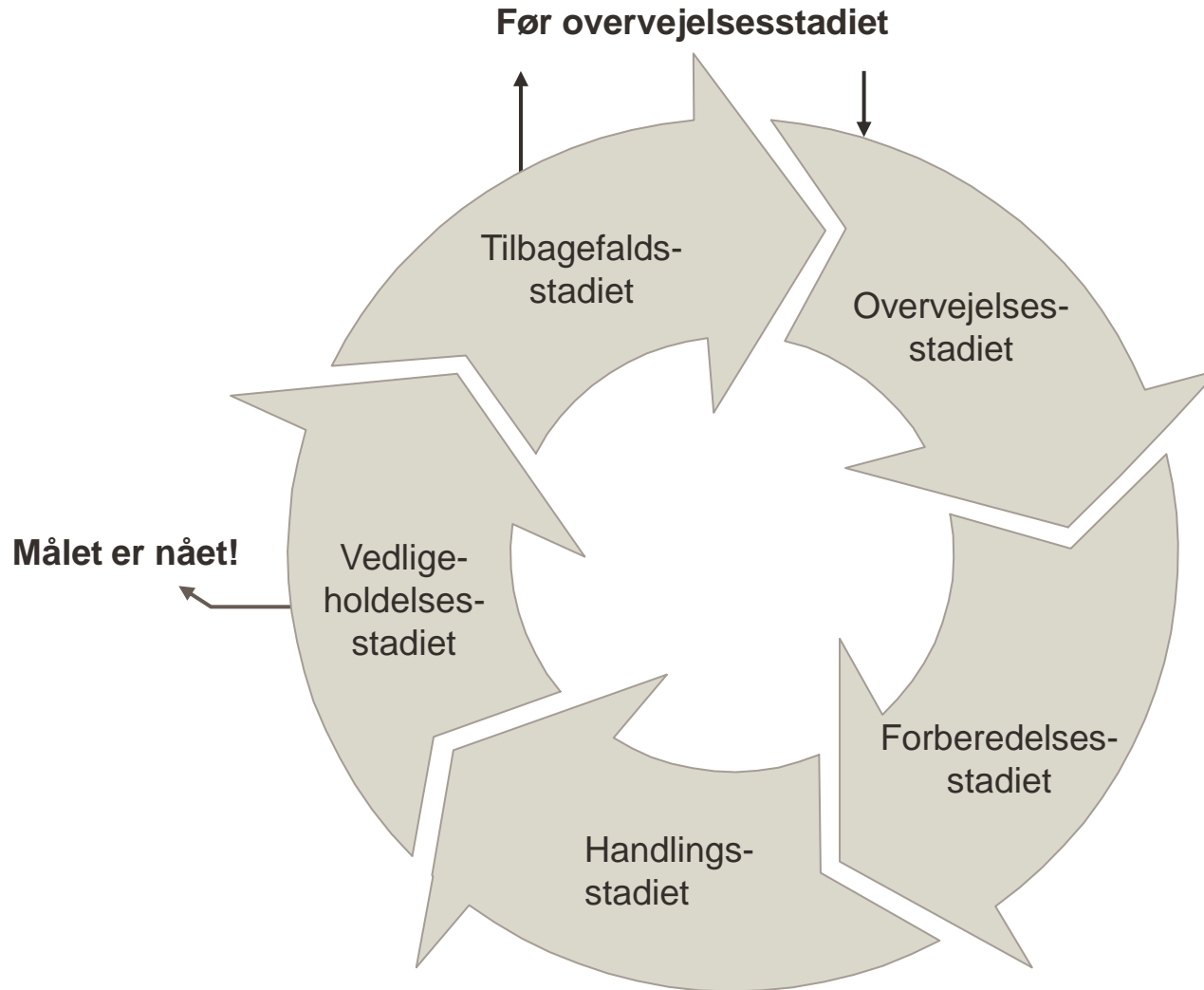


Den motiverende samtale

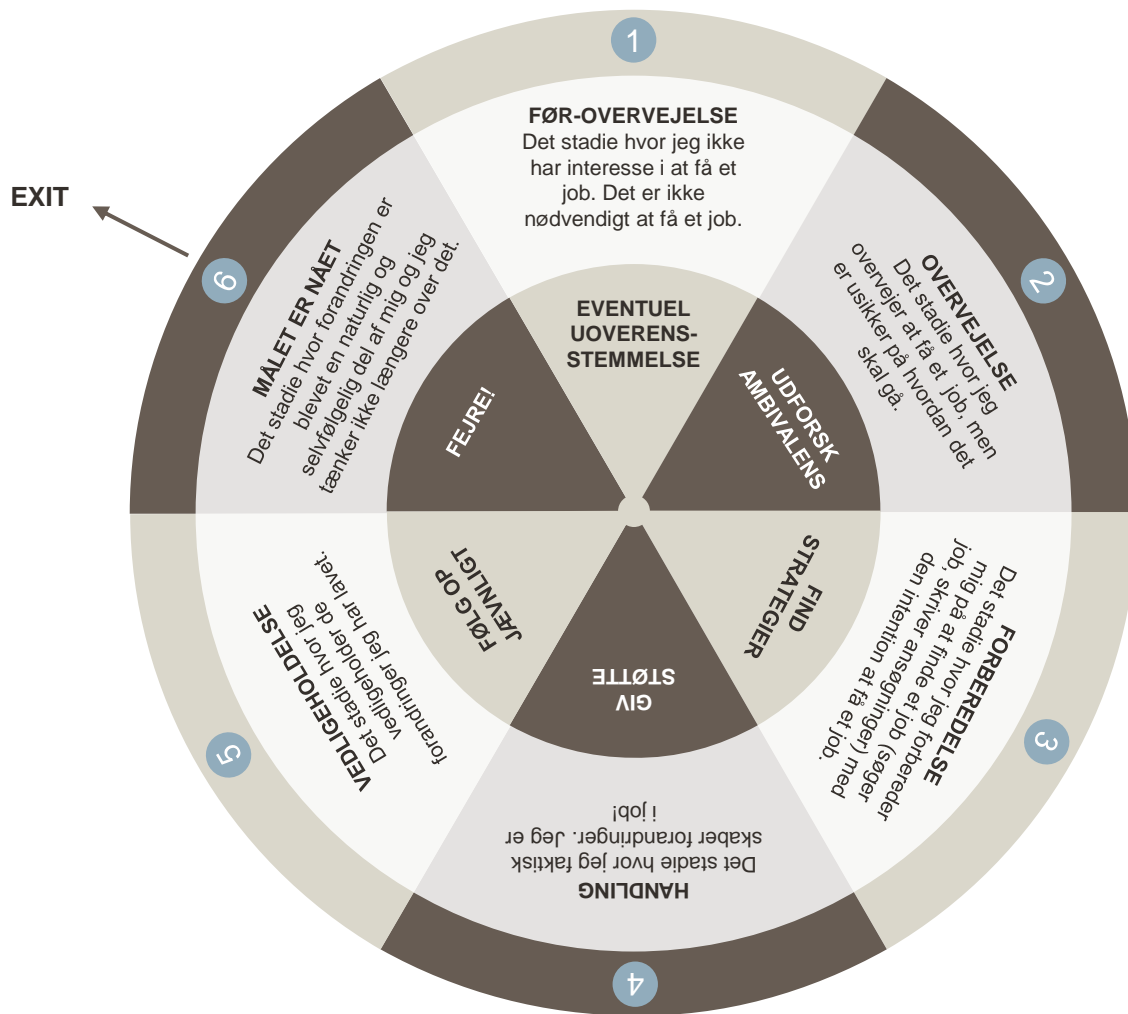
Stages of Change og aktivering

Efterår 2010

Stages of Change Model



Forandringshjulet



1 Før-overvejelse

- Gå med evt. modstand
Afdæk personens tanker og følelser
Giv evt. info → diskrepans

2 Overvejelse

- Få personen til at tale om pro/con
Hvad prioriterer personen højest
Beslutningsbalancen og værdikort

3 Forberedelse

- Hjælp til at planen bliver realistisk
Forstærk personens tro på egne evner
Fortæl om muligheder og lav aftale

4 Handling

- Juster evt. mål. Tidsrammer og planer
Understreg delmål
Dokumenter fremskridt – hvad går godt

5 Vedligeholdelse

- Ros og fortsat støtte (empowerment)
Fokuser på risiko situationer og håndter
Tilbagefaldsforebyggelse – konkret plan

6 Målet er nået

- Dokumenter forandring – hvordan er det bedre
Fejr successen