

At frembringe forandringsudsagn vha. en motivationsskala og åbne spørgsmål

- **Vigtighed:**
- Hvor vigtigt er det for dig at ændre på en skala fra 0 til 10?
På 0, er det ikke vigtigt for dig, på 5, er du i tvivl og på 10, er det meget vigtigt for dig.
- 0-----5-----10



At frembringe forandringsudsagn vha. en motivationsskala og åbne spørgsmål

- **Troen på at lykkes:**
- I hvor høj grad tror du på det vil lykkes for dig at ændre på en skala fra 0 til 10?
- På 0, tror du ikke på det lykkes, på 5, er du i tvivl om det lykkes og på 10, har du en høj tro på, at det vil lykkes for dig.
- 0-----5-----10

Øvelse i skaleringer



sundhedsEkspressen
Det virker. Det ved vi.

- Du er på 8. Fortæl, hvorfor du er på 8..... udforsk i bund (Gentag og sig: er der andre grunde? Gentag det hele til sidst)
- Du siger 8 og ikke 2udforsk i bund (Gentag og sig; er der andre grunde? Gentag det hele til sidst)
- Var der noget der kunne bringe dig højere op på skalaen? (Gentag og sig: er der andre grunde? Gentag det hele til sidst)
- Opsummer! Det du har sagt er:
Giv dig god tid, hold lange pauser og lyt!!!!



Ånden i dialogen med klienten

- Evnen til at:
 - Samarbejde
 - Udvide empati
 - Give autonomi

Det handler om at opfatte og behandle et hvert menneske som ligeværdigt, og at respektere det.

At du som professionel har et oprigtigt ønske om, at gøre det bedste for andre; uanset

Med samarbejde menes:

- Alt det du gør for og sammen med en klienten
- En måde at være på sammen med en anden – ligesom i dans. Man gør sig umage for ikke at træde den anden over tæerne.
- At du udfordre og finde klientens styrker
- Bede om lov

Med empati menes

- Evnen til at genkende og forstå andres følelser
- Evnen til at sætte sig i andres sted
- Aktivt gøre en indsats for, at se verden igennem klientens øjne, uden at "overtage" det, de oplever eller føler
- At du har fokus på klientens indre perspektiv, for at give den anden en følelse af, at du forstår ham/hende

Med autonomi menes:

- Enhver persons uforbeholdne ret til selv at bestemme over sit liv.
- At mennesker stritter imod pression og anvisninger fra andre.
- Anerkendelsen af retten og friheden til selv at vælge, om man vil følge andres råd og vejledning eller ej.
- At man motiveres til at følge anvisninger, når man selv bestemmer og ikke presses