

# KOMMUNIKATION OM DET SUNDE HVERDAGSLIV

## Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen er at få den professionelle til at reflektere over, hvordan han/hun kommunikerer med brugeren om brugerens grad af motivation for at skabe et sundere hverdagsliv.

## Baggrund for øvelsen

Øvelsen skal medvirke til, at dine (den professionelles) opfattelser og værdier omkring "rigtige sundhedsvalg" ikke dominerer mødet/aktiviteten. Øvelsen omfatter tre kommunikationsteknikker, nemlig spejling, aktiv lytning og værdiklargøringsrespons (se også side 14-15):

- **Spejling:** Du fungerer som et spejl for brugeren ved at genfortælle, hvad du har hørt.
- **Aktiv lytning:** Du inddrager brugeren aktivt i, hvordan du har opfattet budskabet i kommunikationen og spørger brugeren, om tolkningen er rigtig.
- **Værdiklargøringsrespons:** Du giver brugeren en kommentar eller et spørgsmål, som giver brugeren noget at tænke over i forhold til hans/hendes holdninger, interesser, vurderinger og reaktion, der er kommet til udtryk under samtalen.

Selve øvelsen består i, at du finder eksempler på udsagn fra brugere og skriver dem op på et papir. Derefter skal du skrive eksempler på spejling, aktiv lytning og værdiklargøringsrespons, som er relateret til udsagnene.

Du skal herefter prøve i praksis at bruge teknikkerne i din kommunikation. Du kan med fordel øve dig med en kollega og/eller optage samtalen med en bruger. Teknikkerne kan bruges fleksibelt og i forskellig rækkefølge alt efter, hvornår det giver mening i samtalen med brugeren. De kan typisk suppleres med åbne spørgsmål som fx: "**Hvad tænker du om det?**".

## ØVELSE 7

fortsat

BRUGER	PROFESSIONEL		
Udsagn	Spejling	Aktiv lytning	Værdiklargørings-respons
<p> <b>Eksempler</b></p> <p><b>Bruger:</b> "Jeg vil gerne i gang med at dyrke motion, men jeg ved ikke, hvordan jeg skal komme i gang"</p> <hr/> <p><b>Bruger:</b> "Jeg dør meget med kvalme og opkast om morgenen. Jeg har svært ved at spise noget"</p>	<p></p> <p>"Du vil gerne i gang med at dyrke motion?"</p> <hr/> <p>"Du dør meget med kvalme og opkast om morgenen?"</p> <p>"Du har svært ved at spise noget?"</p>	<p></p> <p>"Du siger, du ikke ved, hvordan du skal komme i gang med at dyrke motion. Er det rigtigt forstået, at du godt kunne bruge noget inspiration til, hvordan du kan komme i gang?"</p> <hr/> <p>"Du har kvalme og opkast om morgenen. Hvor længe har du kvalme? Hvordan går det resten af dagen? Får du appetitten igen? Hvor ofte har du det sådan?"</p>	<p></p> <p>"Hvad er egentlig motion for dig?"</p> <p>"Hvad tror du, der kunne hjælpe dig til at komme i gang?"</p> <hr/> <p>"Hvordan påvirker det dit velbefindende? Hvad tror du, det hænger sammen med? Hvad betyder det for din hverdag?"</p>



## ØVELSE 7

fortsat

I udviklingen af konceptet blev der identificeret nogle aspekter, der knytter sig til motivation, viden og erfaring. Det blev fundet, at der var stor variation i forudsætninger og adfærd hos brugerne i forbindelse med sundhedsfremme. I følgende tabel er der angivet forslag til, hvordan disse variationer kan håndteres.

### OBS

### Varierende forudsætninger og adfærd ift. sundhedsfremme hos brugeren og forslag til den professionelle

#### Forudsætninger og adfærd i forhold til motivation

- Begrænset eller god evne til at koncentrere sig
- Enten/eller tankegang. Fx at gøre noget for sin sundhed udelukker muligheden for at spise søde sager
- Svingende engagement/fra passiv til meget aktiv
- Varierende selvtillid og tro på egne ressourcer til at skabe en sundere livsstil
- Fra manglende overskud/energi til stort overskud/energi i forhold til sundhedsfremme
- Manglende eller overdrevet struktur fx af hverdagen
- Varierende ønske om livsstilsændringer
- Fra urealistiske og/eller mangfoldige idéer og mål til vanskeligheder med at sætte mål i forhold til sundhedsfremme
- Fra lav til høj grad af refleksion om ønsker og behov i forbindelse med deltagelse i sundhedsrelaterede aktiviteter

#### Forslag til den professionelle

- Vær fleksibel i forhold til at imødekomme kognitive forudsætninger hos brugeren
- Spørg ind og lyt til brugerens opfattelse af egne ressourcer
- Veksl mellem/kombiner aktiviteter, der har fokus på sundhedsfaglig viden og aktiviteter, der drejer sig om fysisk træning, madlavning og indkøb
- Vær fleksibel i forhold til mødested, mødetidspunkt og dagsorden for den sundhedsrelaterede aktivitet
- Vær fleksibel i forhold til brugerens ønske om livsstilsændringer. Mål og ønsker kan "parkeres" og tages op igen, når der er overskud
- Arbejd konkret og realistisk med målsætning
- Aktiver brugeren i at finde løsninger i fællesskab

**ØVELSE 7**  
fortsat**OBS****Variierende forudsætninger og adfærd ift. sundhedsfremme hos brugeren og forslag til den professionelle****Forudsætninger og adfærd i forhold til viden og erfaring**

---

- Fra lille til stor viden om egen psykisk sygdom (og psykisk sygdom generelt) i forhold til fremme af egen sundhed
- Fra lille til stor erfaring med deltagelse i aktiviteter og tilbud målrettet psykisk sygdom og sundhed

**Forslag til den professionelle**

---

- Undersøg den enkelte brugers behov for viden om sundhedsfremme og uddyb viden efter brugerens behov
- Slip troen på, at du som professionel ved bedst for brugeren