

# **”Kort samtale”**

**- om vin, øl, spiritus og lignende**

**Af psykolog: Anne Kimmer Jørgensen**

**[Anne.Kimmer@gmail.com](mailto:Anne.Kimmer@gmail.com), 26701416**



# Kort samtale

**Er forskellig og varierende både i forhold til længde, indhold og metode**

**Er mere eller mindre:**

- **Kort**
  - **Struktureret**
  - **Ikke-konfronterende**
- 
- **Søger i højere eller mindre grad at**
    - **Undersøge**
    - **Informere**
    - **Forstå**
    - **Motivere**
    - **Støtte en borger til at tænke og planlægge adfærdsændring**

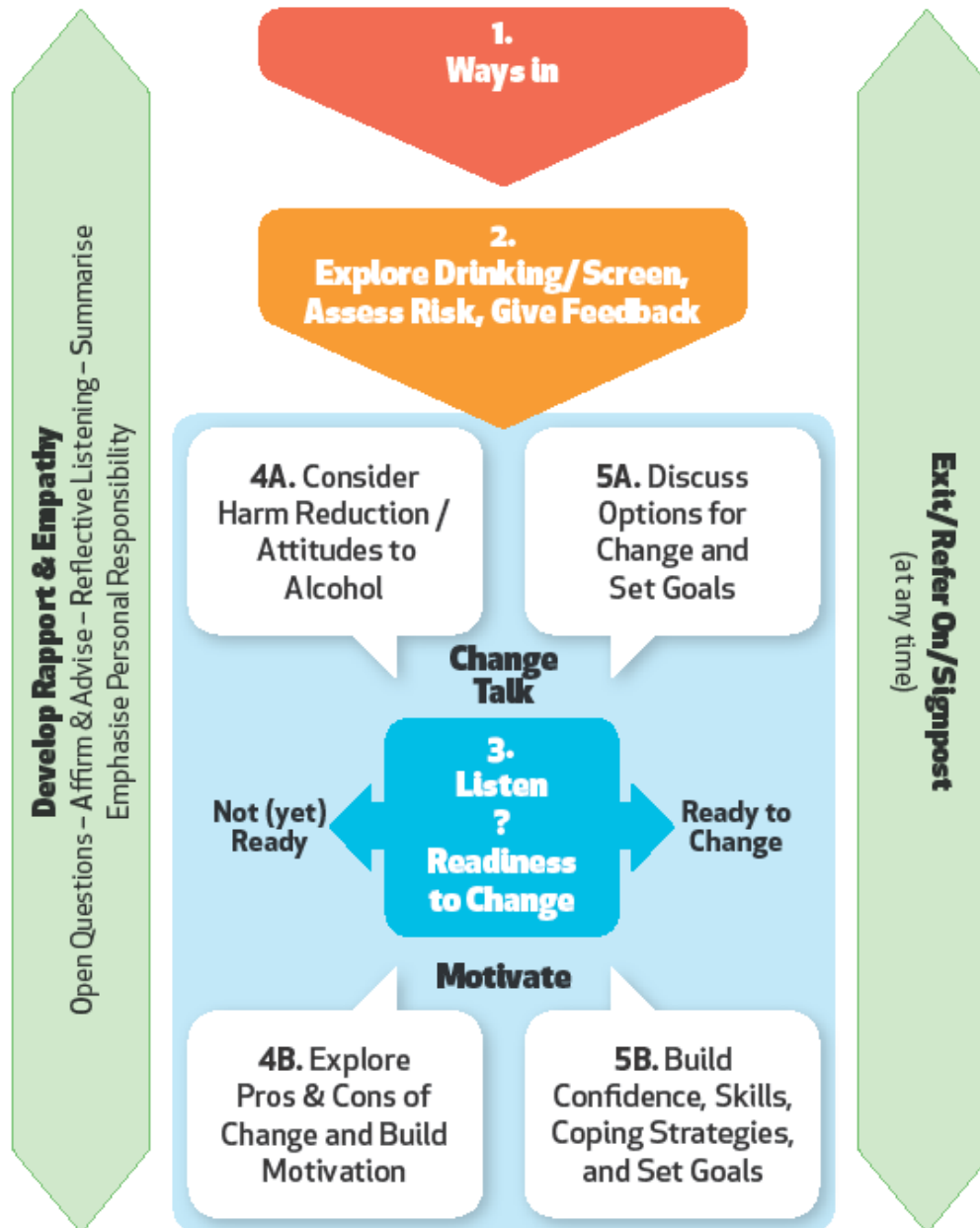


# ”Motivationsamtalen”?

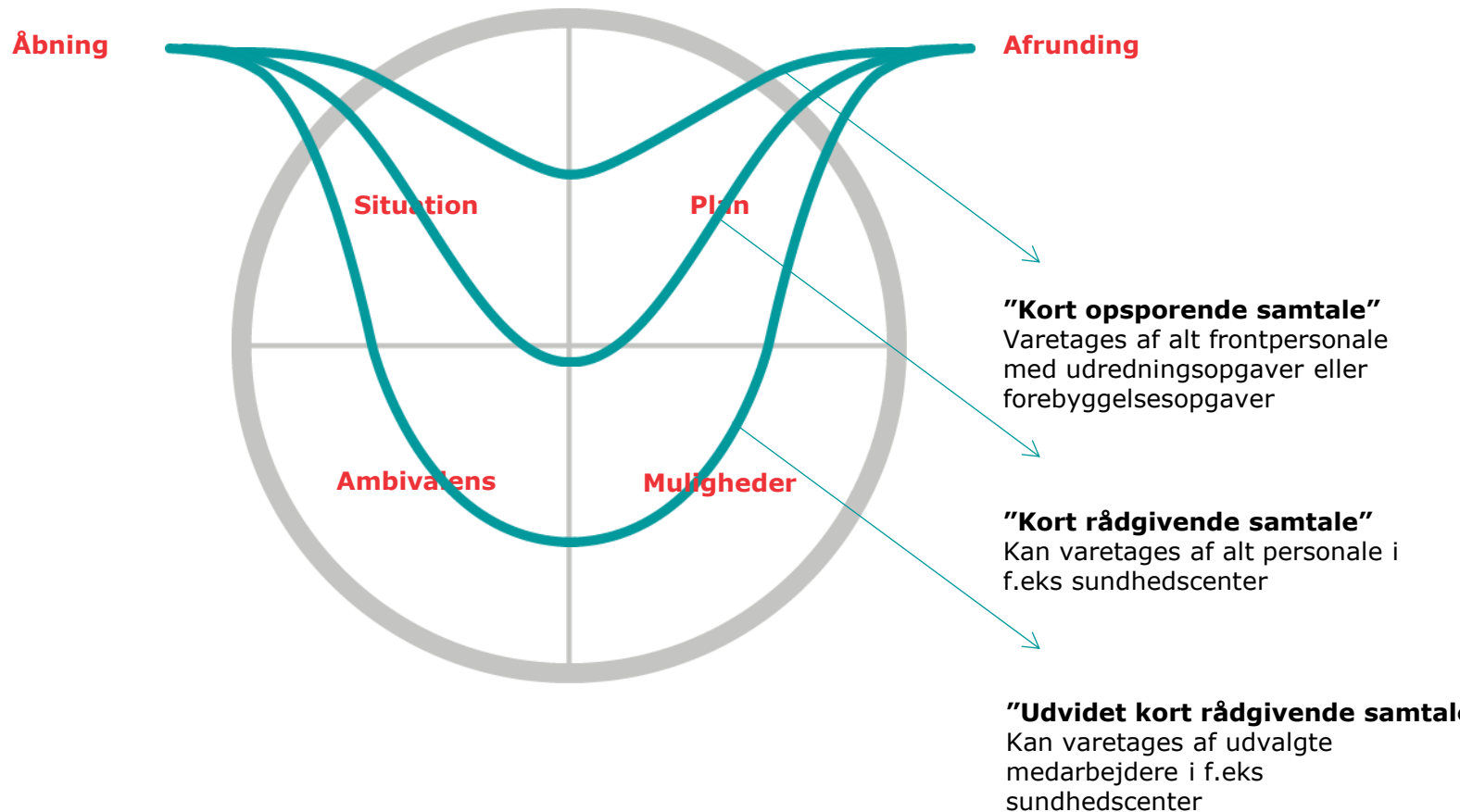
- Klientcentreret og bevidst styrende
- En tilgang med respekt for en borgers vaner og valg
- Ikke-dømmende og ikke-konfronterende tilgang
  
- En samarbejdende samtalestil (danse ikke bryde)
- En tilgang som gør det muligt at for en borger at få udforsket og afklaret ambivalens
- Søger at fremkalde en borgeres egen indre motivation, fremfor at påkalde den udefra



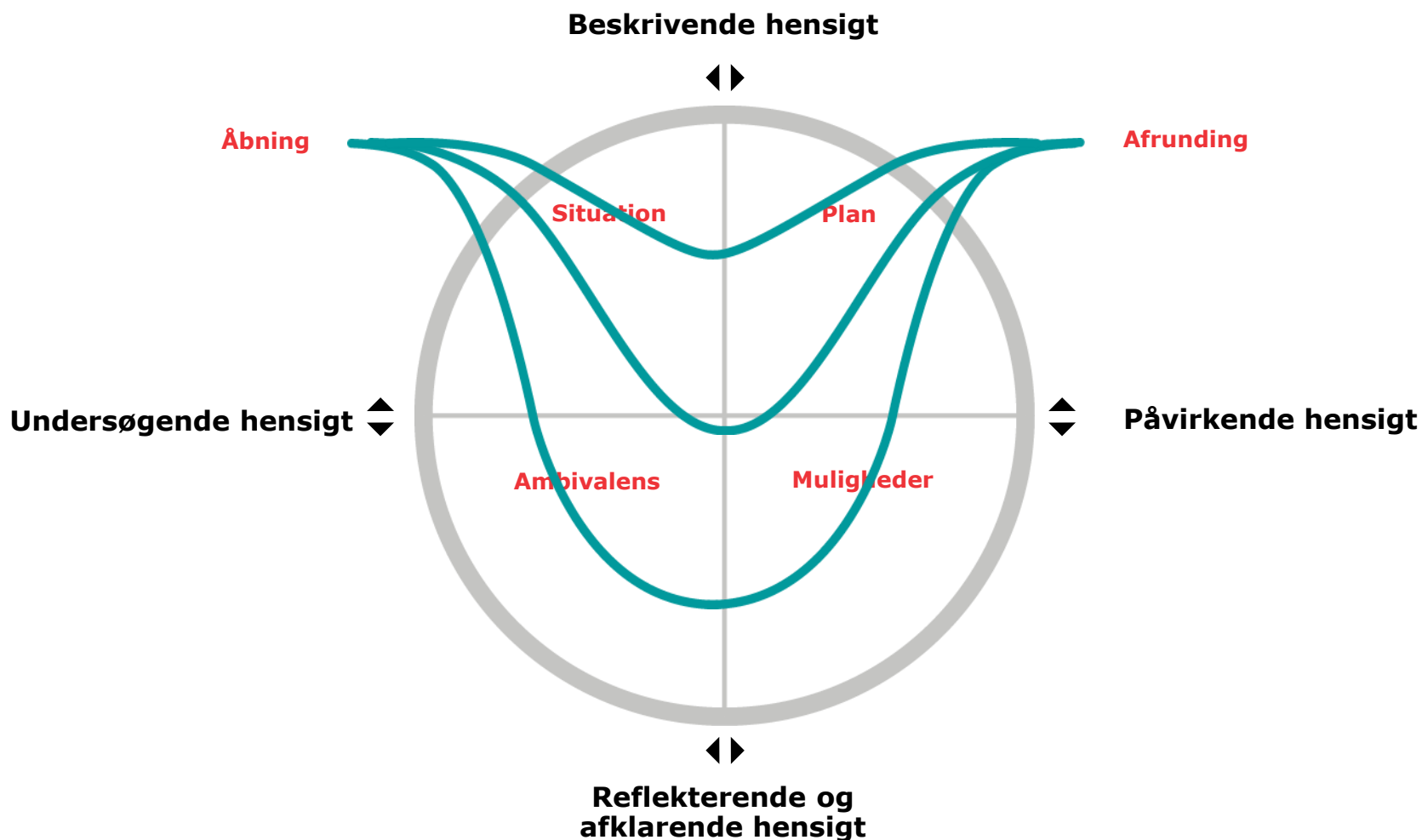
# Alcohol Brief Intervention Flowchart



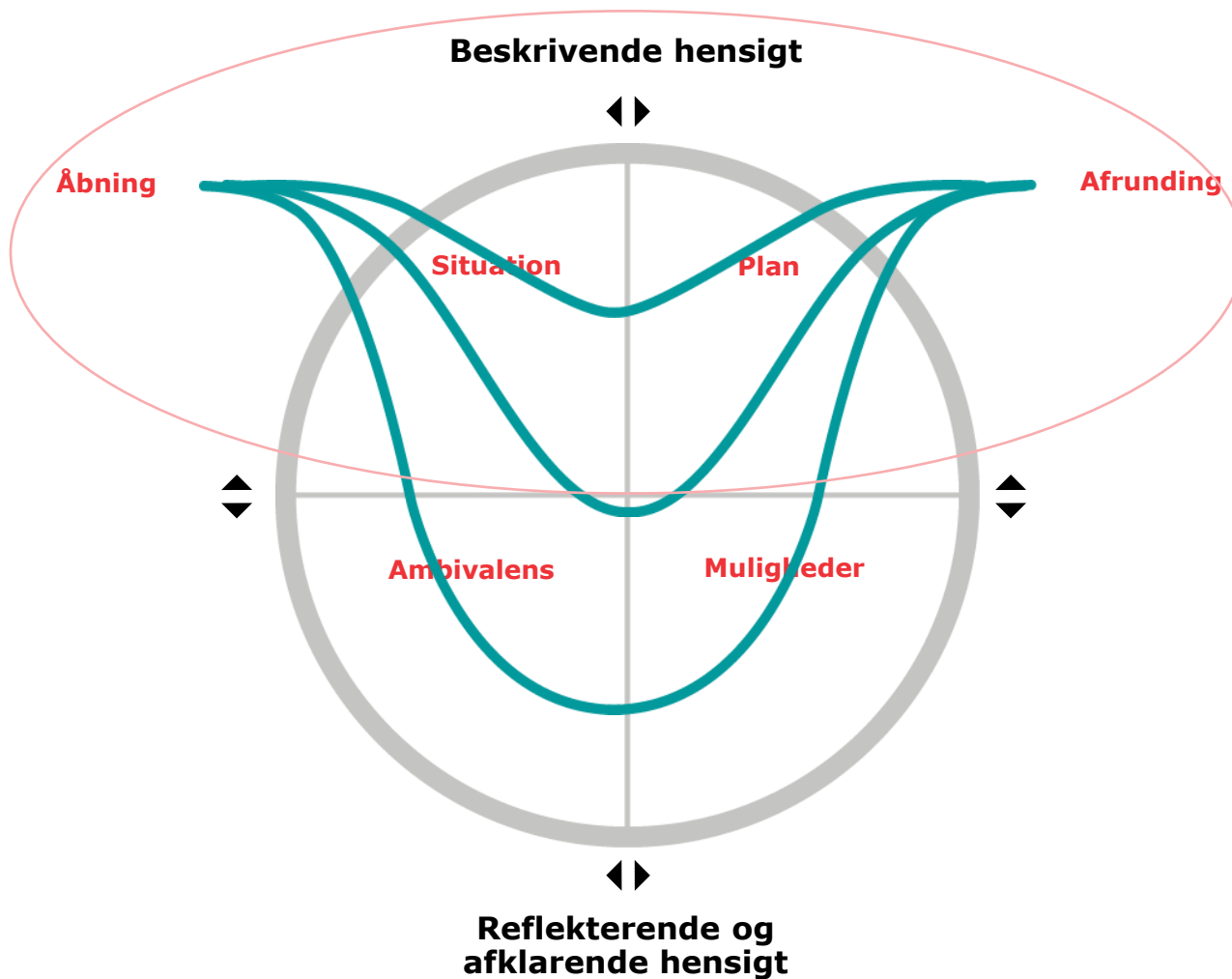
# Tre varianter



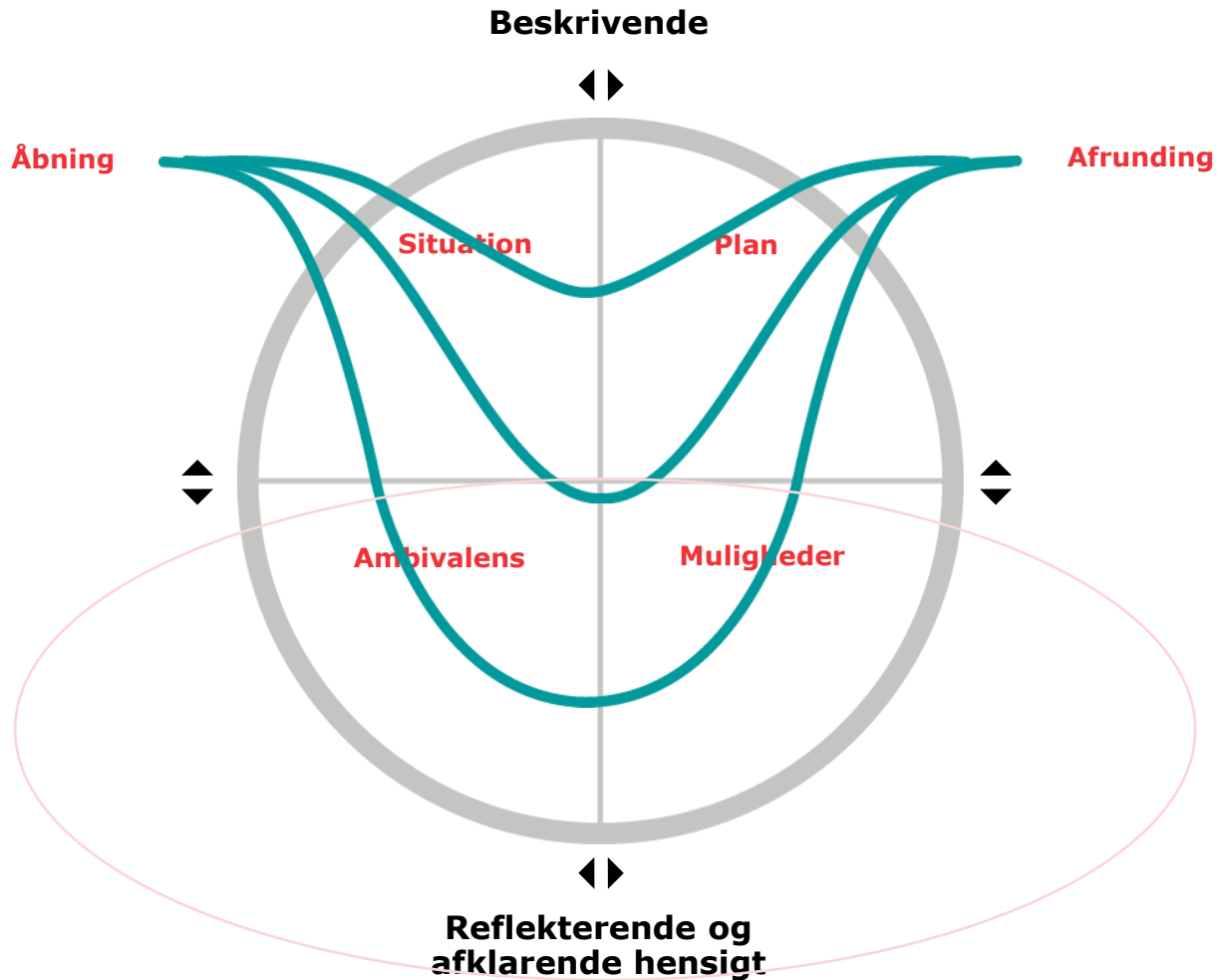
# Forskellige hensigter



# Beskrivende hensigt

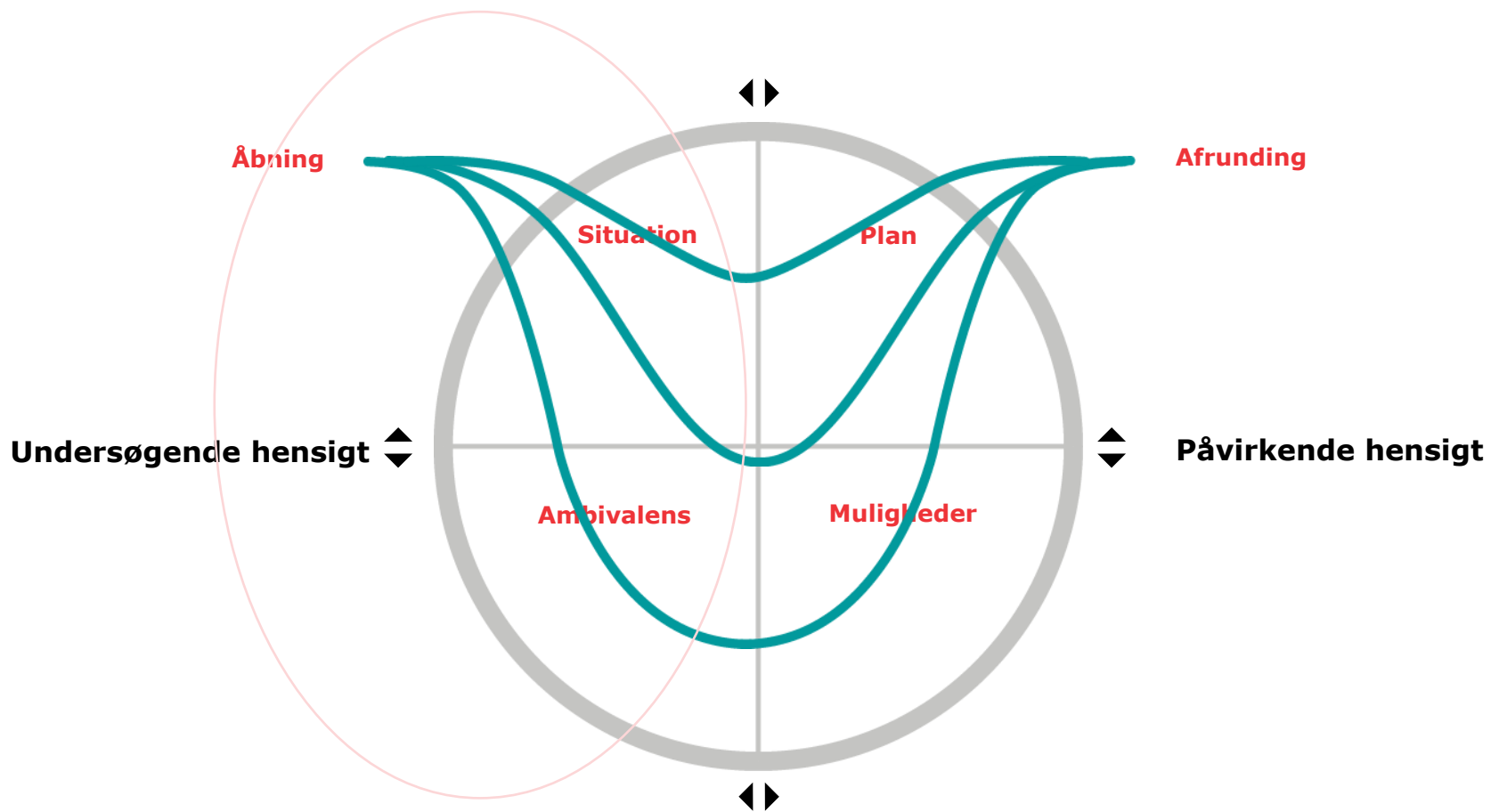


# Reflekterende og afklarende hensigt

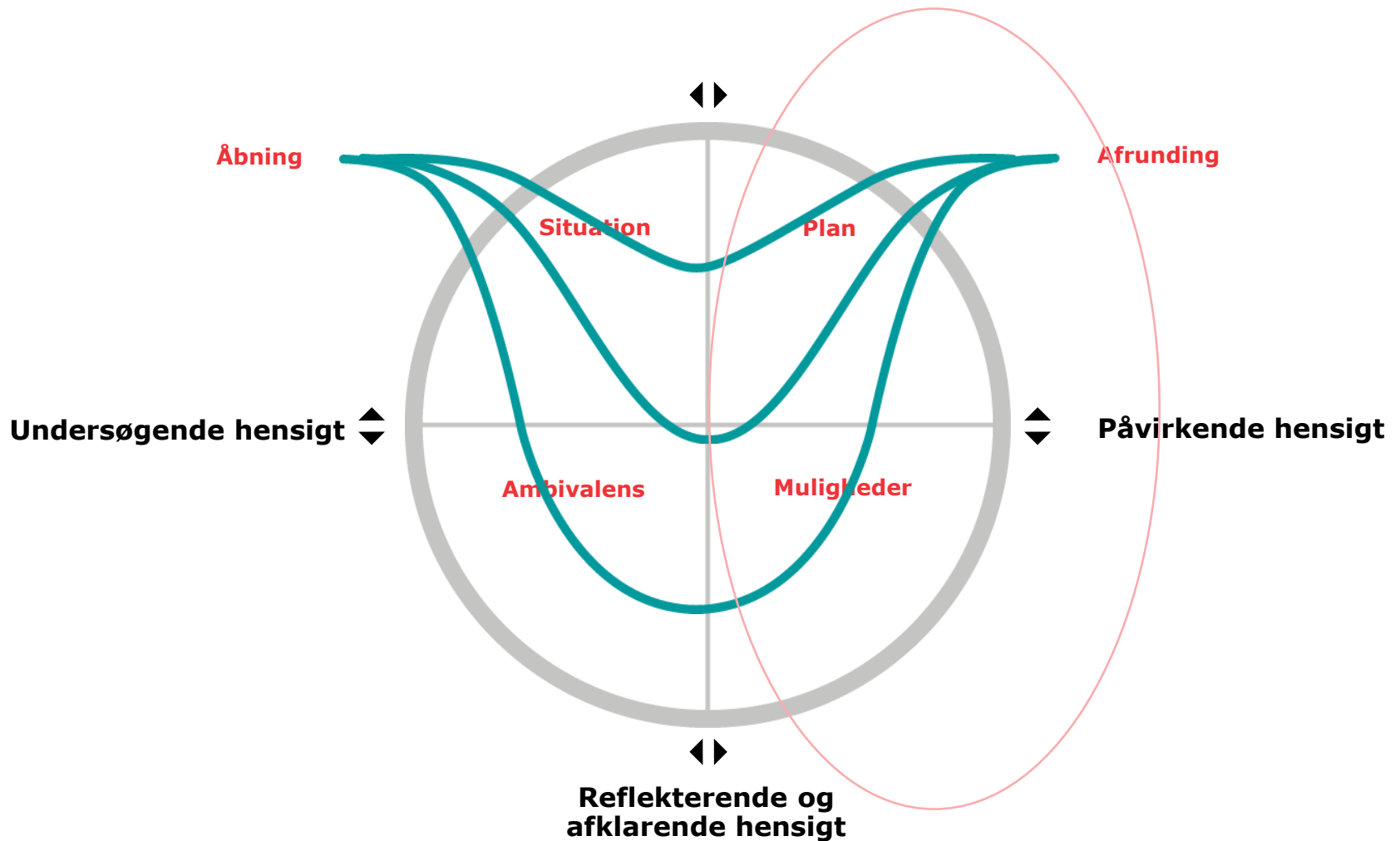




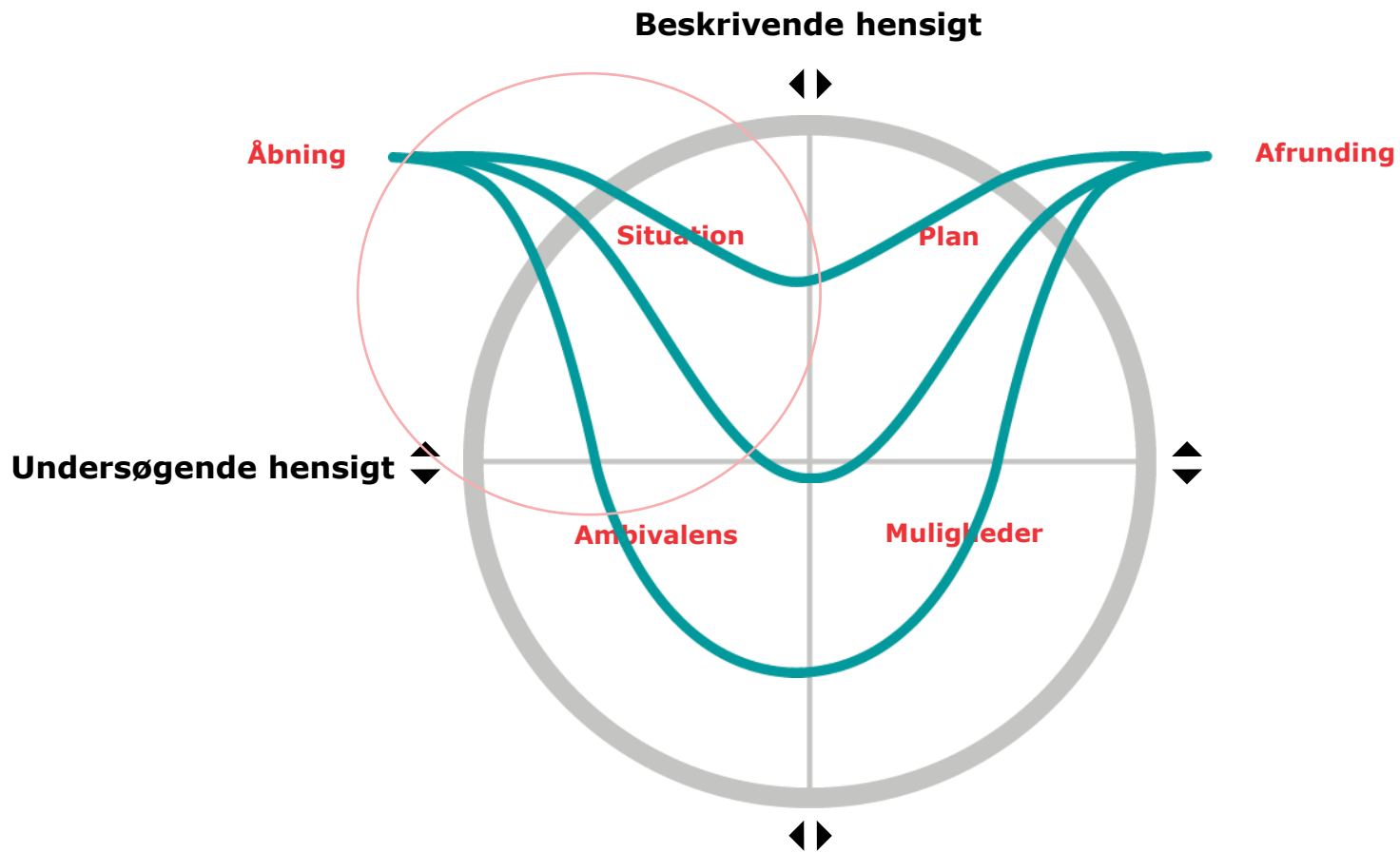
# Undersøgende hensigt



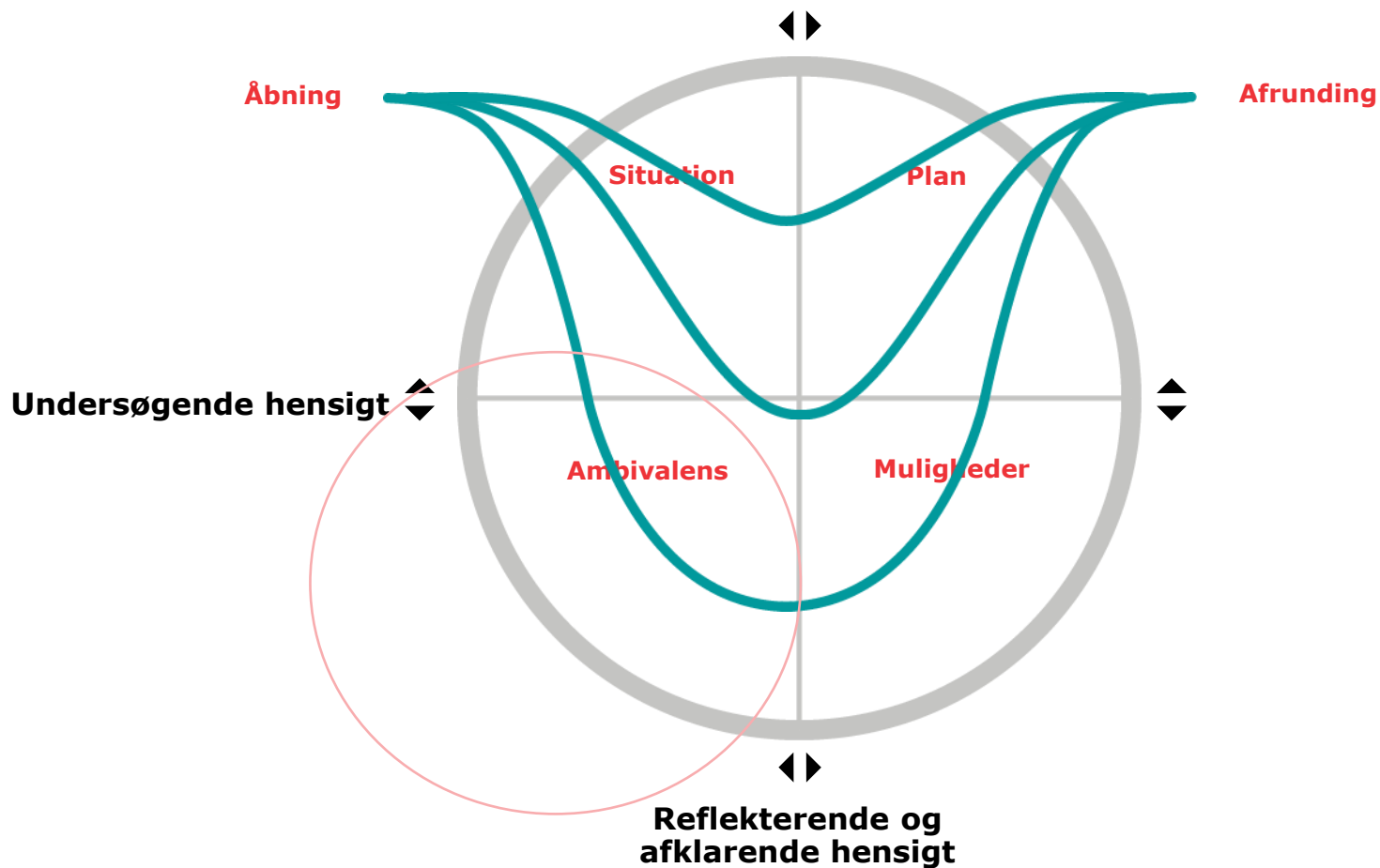
# Påvirkende hensigt



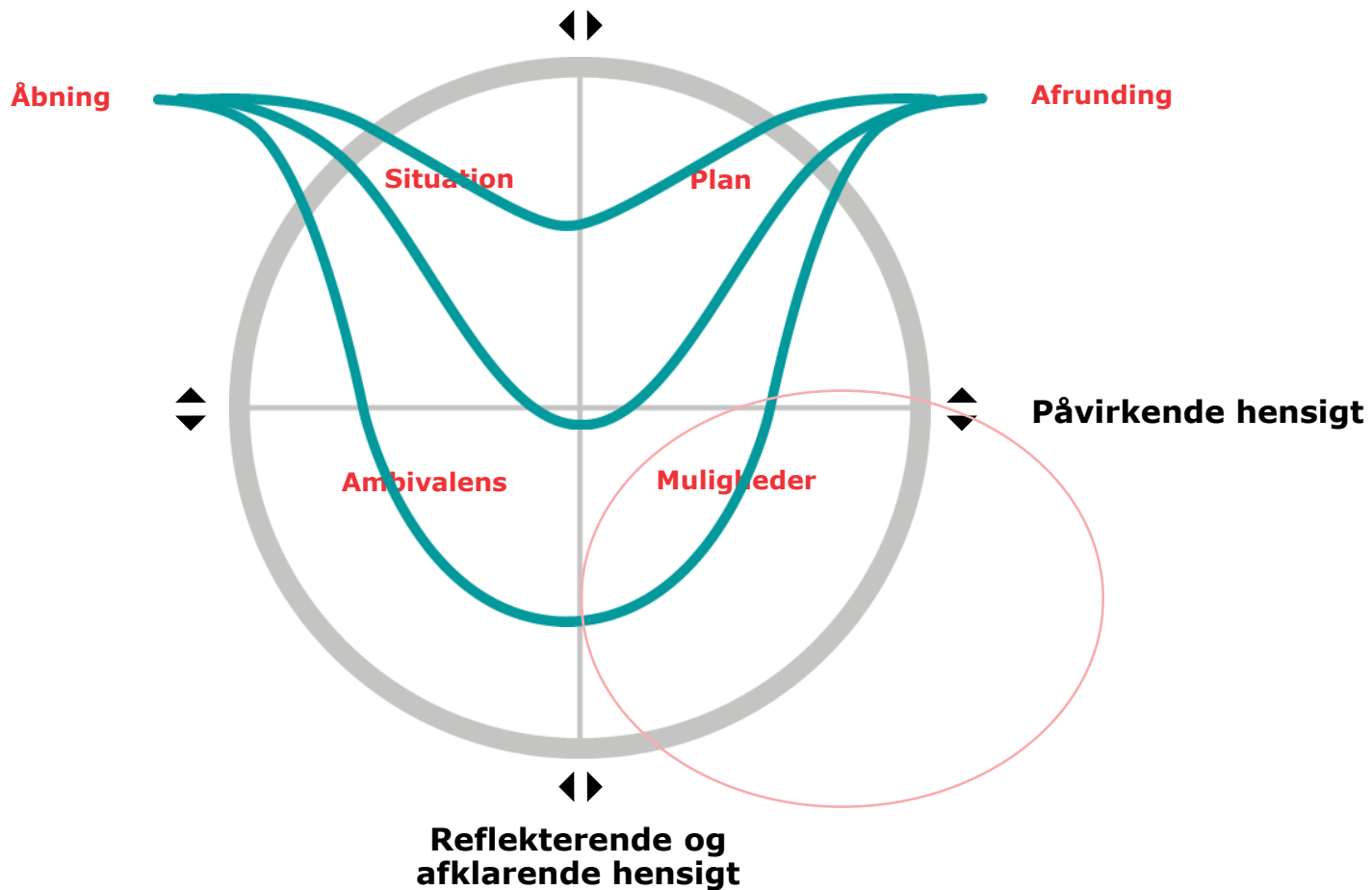
# Situation



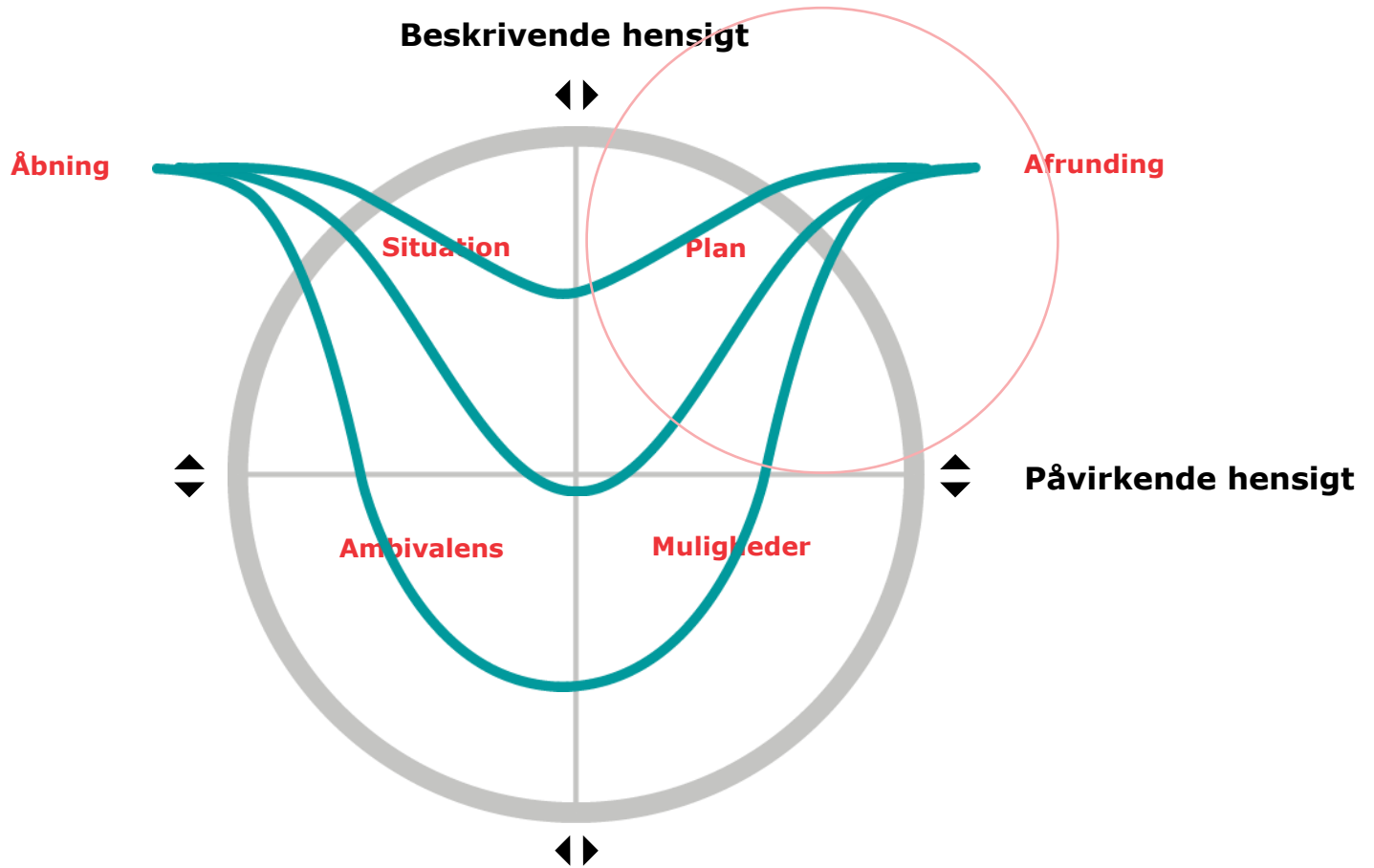
# Ambivalens



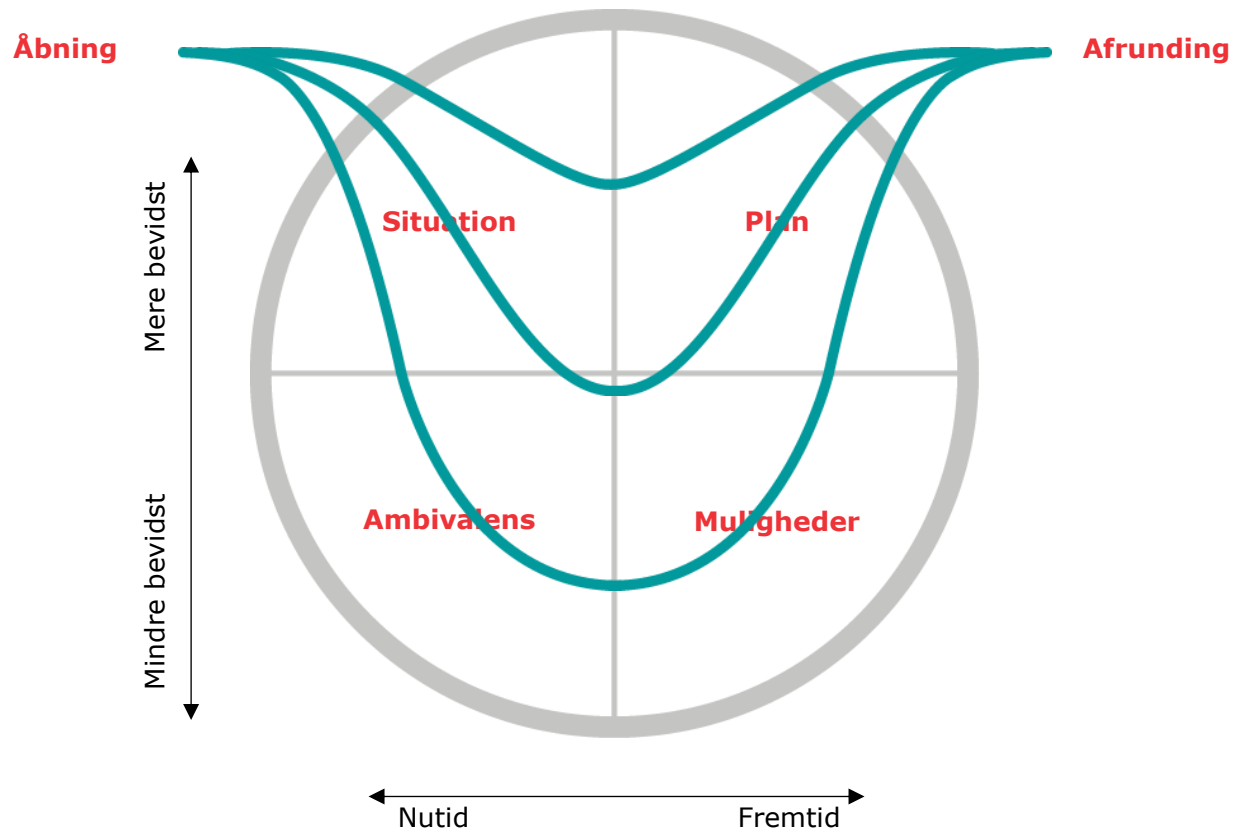
# Muligheder



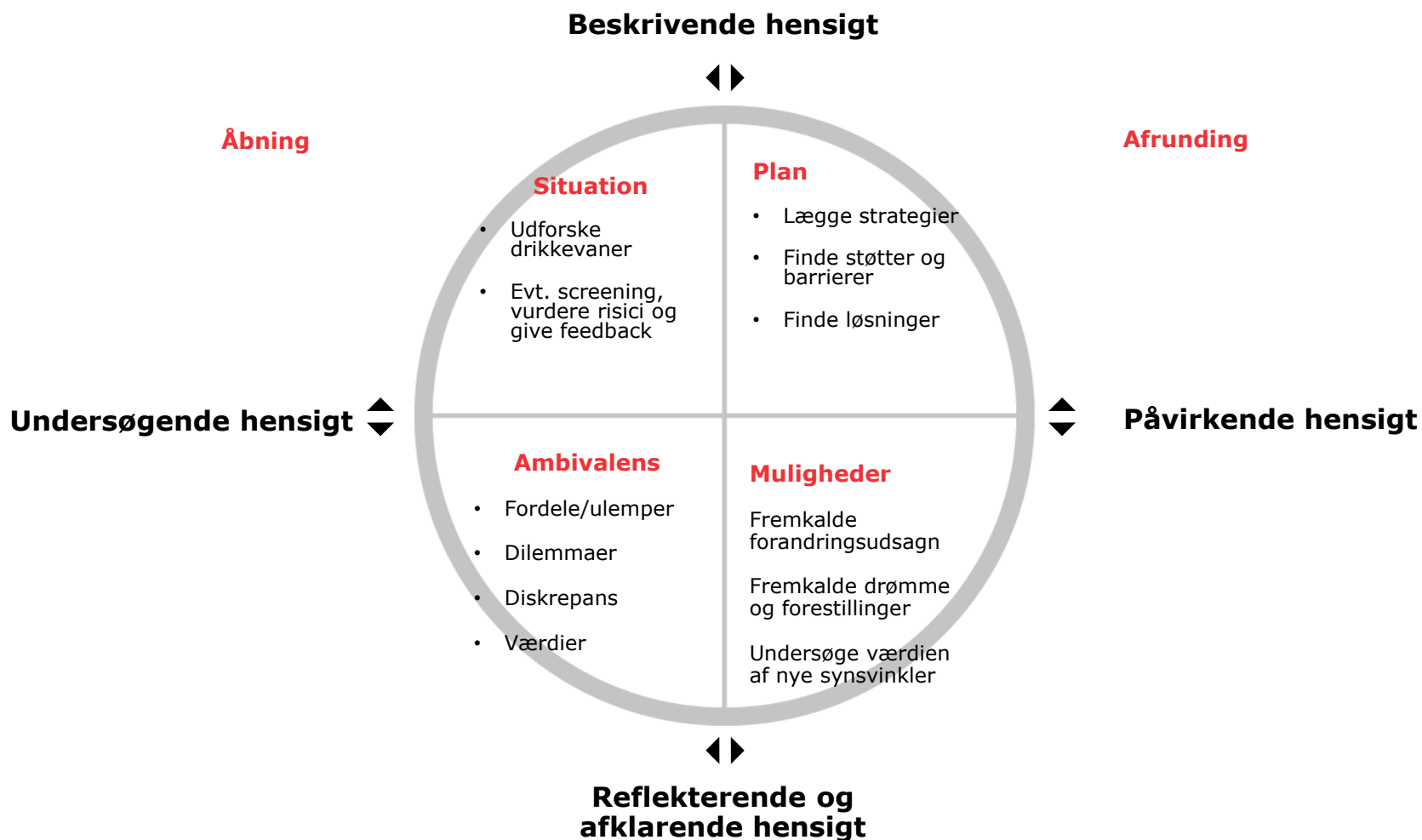
# Plan



# Modellen



# Kort samtale





# Kort samtale

Åbning

Afrunding

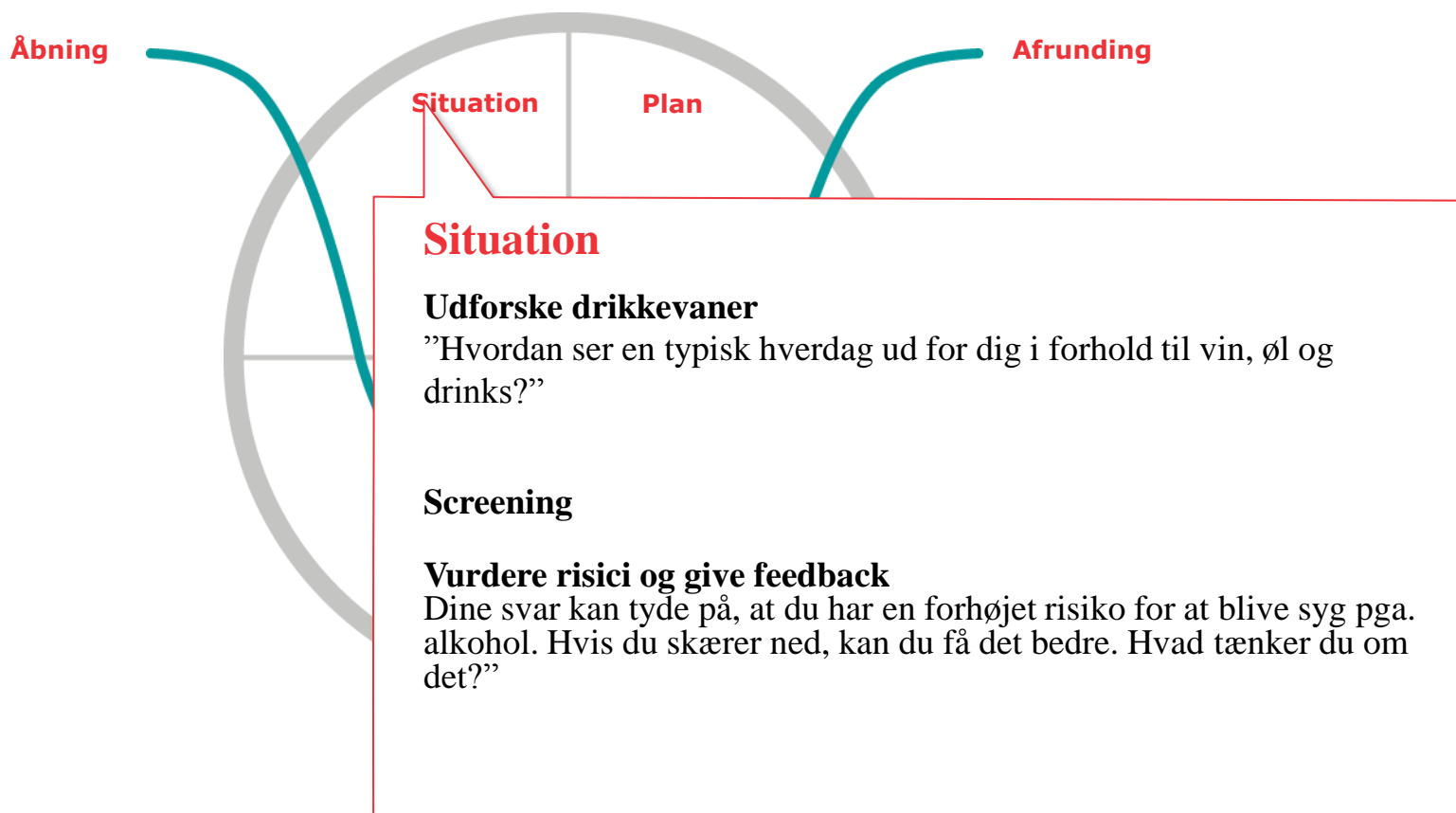
- **Byde velkommen og introducere sig selv**
- **Vælge en åbningsstrategi f.eks:**
  - **Sammenkobling**
    - Mange fortæller at selv ret små mængder alkohol kan have indflydelse på ...”
  - **Normalisering**
    - ”Vi spørger alle om deres forbrug af vin, øl, spiritus og lignende. Vil det være ok, jeg også spørger dig?”
- **Ridse rammerne for samtalen op**

*Reflekter og opsummer det, borgeren siger*

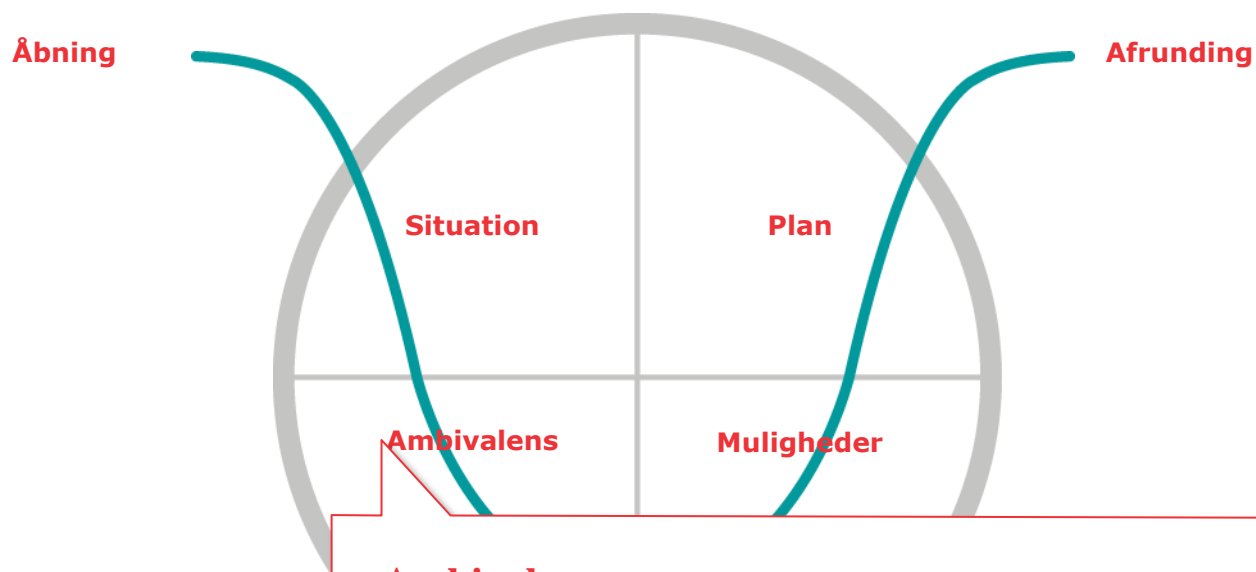
*Imødegå modstand med reflekterende lytning*



# Kort samtale



# Kort samtale

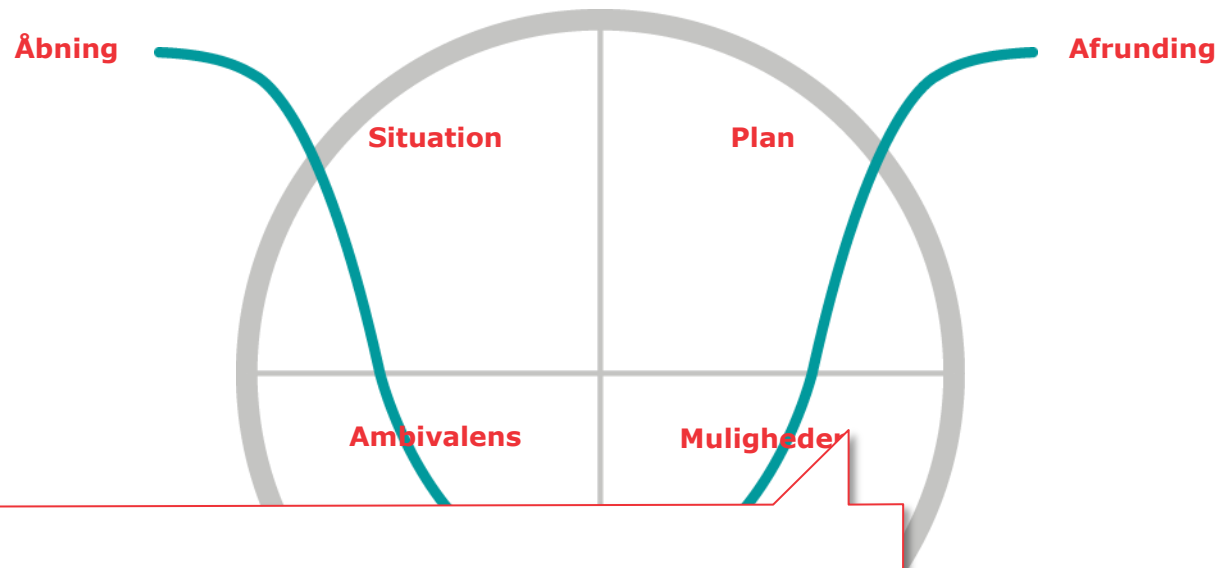


## Ambivalens

- Udforske fordele/ulemper ved hhv. at fortsætte eller sænke forbruget
- Undersøge og tydeliggøre dilemmaer
- Undersøge og tydeliggøre diskrepans
- Bevidstgøre værdier



# Kort samtale



## Muligheder

### Fremkalde forandringsudsagn

Hvis du en dag besluttede dig for at skære ned. Hvad ville så være de vigtigste grunde til at du gjorde det?

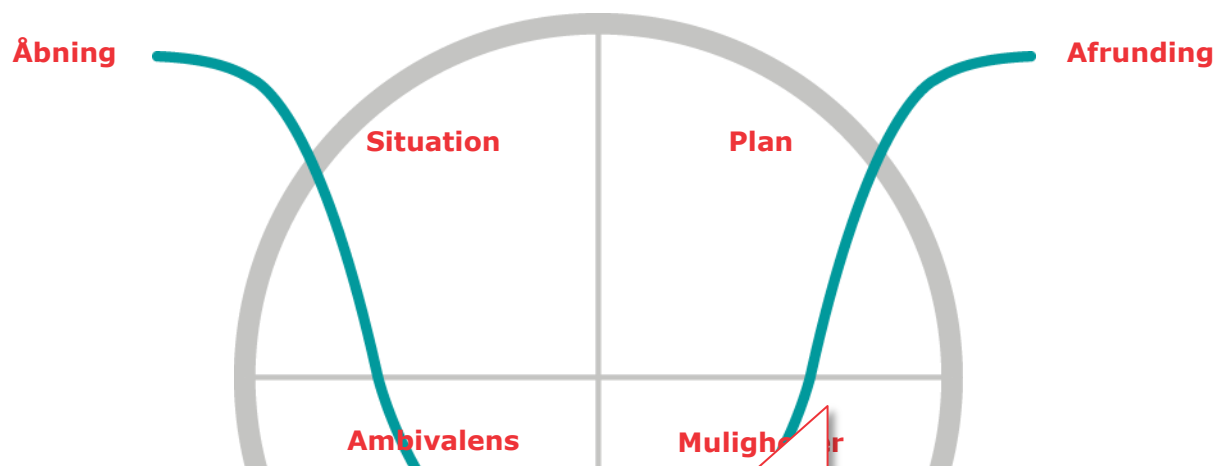
### Fremkalde drømme og forestillinger

Hvilken betydning ville det for dine tanker om fremtiden

### Undersøge værdien af indtagelsen af nye synsvinkler



# Kort samtale



## Undersøge værdien af at indoptage nye synsvinkler

”Hvilken betydning ville det have for hende?”

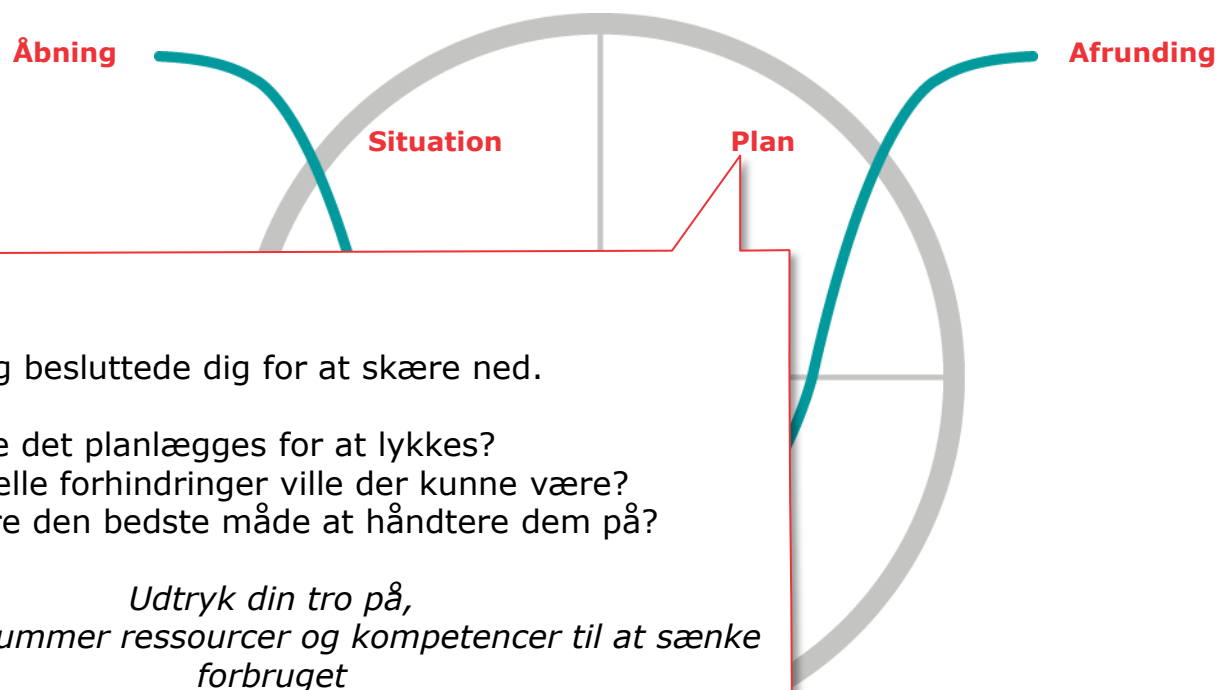
”Hvis vi spurgte hende, hvordan ville hun så opleve det?”

”Hvad ville det betyde for hende?”

”Hvad ville det betyde for jeres relation?”

”Hvad får det dig til at tænke og føle, hvis det har den betydning for hende?”

# Kort samtale



# Kort rådgivende samtale

Åbning

Afrunding

## Afrunding

En samtale om samtalen

Bevidst metaposition

Undlades ofte (ikke tid, frygter svar, tror den anden har oplevet det samme som os)

- ”Vi har talt om dit forbrug af øl, vin og spiritus. Hvis du skulle opsummere på samtalen, hvad vil du så særligt trække frem?”

