Samtalet som verktyg, stöd i förändring

Salut dagar 2022

Frida Karlsson Videhult leg. dietist
Emma Lindström Eskilsson leg. psykolog
Anna-Carin Hällgren leg. psykolog
Gabriella Sjöström Green hälsoutvecklare
Johannes Dock, hälsoutvecklare

region västerbotten

Agenda för dagen

Kort om mat och föräldrar/barn

Vägledande samspel kort beskrivning

Motiverande samtal Mi kort repetition

Lunch

Samtalsövningar inklusive fika

region västerbotten

Mat

Ni kan det ni behöver för samtal med föräldrar, oftast är det väldigt enkla saker, samtidigt som samtalet kan vara utmanande.

region västerbotten

Vägledande samspel

region
västerbotten

Innehåll i utbildningen

Anknytningsteori

Inlärningsteori

Mentaliseringsteori

Sociokulturell teori

Affektteori

Barnkonventionen

region västerbotten

Mål med vägledande samspel i Västerbotten

Ökad **lyhördhet** och **empati**

Stärka **positivt samspel mellan vuxna** och **barn**

Främja en **positiv uppfattning om barnet**

Främja **god hälsa** och **utveckling**

region västerbotten

Utbildningsnivåer inom vägledande samspel

Nivå 1 – upplevelsebaserad basutbildning

Programmets teoretiska förankring

Deltagarnas praktik och egna erfarenheter

Inspirera till att utveckla och uppmärksamma positivt samspel

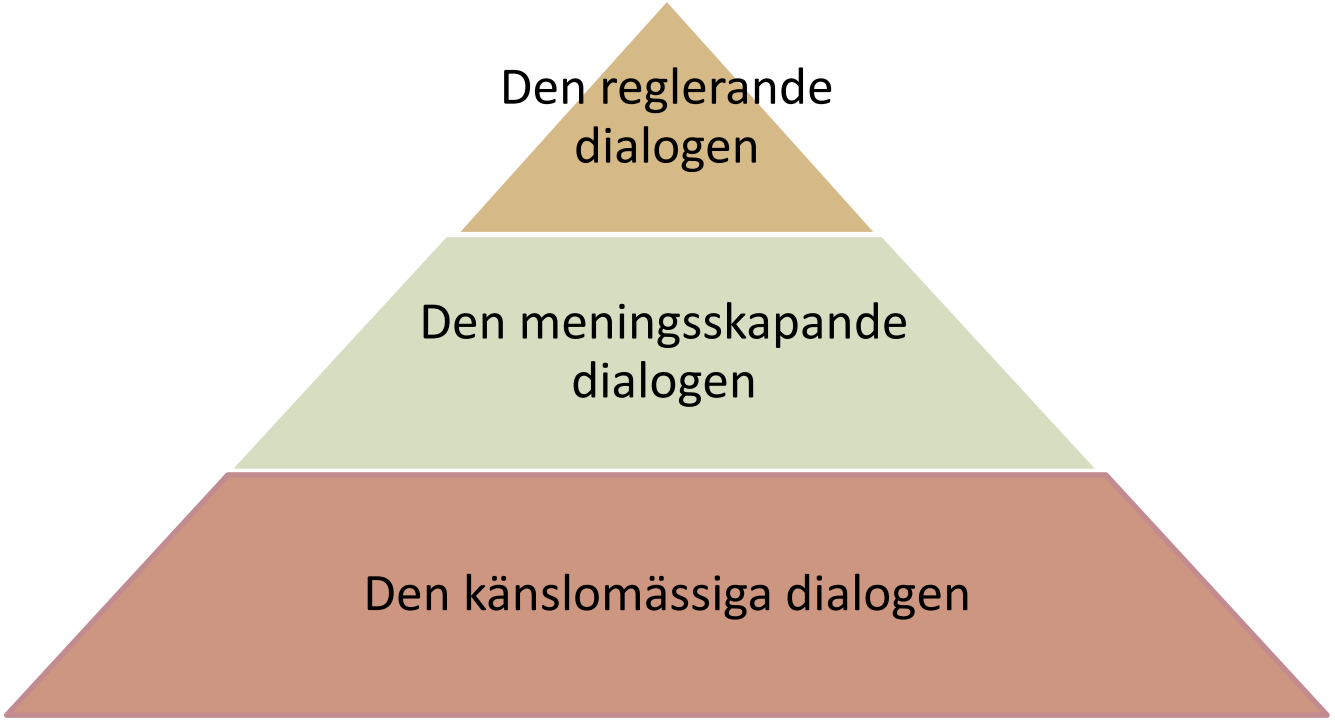
Nivå 2 – utbildning till vägledare

Ger fördjupade kunskaper och möjlighet att hålla i egna vägledningsgrupper

Håller i vägledningsgrupp under utbildningen

Nivå 3 - handledare och utbildare i programmet

region västerbotten



region västerbotten

Den känslomässiga dialogen

Visa att du tycker om ditt barn

Se och följ ditt barns initiativ

Ha en god dialog

Ge bekräftelse och visa uppskattning

region västerbotten

Den meningsskapande dialogen

Ge mening genom delad uppmärksamhet

Ge mening genom att sätta ord på och visa intresse

Skapa mening genom att fördjupa och förklara

region
västerbotten

Den reglerande dialogen

Planera steg för steg

Ge anpassat stöd

Skapa fasta situationer och rutiner

Positiv gränssättning

region
västerbotten

Börja där föräldern är -föräldrars erfarenheter och uppfattningar är utgångspunkten för vägledning

Tack för att ni lyssnade!

region västerbotten

MI = Motivational Interviewing

”MI är en personcentrerad, målinriktad rådgivningsmetod för att lösa ambivalens och stimulera till positiv förändring genom att locka fram och stärka personens egen motivation att förändras.”

William R Miller

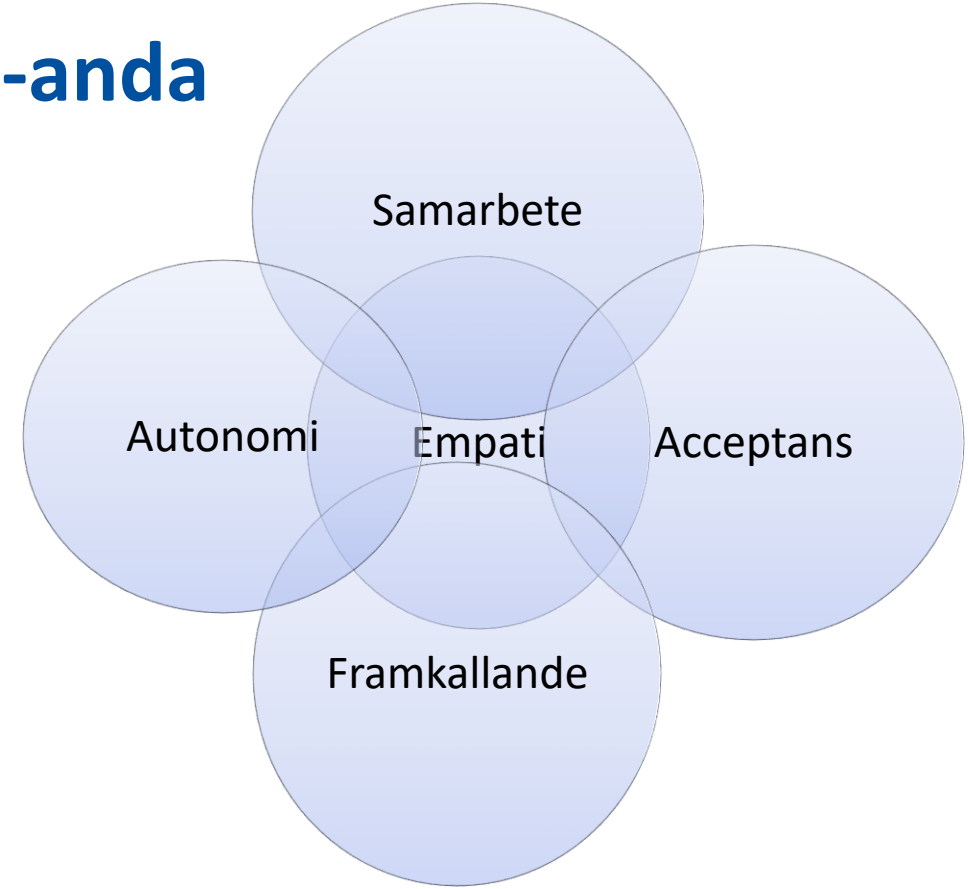
region västerbotten

https://www.youtube.com/watch?v=SsNgZ47o2I4

Mi samtalsstil

region
västerbotten

MI-anda

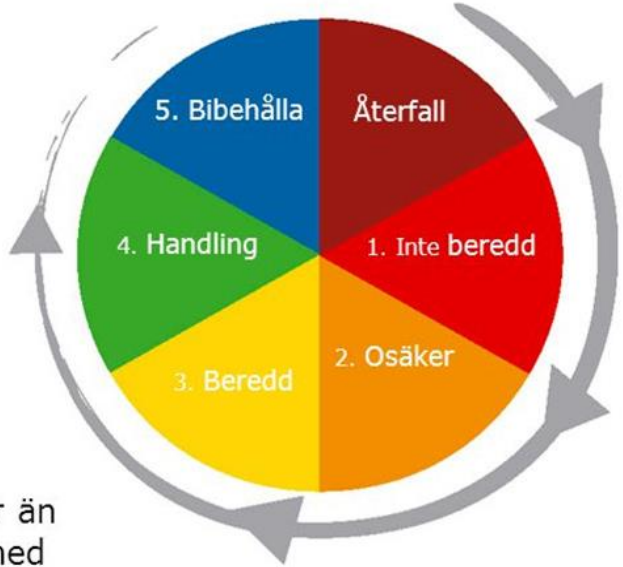


region
västerbotten

Motivationscirkeln

Prochaska & DiClemente, 1982

Vidmakthållande,
befäst förändring



Problem, Jag?
Uppgivenhet?

Övervägning
Förändring

Klarar jag det?

Fler fördelar än
nackdelar med
förändringen!

region
västerbotten

Samtalsverktyg

- **B**ekräftelse
- **Ö**ppna frågor
- **R**eflektioner
- **S**ammanfattningar

region västerbotten

Bekräftelse

- Styrkor – du vill väl för ditt barn
- Kompetenser – du är viljestark
- Egenskaper – du är kunnig
- Ansträngningar – du har tagit dig hit
- Förmåga att hantera saker – du har provat tidigare
- Ge positiv respons – du hade tänkt sluta helt och du har lyckats till hälften det är ju en stor förändring

region västerbotten

Öppna frågor

Kan inte besvaras med ja eller nej

- Vad känner du redan till om grönsaker och frukt /hälsosam mat?
- Hur ser du på att göra förändringar?
- Vad gör du redan för att må bra?

Aktiverar individen

Ger rikare beskrivningar, fylligare svar

Förstärker individcentrerat förhållningssätt

region västerbotten

Reflektioner - speglingar

- **Föräldern**: *Jag vet inte riktigt vad jag vill.*

- **Enkel reflektion som upprepning:**
- *- Du vet inte vad du vill.*
- **Enkel reflektion som synonym:**
- *- Du är villrådig.*

- **Komplex reflektion som speglar en underliggande mening/känsla:**
- *- Du funderar över både fördelar och nackdelar med det liv du lever just nu.*
- *- Du undrar ibland över vad du skulle kunna göra för att det ska bli bättre*

region västerbotten

Sammanfattning

- *”Ditt barns viktkurva har förändrats ganska snabbt, din läkare har sagt att det är viktigt att förändra vanor för barnets framtida hälsa. Hittills har du tyckt att det inte behövs någon förändring, nu när vi har pratat om det funderar du på om det faktiskt skulle kunna vara bra för ditt barn med andra matvanor.”*

region västerbotten

U-E-U Informera i dialog

- Utforska vad personen redan känner till.
- Erbjud information- be om lov.
- Utforska vad personen tänker utifrån informationen.

region västerbotten

Förändring - bevarandeprat

- Jag skulle så gärna vilja ha ett nytt jobb men det är så svårt att komma på intervju, så många sökande på alla jobb.
- Det är så svårt att gå ner i vikt, jag önskar att jag skulle kunna klara det, jag har försökt massor av gånger.
- Vi skulle behöva borsta Lisas tänder bättre men hon bara gråter.
- Det blir så mycket bråk när vi skall ta på Olle overallen så vi kommer ofta sent iväg till förskolan, det skulle vara så skönt att slippa allt bråk.

region västerbotten

Samtalsexempel - goda matvanor

Engagera:

Relation

Fokusera:

Pelles grönsaker

Framkalla:

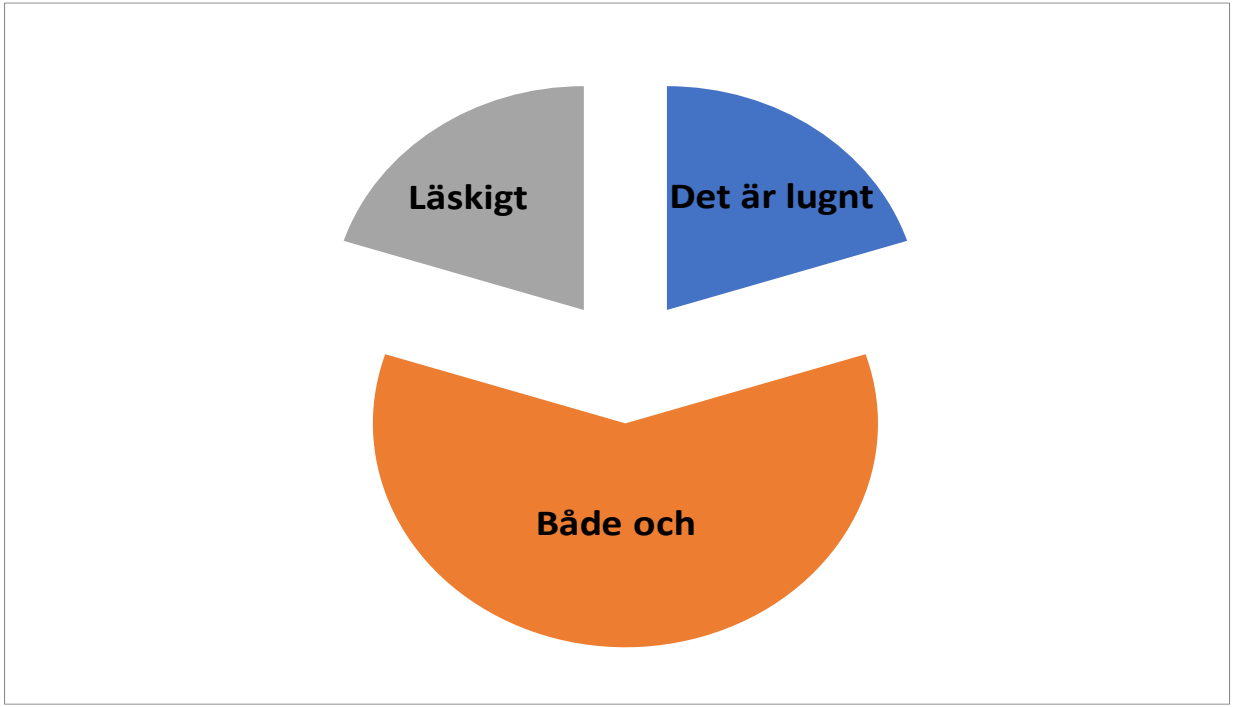
Förändringsprat och åtagandeprat

Planera:

Planera, när, vem, hur

region västerbotten

Hur tycker du att det är prata med en förälder om levnadsvanor, tex rörelse, skärmtid, matvanor?



region västerbotten

Dags för lunch

Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY-SA-NC

region västerbotten

Samtalsexempel - Salutfamiljen

Engagera:

Relation

Fokusera:

Vad skall vi prata om

Framkalla:

Förändringsprat och åtagandeprat

Planera:

Planera, när, vem, hur

region västerbotten

Vad vi vill att ni skall prova i samtalet

Gör mer av

- Lyssna aktivt
- Locka fram, förändringsprat jag/vi behöver, jag/vi skulle vilja göra mer av, jag/vi önskar vi skulle kunna göra mindre osv
- B Ö R S
- U E U

Gör mindre av

- Lösningar och förslag på vad de behöver göra eller säga
- Expert-rollen

region västerbotten

- Föräldrarna Stefan och Niklas har varit ett par i 10 år, båda arbetar ganska mycket och barnen går på samma förskola men i olika grupper.
- De bor i ett hus några kilometer utanför Umeå. Stefan är intresserad av hockey och tar gärna med barnen på idrottsaktiviteter, Niklas gillar mer kultur än idrott och läser gärna med barnen. Stefan är sjuksköterska och Niklas är kulturvetare men jobbar med att köra budbil.
- Niklas berättar att han vill att de äter grönsaker till alla måltider men Stefan tycker inte om grönsaker och äter inga själv. Barnen hamnar mitt emellan och spelar ut föräldrarna mot varandra. Både Anton och Nike tycker om grönsaker när de får det serverat och äter grönsaker på förskolan men sällan hemma.
- Stefan äter gärna framför tv:n när han är själv och när han är ensam med barnen sitter de tillsammans och tittar på barn tv eller spel när de äter. Niklas vill att de ska sitta vid bord och äta som han är van vid.

region västerbotten

Gruppdiskussion

- Ni kommer att delas in i grupper om 4-6 personer.
- Samma gruppindelning behålls under eftermiddagens diskussioner.
- För diskussion/rollspel finns tre förslag att välja bland: A, B, C, se nedan.
- Diskussionen är uppdelad i tre omgångar I, II, III, se nedan.
- Försök se övningen som ett tillfälle att träna det är ingen examination.
- **Gruppen bestämmer vad ni pratar om utifrån beskrivningen**
  Välj ett alternativ för diskussion och rollspel för förslag se A, B, C
- **2-3 personer ”rollspelar” utifrån vad ni bestämt, övriga iakttar och noterar bra saker som sägs/görs i samtalet.**

region västerbotten

Gruppdiskussion

- A: Nike och Stefan kommer till Folktandvården för undersökning. Nike äter choklad flera gånger i veckan och dricker saft både till mat och mellan måltider. Enligt journal-anteckningar har Nike tidigare fått information från tandvården om att sluta med chokladen och saften. Stefan har svårt att säga ”nej” till Nike som säger ”jag vill ha” och vill inte att det ska bli bråk så Nike får som hon vill.

  B: Anton och Niklas besöker BVC alternativt ett spontant samtal på förskolan/öppna förskolan. Niklas är bekymrad över Antons matvanor, han gör som storasyster, äter alldeles för mycket sötsaker och vill helst inte äta grönsaker eftersom pappa Stefan säger att det behövs inte.

  C: Stefan och Niklas kontaktar BVC för samtal om sina bekymmer med mat och barn. Det blir så laddade samtal kring grönsaker, sötsaker och matvanor i familjen.

region västerbotten

Gruppdiskussion

- Samtal 1
  13:10-13:30 gruppsamtal sedan 10 min ”uppsamling”
  skapa relation, bekräfta, prova U-E-U, försök enas om ett fokus för samtalet
- Bensträckare 10 min
- Samtal 2
  13:50-14:10 gruppsamtal sedan 10 min ”uppsamling”
  Locka fram förändringsprat, använd tex öppna frågor, reflektioner, sammanfattningar
- 14:20-14:50 fika
- Samtal 3
  14:50-15:10 gruppsamtal sedan 10 min ”uppsamling”
  Summera förändringsprat och locka fram planering och åtaganden för familjen
  fortsätt använda tex öppna frågor, reflektioner, sammanfattningar

region västerbotten