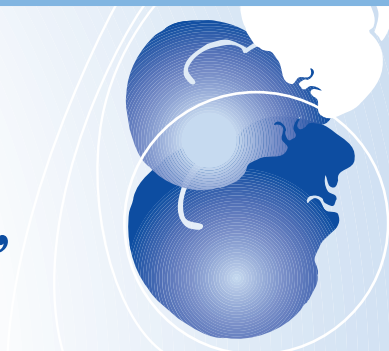




Áhugahvetjandi viðtalstækni, mikilvægt innihald:



Unnið úr verkum Miller og Rollnick, 2002

Að sýna samkennd

- Nota opnar spurningar og forðast að loka umræðunni ótímabært.
- Virða margbreytileika einstaklinganna.
- Hlusta með þátttöku/endurvarpi þannig að sjúklingurinn finni að þú ert að reyna að vera á hans bylgjulengd.
- Sýna áhuga/umhyggju.
- Sætta sig við að það er eðlilegt að vera tvístígandi.

Leiða í ljós misræmið

- Sjúklingnum er hjálpað til að sjá bilið á milli drykkjunnar og afleiðinga hennar annars vegar og sinna eigin markmiða og gilda hins vegar, þ.e. bilið milli „þess sem ég er og þess sem ég vil vera“.
- Auka skilning þeirra á afleiðingunum, jafnvel bera saman líkamleg einkenni sjúklings og rannsóknarniðurstöður: „Hvernig passar þetta hér inn?“ eða „Myndir þú vilja upplýsingar frá lækisfræðilegu sjónarmiði um þetta?“
- Vega og meta kosti og galla þess að breyta og þess að breyta ekki.
- Haga viðtalinu þannig að sjúklingarnir setji fram sínar eigin ástæður fyrir því að breyta lífverni sínu.

Forðast þrætur eða árekstra

- Ef kemur upp mótþrói (eins og þræta, afneitun, truflun, afskiptaleysi) þá er ekki átt við hann með beinum hætti, heldur er hann tekinn í sátt eins og skiljanleg líðan, eða hlaupið yfir hann með því að skipta um umræðuefni.
- Það að stimpla eða flokka, t.d. að segja „ég held þú eigir við áfengisvanda að stríða“ er óþarfi og getur leitt til þrálátrar þrætu.

Styrkja sjálfstrú

- Ýta undir þá trú að hægt sé að gera breytingar.
- Ýta undir samvinnu við sjúklinginn (sjúklingar eru sjálfir sérfræðingar í því hvernig þeim líður og hvernig þeir hugsa og geta valið úr mörgum möguleikum).
- Sjúklingurinn er ábyrgur fyrir því að velja aðgerðir sem leiða til breytinga og framkvæma þær.

Ýta undir og styrkja þær yfirlýsingar sjúklings sem sýna að áhugi hefur kviknað

- Kemur auga á að áfengi hefur haft slæmar afleiðingar.
- Lætur í ljós áhyggjur af áhrifum áfengisdrykkju.
- Lætur í ljós ákvörðun um að breyta lífverni sínu.
- Er bjartsýnn á breytingar.

Hornsteinninn í áhugahvetjandi viðtali er: „Fólk trúir því sem það heyrir sjálft sig segja“.