

Mentoruddannelse

3. kursusdag



1

Dagens program



- Siden sidst
- Motivation – den motiverende samtale
- Psykisk syge og sårbare – hvad kan man gøre som mentor?
- En anerkendende tilgang – fokus på styrker og ressourcer
- Opfølgning på konflikthåndtering
- Genopfriskning/repetition
- Afslutning, opsamling og mentorbevis

2

Siden sidst ?



Hvad er der sket siden sidst, som er relevant i forhold til at være mentor?

Er der noget fra sidste gang du har brugt eller tænkt over ?

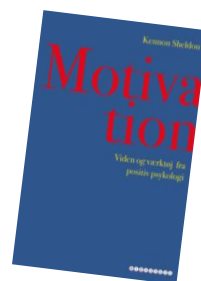
3

Kennon Sheldon



er professor i psykologi ved University of Missouri (USA).

Hans forskning i positiv psykologi og hans motivationsteori har gjort ham til en anerkendt forsker, forfatter og foredragsholder.

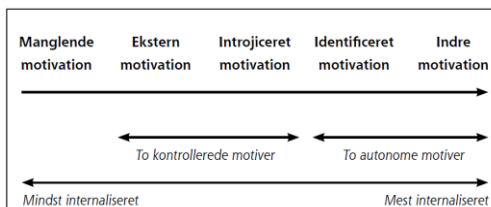


4

Motivation – Selvreguleringsteorien

(Self Determination Theory, SDT)

- **Indre** motivation (lystbaseret)
- **Identificeret** motivation (værdibaseret)
- **Introjiceret** motivation (dårlig samvittighed)
- **Ekstern** motivation (pisk eller gulerod)
- **Manglende** motivation



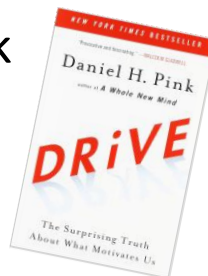
Figur 5.2 Et motivationskontinuum Sheldon (2012) s. 42

5

Motivation Daniel Pink

Nyeste forskning / teori

(indre fremfor ydre styring)



Autonomy /
Selfdirected

➤ Selvstyrende

Mastery

➤ At være rigtig god til noget

Purpose

➤ Mening /Formål



Se video klip <https://www.youtube.com/watch?v=u6XAPnuFjIc>

6

Skumfidusen blev hans skæbne

- https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

7

Pointe

- Walter Mischel begyndte med at undersøge hvad børn gør for at udsætte behov?
- Hænger det sammen med hvordan de klarer sig senere? Ja, i høj grad!
- Pointe: Man fødes ikke med selvkontrol, det kan trænes op
- Hjernen er plastisk – og ændrer sig / kan ændre sig hele livet

8



9

Motiverende kommunikation

- Den motiverende samtale



10

Motivation

Kært barn har mange navne:

Lyst, interesse, engagement, drive, energi, vilje, prioritering, drift, overskud.....

Af latin:

movere, at sætte i bevægelse

11

Hvem kan bruge Den Motiverende Samtale?

1. Vi har alle brug for at nogen laver en motiverende samtale med os – en gang i mellem...
2. Vi har alle brug for hjælp til at ændre vores adfærd af og til 😊
3. Læge, sygeplejerske, misbrugsbehandler, socialrådgiver, studievejleder, kostvejleder, fitnessinstruktør, rygestoprådgiver, mentor, støtteperson, far, mor, ven, veninde, god nabo.....

12

Øvelse to og to

- at motivere til en
adfærdsændring

13

Øvelse to og to

- at motivere til en adfærdsændring

1 person med en problemstilling = ønske om at
ændre adfærd

1 professionel der ønsker at hjælpe

(aftal hvem der er den professionelle og hvem der har et ønske om en
adfærdsændring)

I har 8 minutter til øvelsen

14

Personen

Vælg noget fra dit eget liv, du

- Ønsker at ændre...
- Må ændre...
- Bør ændre...

eller

- Har tænkt på at ændre...

15

Den professionelle

Du skal først:

- Lytte lidt til personens problemstilling: på den ene side, på den anden side....
(ca. 3 minutter)

Derefter skal du:

- Fortælle personen hvorfor han/hun bør ændre denne adfærd
- Oplyse personen om mindst 3 fordele ved at ændre adfærd
- Give personen gode råd om hvordan han/hun kan ændre adfærden
- Understrege hvor vigtigt det er for personen at ændre adfærden
- Evt. beordre personen til at gøre det
- Møder du modstand: gentag ovenstående

16

På en skala fra 1-10:

Hvor vigtig er en forandring for dig?



17



Mr. or Mrs. Fix-it



Ordne-refleksen....!!!!

Almindelige reaktioner på ordne-refleksen:

- Modstand
- Sur
- Føler sig ikke hørt
- Ikke forstået
- Defensiv
- Nedværdiget
- I opposition
- Retfærdiggørende



IMPLEMENT

18

Baggrunden – kort fortalt



Psykologerne Miller og Rollnick udarbejdede med udgangspunkt i Carl Rogers et koncept:

Motivational Interviewing (MI)

baseret på velkendte teorier og teknikker.



19

Definition

Den Motiverende Samtale er:

”En klientcentreret, styrende metode til at fremme indre motivation for forandring ved at udforske og afklare ambivalens.”

Citat fra

Miller og Rollnick: Motivational Interviewing



20

Ambivalens

- Ambi = Dobbelt
- Valens = Værdi

At være ambivalent forveksles ofte med at personen ikke er motiveret, tværtimod er personen motiveret for 2 ting på en gang

21

Den motiverende samtales 2 grundantagelser

1. Jo mere personen selv argumenterer for forandring, jo mere motiveres personen til handling.
2. Gennem den måde, den professionelle taler med personen på, kan den professionelle præge personens sprog, således at personen argumenterer for forandring.



22

Millers forskning i effekten af forskellige former for alkoholbehandling

Konklusion:

Forskellen i effekten af forskellige behandlere, der arbejdede med samme metode, var større end forskellen i effekten af de forskellige behandlings-former.

Kendes også fra den psykoterapeutiske verden!

23

Paradigmeskifte

Kernen i den motiverende samtale er, at det er personen selv, der skal argumentere for forandringen. Det er det enkelte menneske, som skal argumentere for, hvorfor forandring overhovedet er nødvendig og i sidste ende også for, hvordan forandringen kan ske.

Den motiverende samtale er et opgør med tankpassermodellen



24

De 4 motivationsprocesser (De 4 trin)

1. **Opbyg relationen** At opbygge relationen til personen og skabe engagement



2. **Fokuser** At afklare målet for samtalen og skabe fokus



3. **Frembring** At frembringe personens forandringsudsagn og øge motivationen



4. **Planlæg** At forhandle en plan og sikre forpligtelse til forandringen



25

Den motiverende samtale – meget kort sagt

- 80 % består af relationsarbejde dvs. alm. empati, aktiv lytning, m.v.
- 20 % består af at frembringe forandringsudsagn og støtte iværksættelsen

= det der gør det til den motiverende samtale

26

At kunne holde en motiverende samtale

Er træning i at...

1. opbygge en god relation (aktiv lytning)
2. fokusere og målrette samtalen
3. lytte efter, fremdrage og skabe forandringsudsagn
4. støtte og udvikle en plan og en forpligtethed over for planen



27

Målet med i dag er at tydeliggøre

1. **God aktiv lytning** er afgørende i motivationsprocessen
2. Lyt efter **forandringsudsagn**

28

Ambi + Valens = Dobbelværdi

Forandrings- + Status quo-

Udsagn

29

To typer udsagn: For og imod forandring

- | | |
|---|-------------------------------------|
| • Status quo udsagn: | • Forandringsudsagn: |
| • Jeg er glad for at ryge | • Jeg hoster og hakker |
| • Jeg vil ikke kunne mærke forandringen | • Jeg ved godt at det ikke er sundt |
| • Jeg kan ikke | • Jeg vil få det bedre |
| • Det er ikke nødvendigt | • Jeg kan hvis jeg vil |
| • Jeg ønsker ikke forandringer | • Jeg SKAL |
| | • Jeg vil gerne holde op |

30

Øvelse 2: at frembringe motivation

Samme emne som før + Samme roller som før

Personen fortæller igen om det vedkommende

- Ønsker at ændre
- Må ændre
- Bør ændre
- Har tænkt på at ændre

Men endnu ikke har ændret....

31

Den professionelle

Lyt nøje med det formål at forstå dilemmaet – giv plads til historien:

- Giv ingen råd!

Brug god aktiv lytning og stil fx disse spørgsmål:

- Hvad får dig til at ønske at ændre adfærden?
- På en skala fra 0-10 hvor vigtig er forandringen? Hvorfor x og ikke 0?
- Fang evt. forandringsudsagnene og spørg dybere ind til dem
- Opsummer derefter personens egne motiver og gode grunde til forandring og stil afslutningsvis spørgsmålet:
- *Så hvad tænker du om det nu, her efter vores snak?*

Giv personen god tid til at svare

32

Skala-spørgsmål

Er et værktøj til at fremkalde forandringsudsagn.

Fx kan man spørge:

På en skala fra 1-10 hvor vigtig er din forandring?

Hvorfor er det X og ikke 0?

Dette får ofte personen til at frembringe forandringsudsagn som man kan arbejde videre med.

33

På en skala fra 1-10:

Hvor vigtig er en forandring for dig nu?



34

Værktøjer til at opbygge relationen

- Åbne og lukkede spørgsmål
- Refleksioner (spejlinger)
- Bekræftende udsagn
- Opsummeringer

35

Personen: Jeg synes, det er rigtig hyggeligt at ryge, og jeg kan virkelig godt lide det. Jeg ved, jeg burde holde op, men alle mine venner ryger, så jeg ved ikke, hvordan det skal lykkes for mig at stoppe.

Professionel: Du kan godt lide at ryge, og det er noget, du gør sammen med dine venner, og du er lidt bekymret for, hvordan det vil gå hvis du forsøger at stoppe. *(alm. aktiv lytning m. spejling, dvs viser han har lyttet + accept/anerkendelse af at personens syn på at det kan blive svært at holde op)*

Professionel: Og alligevel går du med nogle tanker om at stoppe. Jeg kunne godt tænke mig at spørge dig, hvis det er ok med dig, hvad det er, der får dig til at sige, at du ved, du burde stoppe med at ryge.

(den motiverende samtale har samtidigt et styrende element hvor man i særlig grad retter opmærksomheden mod personens argumenter for forandring)



36

Psykiske sårbarheder – udfordringer og muligheder

- Lidt basal viden om de enkelte psykiske lidelser kan være med til at skabe en forståelse for den enkeltes situation
- Lidt viden om hvordan man som mentor/medmenneske kan hjælpe og støtte mennesker med psykiske sårbarheder / - lidelser.

37

Psykisk sundhed i Danmark

Sundhedsstyrelsen tager udgangspunkt i WHO's definition af psykisk sundhed:

- Definition på PSYKISK SUNDHED "En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskabet med andre mennesker" .
- Definition på PSYKISK SYGDOM "En tilstand hvor et menneske oplever psykiske symptomer i en længere periode (uger), som medfører alvorlig nedsættelse af livskvalitet, og funktionshæmning i arbejds- og privatlivet" .

38

Forekomsten af psykiske sygdomme hos voksne

Psykiske lidelser	Andele (%) i Europa	Svarende til personer i Danmark a)	
Angstlidelser	Ca. 12	400.000	
Bipolar lidelse	0,8	30.000	
Depression	8	300.000	
Medicinsk uforklarede symptomer	6	200.000	
Misbrug	Alkohol Stoffer	3 0,3	Alkohol Stoffer
		100.000 15.000	
Psykosesygdomme	3	90.000	
Spiseforstyrrelser	0,4	14.000	



www.Psykiatrifonden.dk

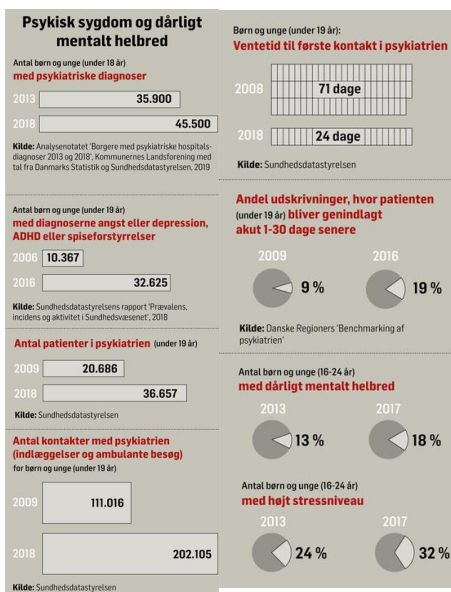
(Kilde: Wittchen H-U & Jacobi F: Size and burden of mental health disorders in Europe – a critical review and appraisal of 27 studies. *European Neuropsychopharmacology* 2005; 15:357-376.)

39

Politiken 31.marts 2019

**En voldsom stigning på få år:
45.500 børn og unge har papir på, at de er psykisk syge**

Antallet af børn og unge med psykiatriske diagnoser er eksploderet gennem det seneste årti. I dag har 45.500 under 18 år papir på, at de er psykisk syge. Samtidig melder en stigende andel om stress og dårligt mentalt helbred. Udviklingen er en bombe under vores samfund, siger landsforeningen Sind.



40

Angst og fobier

- Ca. 400.000 danskere har her og nu, en eller anden form for sygelig angst.
- Ca. 750.000 danskere vil på et tidspunkt i livet, få en angstlidelse af kortere el. længere varighed.
- Angst er ofte en uopdaget og ubehandlet sygdom.



41

Angst og frygt

Frygt = kender årsagen

Angst = årsag ukendt eller ikke passende

Samme reaktion

Samme signalstoffer

Samme følelser



42

Angst består af:

1. Angstfølelsen

Knugende fornemmelse eller panikanfald, dødsangst, frygt for at miste kontrollen og blive sindssyg, psykisk spændthed, rastløs, uvirkelighedsfornemmelse, søvnbesvær

2. De kropslige symptomer

Hjertebanken, sveden, rysten, mundtørhed, kvælningfornemmelse, svimmelhed

3. Katastrofetanker

Nu går det galt, jeg dør, jeg klarer det ikke

4. Undgåelsesadfærden

Man flygter fra stedet, hvor angsten opstår

43

Alle kender til angst

3 måder angsten viser sig i kroppen (kanaliseres)

1. Tværstribede muskulatur
2. Glatte muskulatur
3. Kognitivt

Hvis du oplever et angstanfald hos en anden: Bevar roen, tal med rolig stemme, bliv sammen med den anden, læg ikke pres på, spørg: "hvad har du brug for fra mig"

44

Forskellige typer angst

- Præstationsangst (rysten, hjertebanken)
- Fobier
 - Enkelfobi (højder, dyr, edderkopper)
 - Socialfobi (samvær, møde nye mennesker, "føler sig forkert")
 - Agorafobi (alene offentlige steder, mange mennesker)
- Panikangst (uforklarlige angstanfald)
- Generaliseret angst (vedvarende angst)
- Tvangstanker eller –handlinger, OCD
- Belastningsangst: krise-angst, PTSD
- Somatisering – sygdomsangst (hypokondri)

- Angst som følge af misbrug (stoffer eller alkohol)
- Angst som følge af anden sygdom
 - Depression
 - Kropslig sygdom: stofskifte, højt blodtryk, lungelidelse

45

Depression

- Ca. 200.000 har en depression
- Omkring hver 6.dansker vil på et eller andet tidspunkt i livet få en depression
- Varigheden er oftest 3-12 måneder
- Mere end 2/3 udvikler senere i livet nye depressioner
- 10-30 % risikerer at udvikle kronisk depression
- Behandles med medicin og/eller terapi

46

To særlige depressionstyper

Melankolske

- Nedsat lyst og interesse
- Psykomotorisk hæmning
- Sover kun lidt og afbrudt
- Værst om morgenen
- Lammelse af følelser/tanker manglende reaktivitet
- Nedsat appetit og vægt

Atypiske (især kvinder)

- Ikke psykomotorisk hæmnet
- Sover meget, men alligevel træt
- Værst om aftenen
- Meget reaktiv
- Øget appetit (sødt) og vægt
- Overvældende træthed, evt tyngdefornemmelse

47

Årsager til depression og angst Sårbarhed-stress-model

Sårbarhedsfaktorer

- Det medfødte:
Generne, påvirkninger under graviditet og fødsel
- Barndomsoplevelser:
Omsorgssvigt, skilsmisse
- Psykologiske årsagsfaktorer:
Udvikling af negative tanker, almindelig nervøsitet, lavt selvværd, perfektionisme, afhængighed af andre
- Sociale årsagsfaktorer:
Ensomhed

Udløsende stress-faktorer

- Psykosociale:
Ægtefælles død, utroskab, skilsmisse, fyring, ulykke
- Længerevarende:
Arbejde, konflikter, vold i hjemmet, Arbejdsløshed
- Fysiske:
Alkohol, medicin, kropslig sygdom, længerevarende mangel på søvn, lys, motion

48

ADHD

- **Attention Deficit:**

Opmærksomhedsunderskud
Koncentrationsproblemer
Mister overblikket i.f.t. en konkret opgave
Problemer med at multitaske

- **Hyperactivity Disorder:**

Impulsivitetsforstyrrelse
Uoverlagte handlinger
Konfliktsøgende (ufrivilligt)
Problemer med at styre sit temperament
Samarbejdsproblemer

Hvor mange har ADHD?

- 2 - 4 % af den voksne befolkning
- 85–170.000 mennesker i Danmark

49

(Hvorfor) Ser vi flere børn/unge med ADHD?

- Ændrede krav i skolen
- Løsere familiestruktur
- Øget krav til „selvforvaltning“
- Informationssamfund/flimmer, opmærksomhedsskift
- „Mode“ (bredt defineret)

50

Skizofreni

- Sygdommen debuterer typisk i 15-30 års-alder
- Medicin hjælper hos ca. 85%
- 30% bliver raske, 50% svinger, 20% ingen bedring.
- Ca. 0,5% af befolkningen (25.-30.000 mennesker)
- 50% har et misbrug af hash eller alkohol mm.
- 10% begår selvmord
- Høj arvelighed, lidt miljø

51

Skizofreni

- Symptomer:
 - Social isolation grundet besvær med at skelne virkelighed fra egne forestillinger.
 - Manglende energi og initiativ.
 - Snakker "sort"
 - Hallucinationer. Hører stemmer, har vrangforestillinger, oplever at blive påført følelser udefra uden at have kontrol over det.
 - Ingen sygdomserkendelse..

52

OCD

- Tvangstanker
- Tvangshandlinger: vaske-, kontrol- og tælleritualer
- 2-3 % af befolkningen rammes af OCD
- Der er ca. 100.000 m. OCD i Danmark
- Begynder ofte i barn- eller ungdommen
- Behandles primært med samtaleterapi. (psykoedukation)

53

Borderline - personlighedsforstyrrelse

- 1-2% af befolkningen, dobbelt så hyppigt hos kvinder som hos mænd.
- Årsagerne ikke entydige
- Medfører ofte depression
- Sårbare og usikre på sig selv, deres mål og præferencer
- Svært at regulere følelser, impulsivitet
- Splitting
- Behandles med samtaleterapi

54

Spiseforstyrrelser

75.000 lider af spiseforstyrrelse,

- Anoreksi, nervøst appetittab (5.000)
- Bulimi, nervøs overspisning (30.000)
- Overspisning (40.000)

55

Spiseforstyrrelser

- Svingende vægt
- Spise- og motionsvaner
- Fysiske symptomer. Forstoppelse, oppustet mave, søvnproblemer, svimmelhed, manglende energi..
- Social isolation grundet nedtrykthed og oplevelse af utilstrækkelighed.
- Forbrug af slankemidler, afføringsmidler mv.
- Kropsopfattelse. Oplever sig overvægtige...

56

Selvskadende adfærd - cutting

- Skærer, ridser sig. Hyppigt venstre underarm, ellers på lår mm. Siger: "det er katten, der kradsede" og andre plausible forklaringer..
- Hudskaden udløser fysisk smerte, derefter er der respons fra centralnervesystemet, som involverer neurotransmittere; endogene opioider, serotonin, noradrenalin. Der kommer en form for rus, lettelse og dermed afhængighed.
- At se blodet flyde er et psykisk symbolsk signal om at "nu kommer det ud/renselse".
- Smerte>gråd>trøst>beroligelse



57

Drøft i gruppen

Tag en runde: (5-10 min. til hver)

Hvad har I hver især af erfaringer med psykisk sårbare/syge. Fra arbejdspladsen, familien eller bekendtskabskredsen?

Efter runden:

Hvilke råd/erfaringer har I lyst til at give videre til de andre mentorer?

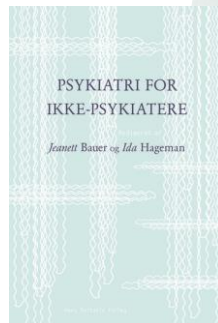
Hvilke spørgsmål har I som I kunne tænke jer at få besvaret?

Skriv m. stikord på flipover.

58

Hjerneboksen på P1

Psykiastrifonden.dk



59

Kort øvelse

60

Anerkendende.... (værdsettende)

- kommunikation

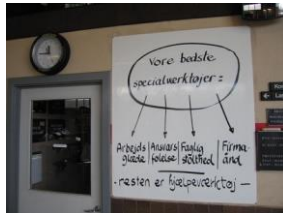
- metode

- pædagogik

- ledelse



Appreciative inquiry (AI)



61

Anerkendende metode bygger på 3 grundlæggende antagelser

1. I alle organisationer og hos alle medarbejdere er der succeshistorier (og i disse succeshistorier er et stort potentiale for udvikling)
2. Udvikling sker altid på basis af erfaringer og ved at tage afsæt i de mest positive erfaringer bliver vejen til udvikling lettere (og udfordringen er at få disse erfaringer synlige og aktive i organisationen)
3. Vi kan ikke adskille undersøgelse og forandringer. Når vi igangsætter en undersøgelse, vil vi samtidig igangsætte en forandringsproces (så alene det at stille spørgsmål vil sætte gang i noget....)

62

Grundsyn...

- **Ethvert menneske gør til enhver tid sit bedste – ud fra sine præmisser (Bateson)**
- For at komme til forståelse af en person kan det være relevant at se bagom den adfærd/handling eller de udsagn, som personen kommer med – finde præmisserne
- Det behov i den menneskelige natur, der stikker dybest, er trangen til at blive anerkendt/værdsat

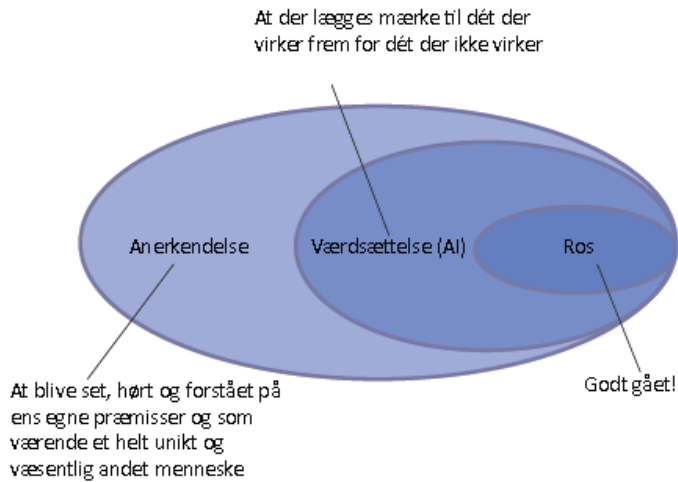
63

Den anerkendende tilgang...

- Anerkendelse retter sig mod **mennesket** - ikke mod dets handlinger
- Anerkendelse er ikke bare ros, men en imødekommelse af personen som den han, eller hun, er – og at det er ok
- Ros er bedømmelse af adfærd eller færdigheder. Ros bruger vi til at fremme en ønsket adfærd eller styrke personens motivation til at gøre mere, træne mere...

64

Anerkendelse, værdsættelse og ros



65

Øvelse: 2 og 2

- Hvornår har du sidst fået anerkendelse fra din leder/medarbejder eller kollega?
- Hvornår har du sidst givet anerkendelse?



66

”Bag ethvert problem skjuler sig en frustreret drøm”

Peter Lang



Peter Lang har med denne sætning indkapslet essensen i anerkendende metode.

Denne grundsætning rummer en anerkendelse af problemer, men en insisteren på at vi i forandringsprocessen tager udgangspunkt i det, de berørte kunne tænke sig var i spil, i stedet for blot at tale om selve problemet.

67

Øvelse

- Ability spotting – få øje på det gode

68

Opsamling

Individuelt:

Hvor ville du konkret bruge den anerkendende tilgang?

Hvad er det første du vil gøre?

2 og 2:

Del dine overvejelser med din sidemand/-kvinde

69

Genopfriskning / repetition

70

Afslutning og uddeling af beviser

Brug aktiv lytning og giv hinanden ? minutter til at reflektere højt over hvad du tager med her fra i dag.