

Mental fødsels-hjælper

Brug samme samtaleteknik som til alkoholikere til folk, der ønsker at tabe sig, opfordrer behandlere

Af [Hanne D. Frette](#)

Motivation er forudsætningen for at ændre vaner - for eksempel at tabe sig. Alligevel benytter ikke mindst det offentlige sundhedssystem sig især af løftede pegefingre, når det skal forsøge at få danskerne til at leve sundere.

Men det duer ikke, for de sygdomme, danskerne lider i dag, er i høj grad sygdomme, der skyldes en uheldig livsstil for eksempel rygerlunger.

Der er behov for en holdningsændring, fordi behandlere ikke kan kurere patienten for eksempel ved en operation eller medicinering. Patienten skal støttes til at kurere sig selv ved at ændre livsstil. Men det offentlige sundhedssystem er ikke gearret til det. Hensynet til privatlivets fred vejer tungere.

Motivationssamtale

Nu arbejder de på, via deres konsulentfirma Sundhedsekspressen, at indføre en metode, de kalder motivationssamtalen.

Motivationssamtalen er en samtaleteknik (Motivational Interviewing = MI), som oprindeligt er udviklet til behandling af alkoholikere og har givet overraskende gode resultater. Den hjælper til at skabe motivation for forandring og virker i tre ud af fire tilfælde.

- Undersøgelser viser, at patienten skal sætte egne ord på sin behandling, før det batter. Derfor er det patienten, der skal tale to tredjedele af tiden hos behandleren. I dag er det lige omvendt, hvilket er en stor fejl, mener Else-Marie Lønvg og fortsætter:

- Som behandler forklarer man typisk patienten, hvad han eller hun skal gøre, og så er han eller hun ellers overladt til sig selv. Men det er langt fra sikkert, at patienten forstår eller er parat til forandringerne. Han eller hun får ikke sat sine egne ord på det, der skal ske, men gentager blot for eksempel lægens ord for at tilfredsstille ham eller hende. Derfor mislykkes forandringen ofte.

Samtaleteknikken lægger vægt på respekt. Der skal opbygges et tillidsforhold mellem parterne, før der overhovedet er basis for forandring.

- Før tilliden er til stede, vil en patient forståeligt nok ikke oplyse, at han eller hun spiser usundt. Så siger vedkommende blot det, der svarer til det anbefalede. Først når tilliden er der, kommer de rigtige oplysninger, fortæller Lene Sjöberg, der er en af otte rådgivere i Danmark, som har certifikat til den særlige samtaleteknik.

Effekten kan allerede vise sig efter korte samtaler a 15 minutters varighed. Men jo længere samtaler, des større effekt.

- Det interessante er, at en samtale, hvor man bruger motivationsteknikken, ikke tager længere tid end en almindelig samtale. Og der er ingen kendte bivirkninger af metoden, fortæller Else-Marie Lønvig.

Det mener Else-Marie Lønvig og Lene Sjöberg, der har mange års erfaring som behandlere i det offentlige sundhedsvæsen.

Underholdning

Tidssvarende adfærdsrådgivning må derfor bevæge sig væk fra den traditionelle rådgivning, som lægger vægt på belæring, tvang, overtalelse og løftede pegefingre. Men ikke over i den anden grøft, hvor underholdningsbranchen har gjort sit indtog.

- Den ene kendis eller coach efter den anden stiller sig op med sit livsstilsshow - det er sjovt, men hamrende overfladisk. Alle lover i begyndelsen, at efter showet er deltagernes liv forandret. Men der skal mere til. Og det er med til at påvirke folk til at tro, at livsstilændring og ikke mindst vægttab er legende let, siger Else-Marie Lønvig.