

---

## Hvordan motivere?

---

### BOKOMTALER

---

DSAM (Dansk Selskab for Almenmedicin) har laget fire hefter med praktiske råd for allmennpraksis. Et av dem er *Den motiverende samtale*. Heftene har samme layout, med lettlest tekst og faktabokser, der de viktigste poengene er oppsummert. I heftets omslag ligger det i tillegg et slitesterkt plastark som oppsummerer de viktigste rådene, og som med fordel kan oppbevares lett tilgjengelig, for eksempel på skrivebordet.

Det er ofte ønskelig å kunne motivere pasienter i allmennpraksis, enten det gjelder behandlingsråd, livsstilsendringer eller å få sykmeldte til å forsøke seg helt eller delvis i arbeid. Men det er ikke lett å motivere, og ikke helt sjelden ender forsøk på å motivere i det motsatte, trassreaksjoner.

Kontinuiteten i lege-pasient-forholdet i allmennpraksis egner seg for motiverende samarbeid over tid. Gjennom styrking av selvtillit, oppmuntring, utfordring og dialog kan mye oppnås. Hftet *Den motiverende samtale* gir mange kloke og jordnære råd for hvordan slike motiverende samtaler kan gjennomføres. Hftet oppsummerer greit det teoretiske og etiske grunnlaget for motiverende samtaler. Praktisk gjennomføring beskrives konkret, med spesiell vekt på å lage såkalte balanseskjemaer, det vil si at pasienten skal fylle ut et enkelt skjema med fordeler og ulemper. Balanseskjemaet danner så grunnlaget for videre diskusjon mellom pasient og lege. Hftet avsluttes med et avsnitt som kalles Cave!, og der advares det mot en del feil og fallgruver som det er lett og vanlig at vi går i når vi ønsker å virke motiverende.

Det tar et par timer å lese dette heftet, og etter å ha lest det, er jeg motivert til å bli bedre til å motivere. Hftet kan bestilles fra *Tidsskrift for praktisk lægegerning* eller bestilles via Internett ([www.dsam.dk](http://www.dsam.dk)).

---

BårdNatvig

Seksjon for arbeids- og trygdemedisin

Institutt for allmennmedisin

og samfunnsmedisinske fag

Universitetet i Oslo

---

---

Publisert: 10. august 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

