

Tips – Motiverende samtale

IKKE KLAR TIL ENDRING:

Vekke interesse, tilføre informasjon

- Ta opp tema og be om lov
- Utforsk hva personen vet
- Tilby informasjon
- Utforsk hva personen tenker etter at ny informasjon er tilført

USIKKER:

Utforsk ambivalens

- Undersøk fordeler/ulempes ved nåværende atferd og evt. ved å endre atferden
- Bruk skalerings spørsmål.

KLAR TIL ENDRING:

Støtt bestemmelsen

- Hvordan tenker personen at endringene skal foregå?
- Hvilke situasjoner anser personen som vanskelig?
- Hva kan personen gjøre for å håndtere disse situasjonene?
- Når er personen klar til å begynne og hva er første steg?

Grenseverdier AUDIT-DUDIT

(Grad av risiko)

	AUDIT		DUDIT	
	Menn	Kvinner	Menn	Kvinner
Svært høy	20–40	20–40	30–44	30–44
Høy	16–19	16–19	20–29	20–29
Økende	8–15	6–15	6–19	2–19
Lav	0–7	0–5	0–5	0–1

SNAKKOMRUS.NO

..en ressurs for deg..

 HelseDirektoratet

Dette kortet er utviklet av Kompetansesenter rus – region øst og Nasjonal kompetansetjeneste ROP, for HelseDirektoratet.