

Helse og atferdsendring

Geir Smedslund

Peter Prescott og Tore Børtveit **Helse og atferdsendring** Oslo: Gyldendal Akademisk, 2004 Kr 299. 207 sider. ISBN 82 - 05 - 31131 - 5

I norsk helsepsykologi har hovedvekten hittil ligget på forskning, mens det i noen andre land jobber psykologer innenfor klinisk helsepsykologi. Og det er sistnevnte fagfelt denne boka handler om. Forfatterne er spesialister i klinisk psykologi med erfaring fra psykologisk behandling av rusmiddelproblemer. De tar utgangspunkt i at fenomener som motivasjon, ambivalens, beslutningstaking, mestring og tilbakefall går igjen i all atferdsendring. En viktig inspirasjon har de fra «motivational interviewing».

Forfatterne legger vekt på en pasient sentrert tilnærming hvor helsearbeider og pasient «danser sammen». Helsearbeideren må legge merke til når pasienten ytrer seg *endringsfokusert*. Endringsfokuserte ytringer er utsagn fra pasienten om *hvorfor* man bør gjøre endringer, når slike endringer skal skje, *hvordan* man skal gå fram, og *hvilken* tiltro man har til at man kan få det til.

Helsearbeideren må ha en overordnet plan for samtalen, og samtidig høre godt etter detaljene i hva pasienten sier. Som helsearbeidere må vi hele tiden være oppmerksomme på hvordan pasienten reagerer på det vi sier, og tilpasse oss dette. Vi må ta fortløpende valg under hele samtalen. Når skal vi styre inn mot bestemte temaer og problemstillinger, og når skal vi følge pasientens initiativ? Hva skal vi følge opp av det pasienten sier, og hva la passere? Når skal vi utfordre og presse på litt, og når slakke litt av og ta et steg tilbake?

Boken begynner med generell informasjon om ulike risikofaktorer som røyking, kosthold, overvekt, fysisk aktivitet og alkohol. Deretter beskrives endringsstadiemodellen som legger vekt på at alle intervensjoner må ta utgangspunkt i hvor i forandringsprosessen pasienten er. Parallelt med disse stadiene går pasient og helsearbeider gjennom prosessen som bevisstgjøring, utforskning av ambivalens, beslutninger, planlegging og mestringstillit. Så beskrives forskjellen mellom korte og lange intervensjoner, før fem prinsipper (the 5 A's) gjennomgås. Prinsippene er å kartlegge (Assess), gi informasjon og anbefalinger (Advise), bistå med praktisk hjelp (Assist), lage oppfølgingsavtaler (Arrange), samt oppnå enighet (Agree).

På et mer praktisk nivå kommer teksten som å stille åpne spørsmål, refleksjon og aktiv lytting, sammenfatninger. Det skilles mellom når helsearbeideren tar initiativ og når pasienten gjør det, og hvordan helsearbeideren skal forholde seg til hver enkelt situasjon.

Mot slutten av boken brukes en rekke eksempler på samtaler mellom helsearbeider og pasient hvor samtalen «stoppes» og kommenteres nært sagt slik vi psykologer er vant til å gjøre med video av pasientsamtaler.

Dette er en lettlest og velskrevet bok som tar for seg de viktigste prinsippene og teknikkene ved atferdsendring og viser hvordan de kan brukes i praksis. Den passer for alle som jobber innenfor eller utdanner seg til yrker hvor man hjelper mennesker med å forandre atferd. Derfor kan boken anbefales både for psykologistudenter og for psykologer som er opptatt av hvordan de praktisk kan gå frem overfor klienter med helse skadelig atferd.