

Lösningfokuserade levnadsvanesamtal – med goda resultat

Kicki Pettersson
Marie Gustafsson



Målgrupp



Hälsocenter finns till för dem som är 16 år eller äldre och bor i Västmanland och som har behov av och motivation till att komma igång med en livsstilsförändring.

Hälsocenter finns i:

- ✓ Västerås
- ✓ Köping
- ✓ Sala
- ✓ Fagersta



Så här jobbar Hälsocenter



1. Kontaktar Hälsocenter.



2. Vi har ett "inskrivningssamtal".



3. Vi gör tillsammans en planering.



4. Deltar i planerad aktivitet.

Max **6**

5. Inskrivnen hos Hälsocenter max 6 månader.

Månader

Diskutera två och två

1. Vad tar du med dig från idag som är användbart för dig i ditt jobb eller vardag?
2. Vad kan du själv göra redan idag gällande din hälsa som skulle få dig att må lite bättre?



Deltagarnas upplevelser

- "Har varit bra för tänket. Tar nu livet mer i små steg."
- "Hälsocenter har varit duktiga på att möta mig som individ och fokuserat på vad jag behöver."
- "Jag är lugnare nu. Planerar mera och tänker nu mer på mig själv. Konceptet här är bra! (Nu på 8 av 10 på mirakelskalan. Var på 2 vid 1:a coachsamtalet)"
- "Hälsocenter har hjälpt mig få kontroll över mitt liv. Jag har mer självförtroende och självkänsla. Jag är mer säker på mig själv och mina beslut, när det gäller mat, träning och skolan. Jag är nöjd!"
- "Känner mig som mig själv igen och mycket starkare. Stort TACK!"



Fler frågor vi använder oss av

- Vad behöver komma ut från det här samtalet idag för att du ska känna att det har varit till nytta för dig?
- Vad skulle vara det mista lilla tecknet du skulle behöva märka i din vardag den närmsta tiden som säger dig att du är på rätt väg framåt?
- Tänk dig en skala från 0-10. 10 är när problemet som du kom hit för idag har löst sig, hur är det då? Beskriv vad du tänker, känner, gör!
- Vad skulle bli annorlunda i ditt liv om du lyckades med det här? Vad kan du göra då som du inte kan göra idag?
- Hur säker är du på att lyckas med din förändring?
- Av alla dina bra egenskaper du har, vilka är till mest nytta för dig i dina förändringar?
- Hur märker du eller andra i din omgivning att du kommit ett steg framåt?

