

Terveyskeskustelun vaiheet

1. Luottamuksen rakentaminen

- Kuuntele ja anna tilaa kertoa
- Vältä väittelyä ja tuomitsemista
- Osoita kiinnostusta elein ja ilmein

2. Motivaation tutkiminen

- Arvioikaa tilanne esim. hyödyntämällä terveysseuloja ja/tai antamalla kävijän vapaasti kertoa
- Tarjoa tietoa sopivasti motivaation herättämiseksi
- Tue eteenpäin muutoksen kehällä

3. Toimijuuden tukeminen toimintasuunnitelmalla

- Tue kävijän omaa asiantuntijuutta omassa tilanteessaan
- Anna vastuuta ja korosta itsemääräämisoikeutta
- Vahvista kävijän omia kykyjä toimia terveytensä edistämiseksi
- Keskity onnistumisiin, älä anna epäonnistumisten lannistaa
- Ohjaa ja saata tarvittaessa palveluihin

4. Päätösviesti

- Kerro, mitä hyvää ja mahdollisuuksia näet kävijässä ja/tai hänen tilanteessaan
- Kerro, miksi uskot hänen pystyvän muutokseen.



**Motivoiva
terveyskeskustelu**

Terveyskeskustelu

Terveyskeskustelu on interventiivinen, motivoiva toimintatapa Terveyspisteillä.

Tavoitteet

1. Auttaa kohdattavaa henkilöä löytämään ja vahvistamaan omaa motivaatiota terveyttä edistävissä muutoksissa.
2. Tukea häntä löytämään oma toimijuutensa.
3. Selvittää tarve sosiaali- tai terveyspalveluille.

Periaatteet

1. Jämäkän empatian osoittaminen
2. Kohdattavan omien tavoitteiden ja arvojen selvittäminen
3. Muutoskyvyn vahvistaminen korostamalla vahvuuksia ja onnistumisia
4. Muutosvaiheen tunnistaminen ja tarpeettoman neuvonnan välttäminen eli kuuntele enemmän kuin puhut



Menetelmät

1. Avoimet kysymykset

- Tee kävijän ajatukset näkyviksi
- Kuvaile, kerro, miten, millä tavoin...
- Vältä antamasta suoria ohjeita

2. Vahvistaminen

- Tue kävijän päätöksiä
- Ilmaise, että uskot kävijän pystyvän muutokseen
- Vältä tekemästä päätöksiä kävijän puolesta

3. Reflektioiva kuuntelu

- Toista kävijän ajatuksia ja tee tarkentavia kysymyksiä
- Tarkista, että ymmärrät ja tee yhteenvetoja
- Osoita tunnistettuja ristiriitoja: saatuttaako kävijä sen, mitä haluaa?
- Vältä omien tulkintojen tekemistä