

Come aiutare le persone a motivarsi al cambiamento

Il contributo del Counseling Motivazionale in Diabetologia

Valter Spiller
Psicologo, Psicoterapeuta
Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze ASL 3 Genova

Scuola Italiana di
Counseling Motivazionale
www.scuoladicounseling.it

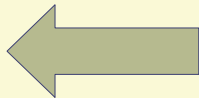


Modello di
intervento
basato sulle
«competenze del
professionista»



Cliente

Professionista

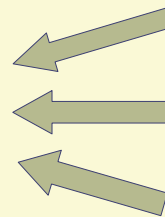


Informare

(Fornire: informazioni, feedback, pareri valutazioni, indicazioni, consigli)

Professionista

Cliente

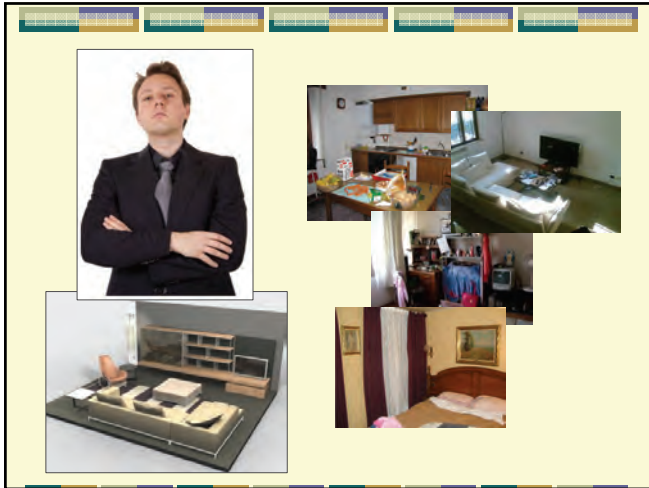


Passivo, Incompetente, Obbediente, Ammirato

Approccio "Tecnico"

(Bio-medico: Problemi e patologie ACUTE)

Attivo, Competente, Direttivo, Distaccato



Operatori sanitari promotori di una relazione che facilita le scelte di salute



Siamo sicuri che gli operatori sanitari, nel “restituire” ai cittadini il valore delle loro competenze professionali, adottino modalità relazionali che realmente facilitano scelte salutari?




guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

Gli interventi su comportamenti e stili di vita

Educazione degli adulti

- Si fonda sulla percezione di un bisogno
- Riconosce e rispetta l'autonomia della persona
- Parte dalla considerazione dell'esperienza personale
- Propone di integrare e trasformare le conoscenze
- Considera la disponibilità a modificare atteggiamenti e comportamenti
- Pone attenzione alla motivazione al cambiamento



Malcolm Knowles
1913, 1984

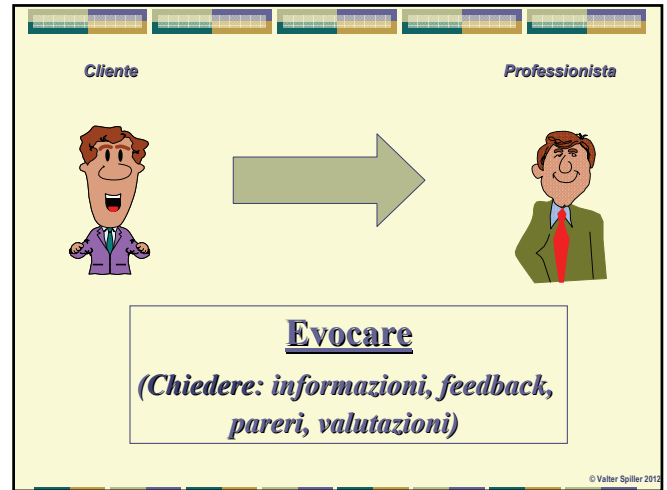
Gli interventi su comportamenti e stili di vita

Abilità di tipo comunicativo e relazionale,
che spostano l'ambito di intervento dalla

trasmissione di saperi

alla

promozione delle competenze



Il counseling motivazionale

Un metodo collaborativo di intervento **centrato sulla persona, orientato,** per accrescere la **motivazione intrinseca al cambiamento**

Il counseling motivazionale

Dunn C, DeRoo L, Rivara F (2001) The use of brief interventions adapted from motivational interviewing across behavioral domains: A systematic review. *Addiction*, 96: 1725-42

Burke B, Arkowitz H, and Dunn C (2002) The efficacy of motivational interviewing and its adaptations: What we know so far. In Miller W, and Rollnick S (eds.) *Motivational Interviewing: Preparing people for change* (second edition). New York, Guilford Press.

Burke B, Arkowitz H and Menchola M (2003) The efficacy of motivational interviewing: A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 843-61

Britt E, Hudson S, Blampied N (2004) Motivational interviewing in health settings: A review. *Patient Education and Counseling*, 52, 147-55

Rubak S, Sandboek A, Lauritzen T and Christensen B (2005) Motivational interviewing: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practice*, 55, 305-12

Hettema J, Steele J, Miller WR (2005) Motivational Interviewing. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 91-111

Vasilaki EI, Hosier SG, & Cox WM. (2006). The efficacy of motivational interviewing as a brief intervention for excessive drinking: a meta-analytic review. *Alcohol and Alcoholism*, 41, 328-35.

Lundahl, B., & Burke, B. L. (2009). The Effectiveness and Applicability of Motivational Interviewing: a Practice-Friendly Review of Four Meta-Analyses. *Journal of Clinical Psychology*, 65(11), 1232-1245.

Il counseling motivazionale

Due aree specifiche di attenzione

Cosa motiva le persone a cambiare

Come motivare le persone a cambiare

comportamenti, atteggiamenti e
stili di vita non salutari



Gli "elementi" della motivazione

Preoccupazioni e insoddisfazioni - Bisogno

Consapevolezza del problema - Ragioni

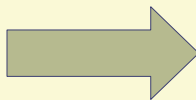
Importanza e valori personali - Desiderio

Fiducia e ottimismo - Capacità

Decisione e volontà - Impegno

Cliente

Professionista



Evocare

*(Chiedere: informazioni, feedback,
pareri, valutazioni
sugli elementi della motivazione)*

Evocare gli elementi della motivazione

Insoddisfazioni/preoccupazioni

Cosa ti rende insoddisfatto..., cosa c'è che non va...

Cosa ti preoccupa..., cosa non ti piace...

Consapevolezza del problema

Quali sono i problemi che ti crea...

Cosa ti ha fatto pensare che ... è un problema da affrontare?

Desiderio e importanza

Cosa vuoi ottenere con questo cambiamento... Verso dove vuoi andare...

Quale obiettivo vuoi raggiungere..., cosa ti aspetti di ottenere...

Fiducia e capacità

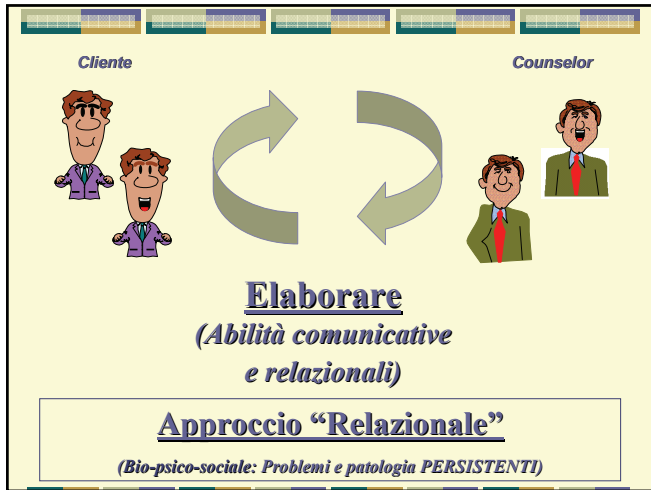
Cosa ti dà la fiducia di poterlo fare...

Cosa ti ha fatto pensare di avere la capacità di...

Decisione e impegno

Cosa ti ha fatto decidere di provare a cambiare...

In che modo pensi di portare avanti questo impegno...



Valutare gli elementi della motivazione

VMC2 - T/a

Qui di seguito sono i domande che riguardano l'abilità di libertà. Rispondi secondo la scala globale che trovi a fianco ad ogni domanda con un numero dalla scala che indica il tuo rapporto ai seguenti aspetti, rispondendo come ti senti attualmente.

Quanto ti senti **CONTENTO E PIACIUTO** di essere un genitore?

Quanto ti senti **LIBERO** di esprimere i tuoi sentimenti ai tuoi figli?

Quanto ti senti **LIBERO** di esprimere i tuoi sentimenti ai tuoi amici?

Quanto ti senti **LIBERO** di esprimere i tuoi sentimenti ai tuoi colleghi?

Quanto ti senti **LIBERO** di esprimere i tuoi sentimenti ai tuoi superiori?

Quanto ti senti **LIBERO** di esprimere i tuoi sentimenti ai tuoi sottordinati?

Quanto ti senti **LIBERO** di esprimere i tuoi sentimenti ai tuoi vicini di casa?

Abstract

Assessing motivation for change toward healthy nutrition and regular physical activity. Validation of two sets of instruments.

Valter Spiller - Maurizio Scaglia - Stefano Meregaglia - Angiola Vanni

valter.spiller@counselingmotivazionale.it