

# ALKOHOL

## – et kort møde med effekt

*V/ Sundhedskoordinator Malene Wendtland*

REGION NORDJYLLAND  
SYGEHUS HIMMERLAND



## DEN UNDERBEVIDSTE LOV

- Det du sender får du tilbage....
- Det gælder ord, værdier og attitude
- Læring starter med den bagvedliggende energi
- Så vær opmærksom på hvad du som sundhedsfaglig udsender.



## De gode sætninger

- Her på sygehuset har vi fokus på KRAM, fordi næsten halvdelen af alle vores sygdomme skyldes vores livsstil...Eks. alkohol, faktisk drikker hver 7 voksne dansker lidt mere end godt er og ca hver 5 indlæggelse skyldes for meget alkohol.. vidste du det ? Mange tænker ikke over hvor meget de drikker, det er bare blevet en vane. Nu hvor du er på sygehuset vil vi rigtig sætte fokus på dine vaner, er det ok jeg taler med dig om dine alkoholvaner?



# MOTIVATION

## Latent



## Manifest

# Holdningens betydning

## Hvis du tænker.....

- Han har rygrad som en regnorm
- Hvordan kan hun gøre det mod sine børn
- En gang overvægtig- altid overvægtig
- Alle afhængige lyver
- De er svage mennesker og skal beskyttes

## Så skal du omformulere.....

- Det er svært og kan tage tid at ændre sig
- Problemet forstyrrer den gode hensigt
- Man vil altid være sårbar over for mad (sukker-salt-fedt)
- Det er svært at se i øjnene at man har et spiseproblem
- Det er kun den, som har spiseproblemet, der kan vælge og som har ansvar for at ændre vaner.



# Spørgsmål om alkohol

- **Hvordan bruger du alkohol?**
- **Hvilke positive gevinster opnår du ved at drikke alkohol?**
- **Hvilke tanker går du dig om dit forbrug af alkohol**
- **Har du nogensinde overvejet om du kan opnå de samme gevinster uden brug af alkohol?**
- **Har du nogensinde overvejet at ændre alkoholvaner?**
- **Er der nogen sinde nogen som har været bekymret over din måde at bruge alkohol på ?**
- **Hvordan oplever dine nærmeste din måde at bruge alkohol på?**
- **Hvis dine nærmeste om dit brug af alkohol, hvad ville de så svare?**
- **Har du ansvar for mindreårige hjemmeboende børn?**

# Underbevidstheden kender ikke ordet ”IKKE”

- Underbevidstheden hører ikke ordene **IKKE, LADE VÆRE,ALDRIG** osv.
- Konsekvensen er, at hvis du fortæller dig selv/din patient, hvad du ikke må/ikke skal opnår man ofte det modsatte og får et negativt tema.
- Så brug ordet **opnå** i stedet for undgå i videst muligt omfang. ( Ordet ”opnå”og må giver lys og energi).



Pixmec.com 12166413

# VÆRDIER

- Værdier er kvaliteter man kan styre sine handlinger med
- Værdier skal være klare, så man kan styre kursen
- Når du lever efter dine værdier, kan du se dig selv i øjnene med din adfærd og opnår derigennem øget livskvalitet
- Hvis du lever imod dine værdier, opnår du stress, surhed, psykosomatiske tilstande mv
- Der er en helbredende styrke i accept og handling efter dine værdier





## Tankens kraft er stærk

- Når du vælger at ønske noget i dit liv ( livsstilsændring eks) har du allerede lagt målet ind i din underbevidsthed.
- Din underbevidsthed starter med at åbne dine sanser til målet. ( visualisering)
- Hjælp din patient til at ønske en forandring



# 3 ting som medvirker til positiv ændring

- Hjælpen kommer uventet
- Relationen er positiv
- Tilpas forstyrrende

Du kan som fagperson opfylde alle tre ting i dit professionelle liv

Du kan som privat menneske opfylde alle 3 ting i din omgang med andre mennesker