



Vitensenteret Helse og teknologi

Etikk og forandringsveiledning

Εθική και μετασχηματιστική αγωγή

Tom Eide, Professor, Dr.philos.
Fakultet for Helsevitenskap, USN

Forandringsveiledning

- Forandringsveiledning er å påvirke en annen i å endre noe ved egne vaner eller egen livsstil som man i utgangspunktet ikke er 100 % motivert for (Eide & Eide 2017a)
- Hvorfor er det så vanskelig å motivere seg for å endre på noe man vet vil bedre ens egen fysiske og/eller ens psykiske helse?
- Hvorfor er den andre spesielt sårbar i en veiledningssituasjon?
- Hvilke moralske verdier kommer i spill i en veiledningssituasjon? (Eide & Aadland 2020)
- Hva har etisk refleksjon med det å motivere for endring å gjøre? (Eide & Eide 2017a,b)
- Men først: Hva er nøkkelen til god forandringsveiledning?

«Hemmeligheden i al Hjælpekunst»

«At man naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst.

Men al sand Hjælpen begynder med en Ydmygelse; Hjælperen maa først ydmyge sig under Den, han vil hjælpe, og derved forstaa, at det at hjælpe ikke er at være den Herskesyge, men den taalmodige, at det at hjælpe er Villighed til indtil videre at finde sig i at have Uret, og ikke at forstaae, hvad den Anden forstaaer.»

Søren Kierkegaard



**jeg – den andre
makt – ydmykhet
sikkerhet – ikke-viten**

Hva er det vi må forstå?



- Hva er de vi må forstå?
 - At den andre ikke er enig med seg selv
 - Hva denne uenigheten består i
 - At å informere sjelden er tilstrekkelig
 - At å skremme heller ikke hjelper («Hvis du ikke ...»)
 - At å moralisere undergraver motivasjon («Du bør ...»)
 - At det er den andre som skal gjennomføre endringen og må være *indre* motivert

Vi har alle en indre sabotør

- Vi er sårbare av ulike grunner:
 - vår følelse av **plikt** og **lyst** kan peke i ulike retninger
 - våre **verdier** og **mål** kan være motstridende og uklare
 - vi kan mangle **selvtillit** og **mot** nok til å satse og gjennomføre
 - vår følelse av **selvbestemmelse** trues så **motivasjonen** svikter



Vi har alle en indre sabotør

- Vi er sårbare av ulike grunner:
 - vår følelse av **plikt** og **lyst** kan peke i ulike retninger
 - våre **verdier** og **mål** kan være motstridende og uklare
 - vi kan mangle **selvtillit** og **mot** nok til å satse og gjennomføre
 - vår følelse av **selvbestemmelse** trues så **motivasjonen** svikter
 - vår indre **sabotør** kan friste oss og undergrave viljen – og kanskje også **selvfølelsen ...**



Du drømmer jo om å bli så flink at du kan gjøre en forskjell!

Du må ikke tro du er noe! Slapp av, det holder å stå til eksamen!

Hvilke moralske verdier kommer i spill?

- **Respekt for integritet** (av latin *integritas*, «hel», «fullstendig»), helhet, dvs
 - respekt for ambivalens
 - respekt for mangel på motivasjon
 - respekt for at også «den indre sabotør» er en del av den andre som person
- **Respekt for autonomi** (av gresk *autonomos*, *auto*, «selv», og *nomos*, «lov»), dvs respekt for at den andres selvbestemmelse, når det gjelder bl.a.
 - *om* den andre ønsker støtte til å endre noe, og evt hva slags støtte,
 - *hvordan* endringen skal gjennomføres, og
 - *når og i hvilket tempo* arbeidet skal gjøres

Veiledningskontrakten

- Den finnes en mer eller mindre uttalt etisk «kontrakt» med visse «spilleregler» i veiledningsrelasjonen (Lingås 2013:56-57)
- Uttalt eller uttalt, kontrakten er basert på etiske prinsipper og verdier som:
 - **Selvbestemmelse** – den andre bestemmer selv, og dette respekteres uavkortet
 - **Diskresjon** – at tanker, følelser og informasjon blir mellom partene, og ikke tilflytter uvedkommende
 - **Velgjørenhet** – at man som veileder vil den andre vel, ikke moraliserer, men og går inn veilederrollen på den andres premisser, ikke fordi man vet best.
 - **Ordholdenhet** – at avtaler overholdes (tid, oppgaver, forberedelse, etc)

Endringsveiledning handler om å styrke indre motivasjon

- Selvbestemmelsesteori: tre universelle psykologiske behov
 - **Selvbestemmelse** (*autonomy*) – å ha frihet til å velge selv, rom til å gjøre ting slik man selv mener er best, og at andre respekterer ens behov
 - **Mestring** (*competence*) – opplevelsen av å få det til, troen på at man kan, følelsen av å mestre situasjonen,
 - **Tilhørighet** (*relatedness*) – følelsen av å høre til, være en del av flokken, føle seg respektert og anerkjent av andre
- Når disse behovene blir respektert og ivaretatt, styrkes indre motivasjon
- Når disse behovene *ikke* blir respektert, blir man lett demotivert ...

(Eide & Eide 2017a; Olafsen 2018; Ryan & Deci 2020)

Etikk og indre motivasjon

- Et moralsk ansvar i veiledningssituasjonen er å vise respekt for den andres integritet, bl.a.
 - behovet for selvbestemmelse, mestring og tilhørighet
- Respekt for disse behovene styrker indre motivasjon
- Mangel på slik respekt er krenkende, og undergraver indre motivasjon.
- Fallgruver:
 - å dominere/påvirke slik at den andre mister følelsen av å bestemme selv (true autonomi)
 - å kreve for mye/for høye mål slik at den andre mister troen på å kunne få det til (true mestring)
 - å bli oppgitt, moraliserende eller streng, slik at den andre føler seg kritisert, avvist, ensom og alene (true følelsen av tilhørighet, av å være ok)
- Å vise respekt kan motvirke følelsen av **skam** (en uforstått brems i endringsprosesser)

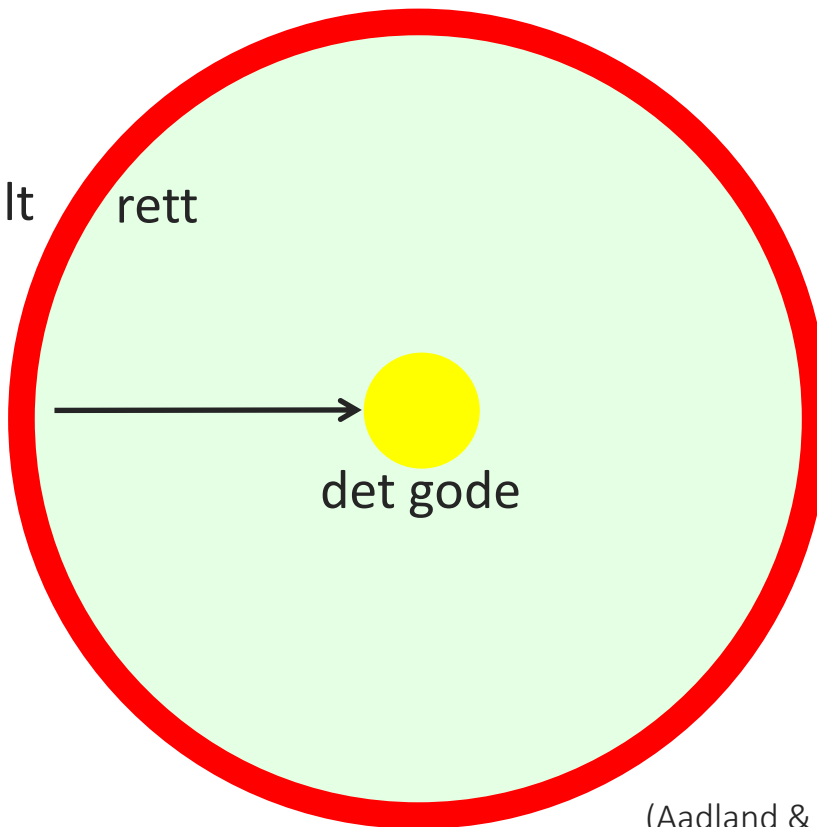
Forandringsveiledning – mellom to perspektiver

- **Helsetjenestens perspektiv:** galt

- endring er nødvendig av helsemessige årsaker

- **etisk styrke:** velgjørenhet

- **etisk risiko:** paternalisme (vi vet best hva som er rett og galt for deg)

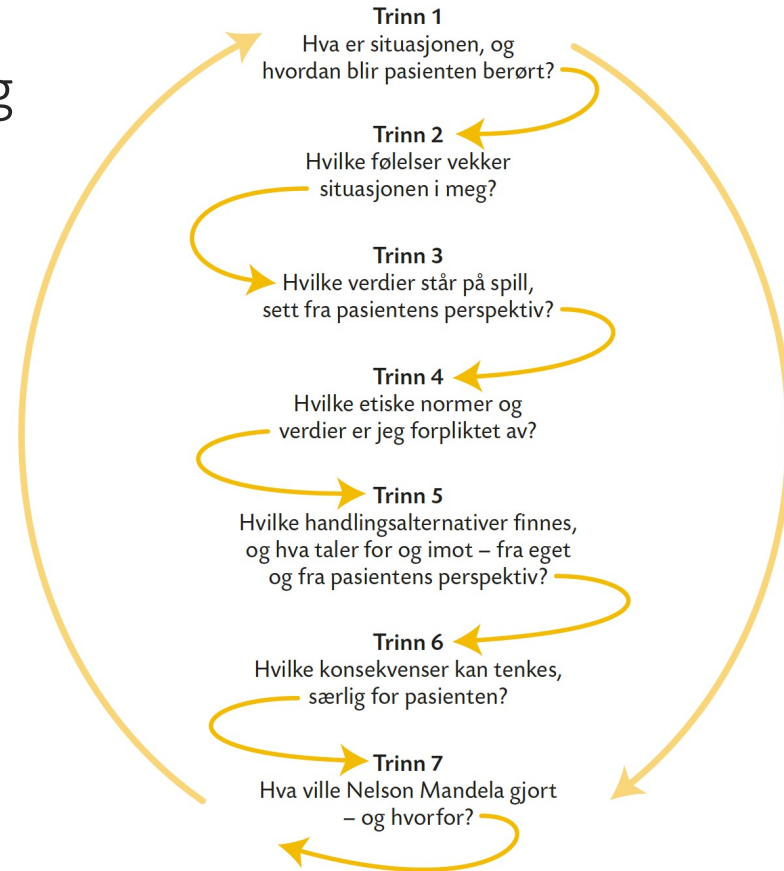


- **Pasientens perspektiv:**

- endring er nødvendig av helsemessige årsaker, men livet er mer enn bare det
- veiledning kan være bra, men forutsetter respekt for at endring er vanskelig, og lett gir følelsen av å mislykkes, ikke å være ok, av skam.

Følelsenes rolle i forandringsveiledning

- I forandringsveiledning kan den andres følelser spille en viktig rolle, særlig følelsen av
 - kontroll, av å kunne bestemme selv
 - mestring, av å mestre eller ikke mestre situasjonen
 - anerkjennelse, av tilhørighet,
 - skam, av ikke å være ok
- I etisk refleksjon kan følelser være viktige fordi
 - egne følelser kan stå i veien for en god vurdering
 - egne følelser kan peke mot noe moralsk viktig
 - den andres følelser kan være viktige å ta hensyn til
- Det siste må med i modellens trinn 2!



Etisk refleksjonsmodell (Eide & Eide, 2017b)

Referanser

- Eide, Hilde & Tom Eide (2017a). Endringsveiledning og motivasjon. Kapittel 10 i *Kommunikasjon i relasjoner*. Oslo: Gyldendal Akademisk, s. 257-286.
- Eide, Hilde & Tom Eide (2017b). Etikk og etisk refleksjon. Kapittel 3 i *Kommunikasjon i relasjoner*. Oslo: Gyldendal Akademisk, s. 85-114.
- Lingås, Lars Gunnar (2013). *Ansvar for likeverd. Etikk i tverrfaglig arbeid med habilitering og rehabilitering*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kierkegaard, Søren (1859). Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed. I: *Søren Kierkegaards skrifter 16*. København: Gad.
- Olafsen, Anja H. (2018). Selvbestemmelsesteorien: Et differensiert perspektiv på motivasjon i arbeidslivet. *Magma* (2), s. 54-61.
- Ryan, Richard M. & Edvard L. Deci (2020). [Self-Determination Theory](#). *International Encyclopedia of the Social Sciences*.
- Aadland, Einar & Tom Eide (2019). [Den lille etikkveilederen](#). Oslo: KS.

Takk for oppmerksomheten!