

Motivation

Ved Maria Metner & Lotte Bilberg



Ingen kan alting, alle kan noget
- sammen kan vi rigtig meget!

Hvad skal vi i dag?

- Hvad er motivation?
 - KRAP'sk motivation
- Hvordan ser det ud?
- Hvordan forstår vi, og hvordan møder vi mennesker, der ser ud til at mangle motivation?
- Case eksempel
- Afslutning

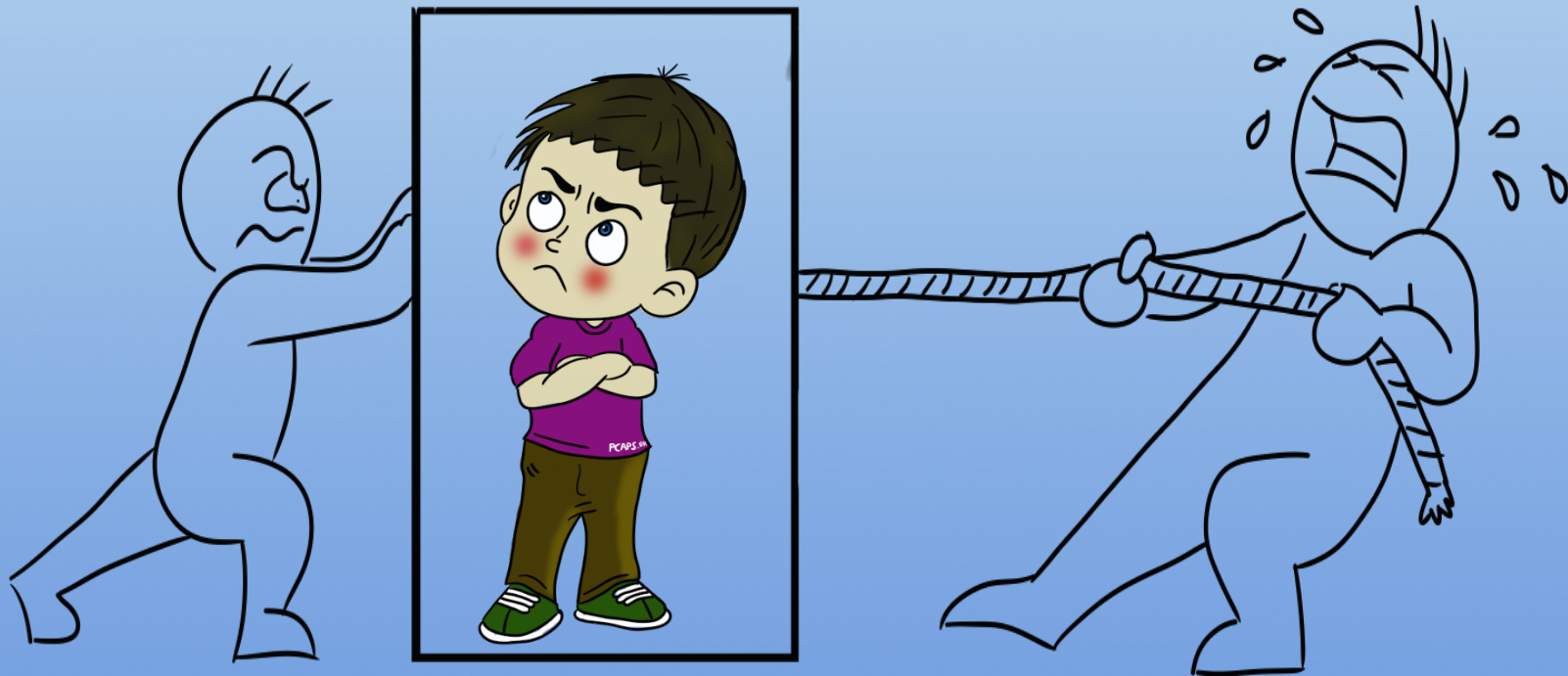
Hvad er motivation?

- Motivation betyder “movere”, at *bevæge* eller *flytte* sig.
- Motivation er en grundlæggende nødvendighed for ethvert forsøg på personlig udvikling eller forandring.
- Motivation handler om den enkeltes *tanker* om at foretage en ændring.



KRAPs udviklingssyn

- Mennesker kan ikke udvikles ude fra og ind som et nærmest passivt, modtagende objekt.



Alle mennesker vil hvis de kan



34b Visuelt motivationsskema

Navn og dato:
Udfyldt af:

s motivation i forhold til _____

Ingen motivation	Forskellige grader af motivation				Indre motivation
Jeg vil ikke ... 	O.k., så gør jeg det! 	Det er pinligt, hvis jeg ikke ... 	Jeg vil gerne gøre det 	Det er vigtigt for mig helt personligt 	Jeg elsker det!
Ydre motivation			Indre motivation		
Tegn på manglende motivation:					
Tiltag til at fremme motivation:					

Skema: 34b Visuelt motivationsskema, Lene Møller og Peter Bilgrau: KRAP – metoder og redskaber 2. udgave (2019).

Hvordan kan det se ud?

- Opgivenhed eller passivitet.
- Udeblivelse og undgåelse.
- Vrede/angreb rettet mod den professionelle.
- Finde forklaringer uden for en selv (undskyldninger).
- Udsættelse
- Brug af dulmende strategier (misbrug, selvskade mv.)



Det første skridt i enhver udvikling..

Praksis

Praksis

Praksis

Ressourcefokus

Kognitiv tilgang

Anerkendelse / validering



Det anerkendende og validerende møde

Det er vigtigt
at du...

Mit liv er
kaos

Strategier

Grundtanker

Erfaringer
(Tokyo)

?

Nå Sofus ikke gør dét, vi synes, han *skal*, *kan* eller *bør* gøre, kan det være fordi:

- Han *kan ikke*
 - Savner forudsætninger
- Han *kan ikke se, hvorfor* han skal gøre det
 - Savner mening
- Han *kan ikke se, hvor* han skal starte fra
 - Savner overblik
- Han *ved ikke, hvad han egentlig magter*
 - Savner en realistisk vurdering af egen formåen
- Han *vurderer ikke, han selv har/har haft indflydelse* på beslutningen
 - Savner oplevelse af kontrol og indflydelse
- Han *ved ikke, i hvilken retning*, han har lyst til at gå
 - Savner drømme og mål

De tre v'er

Motivationsplan

Drivkraften

Selv værd

Videns-plan

Den viden
færdigheden
kræver

Handleplan

Selve udførslen

At
vide

At
ville

At virke

KRAP

Kaoslinjen Navn og dato: _____
 Udfyldt af: _____



	Hverdag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lørdag	Søndag
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45							
10:00							
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30							
22:45							
23:00							
23:15							
23:30							
23:45							
24:00							

4-kolonneskema

Situation	Tanke	Felelse/krop
Beskriv det præcise øjeblik, det handler om	Hvad var tanken i det øjeblik?	Hvad følte du? Hvad mærkede kroppen?

25 Nu-spejlet og ønske-spejlet

Nu-spejlet

Ønske-spejlet

Refleksion: analyse, forståelse og sammenhæng

Indsats: ændring og udvikling

Nå Peter ikke gør dét, vi synes han *skal, kan* eller *bør* gøre, kan det være fordi:

- Han *kan ikke*
 - Savner forudsætninger
- Han *kan ikke se, hvorfor* han skal gøre det
 - Savner mening
- Han *kan ikke se, hvor* han skal starte fra
 - Savner overblik
- Han *ved ikke, hvad han egentlig magter*
 - Savner en realistisk vurdering af egen formåen
- Han *vurderer ikke, han selv har/har haft indflydelse* på beslutningen
 - Savner oplevelse af kontrol og indflydelse
- Han *ved ikke, i hvilken retning*, han har lyst til at gå
 - Savner drømme og mål



Hvad tager lysten/ motivationen?

Jeg kan ikke lide, når
vandet rammer min hud.

Jeg kan ikke se meningen
med det.



Hvad motiverer?

Indre:

Jeg ønsker venner.
Jeg vil gerne have en kæreste.

Ydre:

Jeg får 1 stjerne hver gang, jeg går
i bad.
10 stjerner = biograftur

Videre refleksion

- Vend tilbage til jeres tidligere udvalgte borger/beboer.
- Noter den overordnede målsætning
- Er han/hun motiveret for denne forandring?
 - Gennemgå og reflekter over, hvad I mangler af viden i søjle 1

Nå Peter ikke gør dét, vi synes han *skal*, *kan* eller *bør* gøre, kan det være fordi:

- Han *kan ikke*
 - Savner forudsætninger
- Han *kan ikke se, hvorfor* han skal gøre det
 - Savner mening
- Han *kan ikke se, hvor* han skal starte fra
 - Savner overblik
- Han *ved ikke, hvad han egentlig magter*
 - Savner en realistisk vurdering af egen formåen
- Han *vurderer ikke, han selv har/har haft indflydelse* på beslutningen
 - Savner oplevelse af kontrol og indflydelse
- Han *ved ikke, i hvilken retning*, han har lyst til at gå
 - Savner drømme og mål

Hvis det stadig ikke virker...

- Vi hverken *kan* eller *skal* presse nogen til noget, de på ingen måde vil...
 - Pres avler modpres.
 - ***MEN... vi kan altid undersøge tanker og forudsætninger for den enkeltes motivation og forsøge at skabe forståelse.***



De vigtigste pointer om KRAP- motivation

Motivation er grundstenen
for al forandring og udvikling.

Alle mennesker *VIL*
hvis de *KAN*

Gå over broen



Tak for i dag 😊



**Ingen kan alting, alle kan noget
- sammen kan vi rigtig meget!**