

**Svensk utskrift till film Motiverende Intervju «Endringsnakk»
Trond «Förändringprat»**

Trond 42 Friskvårdscentral

Medverkande Trond Hultgren skådespelare och Peter Prescott psykolog
Filmen producerad av KoRus- Øst Kompetansesenter rus – Region Øst
med stöd av Hälsodirektoratet
Översättning: Christina Näsholm Symposium.se

Fysioterapeuten: Bra jobbat!

Trond: Takk..

Fysioterapeuten: Du gick ganska långt på de 12 minuterna här.

Trond: Ja, jag är inte precis i någon maratonform känner jag.

Fysioterapeuten: Och du fick upp pulsen också, vi får mäta den och sträckan
och räkna ut värdena så att du får svar på Cooper testet ...
Men inte i maratonform

Trond: Nej.

Fysioterapeuten: Du fick ju en hänvisning från doktorn, det står en del om
fysisk form och hälsa. Fysisk aktivitet. Hur ser du på de sakerna här?

Trond: Det är klart att det var ju lite av en chock att få det beskedet från
läkaren om att blodtrycket är högt, och fara för diabetes, och gud vet vad,
så ...

Fysioterapeuten: ... det var ganska mycket

Trond: Ja jag förstår ju att jag måste göra något, försöka komma i bättre form,
men det är bara att det är lite svårt att få tid till det rätt och slätt.

Fysioterapeuten: Svårt att få tid i vardagen till ...

Trond: Det är det, liksom, livet går sin gilla gång, och så är soffan en god
kompis då, min fyrbenta vän som jag kallar den.

Fysioterapeuten: Ja, precis, mannens bästa vän.

Trond: Ja, men det är klart jag, jag har jo också drömt om att komma i bättre form, och likos, sett att eller tänkt på hur det är att gå uppför långa trappor utan att bli helt utmattad och få en sån där nära döden-upplevelse.

Fysioterapeuten: Mhm, vad mer finns det i den drömmen där?

Trond: Ja det är det att kunna få lite mer anerkjennelse, bättre självbild.

Fysioterapeuten: Mer nöjd med dig själv.

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Och mer nöjd med kroppen.

Trond: Ja. Det är jo, jag vet ju at det finns många sätt att få till det på, men det är inte alla sätt som passar mig eller som är min grej. Till exempel tjarar min fru om att vi ska komma ut i elljusspåret och susa fram över marka på skidor, med likadana träningskläder och så, men då får jag spader ...

Fysioterapeuten: Du drar dig lite inför det förslaget.

Trond: Ja det tycker jag blir litt teit, rätt och slätt. Och så har jag en svåger som är träningsnarkoman, han ska vara med i New York maraton, han pushar mig, mobbar mig lite och så, att jag måste komma mig i bättre form och så .

Fysioterapeuten: Så han står på sig och vill ha dig med.

Trond: Ja han har gjort några försök, men det ska han få jobba hårt på. Det blir liksom för mycket.

Fysioterapeuten: Over the top, det är lite för mycket.

Trond: Ja. Jag är mer en skogens man kan man säga, jag tycker om ...

Fysioterapeuten: Berätta om det, berättat vad du tycker om.

Trond: Fisketurer och att bli naturligt trött, utan att behöva pressa mig för hårt.

Fysioterapeuten: Få något av naturupplevelsen på köpet.

Trond: Ja, og då är det så att jag inte tänker på att jag tränar liksom.

Fysioterapeuten: Mhm..

Trond: Jag ser inte som träning helelr, utan som rekreation

Fysioterapeuten: Det är dofterna och ljuden och ...

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Det du ser omkring dig, som är hela paketet

Trond: Det är mer minstil, det där attdet kommer in mer naturligt, mer än att just pusha, då blir det ofta lite fel.

Fysioterapeuten: Du nämnde det med fisketur, sa att det var en av de saker du verkligen uppskattar, har du någon fisketur som du har varit med på tidigare som liksom framstår tydligt, som du ser framför dig, en gång i framtiden – och att ta den en gång till

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Berätta om den.

Trond: Det är ganska länge sedan, det är väl en 15 -16 år sedan, vi gick över Hardangervidda jag och två kompisar ...

Fysioterapeuten: Från Rjukan till Finse? Tog du den turen där?

Trond: Emm, vad dte nu heter, det var väl det ja, i det området.

Fysioterapeuten: Runt där?

Trond: Vi fann en massa fina öringsvatten inöver fjället. Och det var rätt och slätt härligt.

Fysioterapeuten: Drömmen..

Trond: Men alltså jag hade ju inte klarat den turen i dag, när formen är som nu ...

Fysioterapeuten: Så det är en del av den drömmen kanske till och med att ta en sån tur.

Trond: Ja, att kunna uppleva det igen, det är klart, det är klart det är en morot, jag håller med om det..

Fysioterapeuten: Och, kanske det som är den verkliga drömmen ...

Trond: Det är det.

Fysioterapeuten: Så, eller platsen ..., jag förstår att det är din svåger och din fru som pressar på, doktorn som är ivrig – tycker det hade varit en god idé att bli mer aktiv. Det ser ut som om du själv också har funderat på det ...

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Det kan inte vara, det måste vara på rätt sätt i med tanke på vad du känner dig bekväm med.

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Och maratonkläder, nej maratonlöpning det är lite för långt ..

Trond: Mhm.

Fysioterapeuten: Fisketur på Hardangervidda, mitt i pick.

Trond: Ja absolut.

Fysioterapeuten: Det känns bra.

Trond: Det måste passa in naturligt i min livsstil, annars ...

Fysioterapeuten: Och så har vi vardagen och fyrbenta vänner, som finns både inomhus och utomhus.

Trond: Ja, så är det, jag tänker ju att det är, vi är ju egentligen INTE en väldigt aktiv familj, även om min fru tjarar en del, jag har ju två barn, det blir ju mycket dataspel och mycket ..

Fysioterapeuten: Vad tycker du om det?

Trond: Nej, alltså, det kan ju inte fortsätta, det kan ju inte det

Fysioterapeuten: Du är en del bekymrad.

Trond: Ja. Tanken har ju slagit mig, att mina barn bör ju ha en far i ganska många år ytterligare.

Fysioterapeuten: Så det är detta med hälsan som är viktigt för dig, och du vill gärna vara en far för dina barna i många år framöver

Trond: Absolut.

Fysioterapeuten: Så, familjen, det borde inte vara så, på det sättet som ungarna har det, när det gäller data och sitta inne och ...

Trond: Nej, jag känner en viss press att vara en bättre förebild, kanske dra iväg med alla ut på en tur

Fysioterapeuten: Ok, så hur skulle du vilja dra iväg med dem då? Fysiskt dra dem med dig eller ? Nej, jag skojar bara .

Trond: Nej alltså, det, jag skulle nog klara att locka med dem

Fysioterapeuten: Vad hade de tyckt om att var med på?

Trond: Nej, kanske lite, kanske fiske, övernattnig ute

Fysioterapeuten: Ja. Hur gamla är pojkarna dina, kan jag få fråga om det?

Trond: De är 8 och 11.

Fysioterapeuten: Mitt i prick!

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Det fins en del saker som du ser framför dig som skulle bli bättre för dig och familjen, det är hälsan, det är ungarna, och det är drömmen om att kunna få till det som du fick till en gång i tiden

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Få tillbaka det i livet.

Trond: Ja det är ju, jag tror jag hade blivit kvitt mycket av tjetet runt omkring mig och fått lite mer positiv feedback. Rätt och slätt.

Fysioterapeuten: Ja, det är alltid gott att få det, att göra något som du får .. i stället för det motsatta, kritik och «skäll» eller tjet eller ...

Trond: Ja, och man känner sig ju inte precis så stor och stilig och lyckad när andra rackar ner på en, och det hade säkert fått väldigt god effekt på dem runt mig också, om jag hade fått lite stärkt självförtroende ...

Fysioterapeuten: Så det hade varit bra för flera i familjen och inte bara för dig och för din hälsa.

Trond: Absolut.

Fysioterapeuten: Trond, det är flera saker vi har pratat om och det låter som om du har tänkt en del på detta redan, så även om doktors besked kom som en chock för dig, så har det varit saker som gnagat även över tid.

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Kan jag få lov att fråga dig om du har försökt tidigare att lägga om vanorna och träna och liknande saker?

Trond: Ja, det har jag, och det var ju inte ett val egentligen, det var för att jag var tvungen och det var en ganska allvarlig olycka för 12 år sedan.

Fysioterapeuten: Vad hände?

Trond: Jag hade sån otur att jag föll från en stege och skadade ryggen

Fysioterapeuten: Ja vel..

Trond: Så då var det ett upplägg med sjukgymnastik och en individuell plan rätt och slätt för att komma ...

Fysioterapeuten: Ja akkurat, hur gick det med den?

Trond: Ja den fungerade ju en period till, jag var noggrann och grundlig och gjorde det jag skulle ett bra tag, tills jag kände att jag började och, att kroppen började fungera lite som vanligt igen, och då försvann liksom lite av motivationen gradvis efterhand som formen kom tillbaka den gången

Fysioterapeuten: Så det var något allvarligt och du var bara tvungen att göra förändringar. Och det låter som att du höll i ganska bra och fick goda resultat.

Trond: Ja jag gjorde det.

Fysioterapeuten: Hur kändes det?

Trond: Jag vet inte riktigt om jag kommer ihåg den känslan jag hade. Ja jag tror nog det kändes bra att känna en positiv effekt, lite att bemästra och klara av något kanske ...

Fysioterapeuten:

Ok . Att få till en sak, och nå resultat, ryggen blev starkare och att du lyckas. Så ja ...

Trond: Ja. Så kom liksom vardagen igen då, Det gled över i vardag av sig självt.

Fysioterapeuten: Ja, det var det du sa ja, du uppnådde resultat, och så började motivationen att sina ... Så det är ju en viktig sak kanske om vi ser bara lite framöver kanske detta med att skapa en plan, i relation till detta med motivationsförlust ... Vad ska man göra för att få in det i vardagen, för att det ska bli en rutin, och vad kan man göra med de negativa tankarna, de avmotiverande tankarna, som dyker upp och som kan ta kraften ifrån dig

Trond: Jag tror jag är beroende av att ofta få tät feedback, positiv uppmuntran.

Fysioterapeuten: Ok. Så, både folk som hejar på dig och att du får se resultat helt konkret.

Trond: Det också, inte minst.

Fysioterapeuten: Andningen har blivit bättre, konditionen har blivit bättre, det är sådana saker som du hade uppskattat

Trond: Jaja.

Fysioterapeuten: Som hade gett dig bensin för att gå vidare

Trond: Ja, det är..

Fysioterapeuten: Det är jo strålande, det kan vi lägga in i planen, det är mitt i prick. Du har varit inne på det redan men jag har ändå lust att få ställa dig ett par frågor om framtiden. För det går ju an att se framtiden lite mörkt och lite ljusst. Om du ser på den mörka framtiden där du inte gör förändringar i detta, du har det med diabetes, blodtryck om du inte gör förändringar, hur ser det ut för dig då?

Trond: Nej det ser inte bar ut, jag orkar nästan inte tänka på det

Fysioterapeuten: Det är inte en framtid som du önskar dig.

Trond: Nei absolutt ikke..

Fysioterapeuten: Det låter som om det är en ...

Trond: Det ä inte ett alternativ, jag måste bara undvika det tillvarje pris.

Fysioterapeuten: Ok. Och det är något med hälsan och kanske också det med att kunna ha en fysisk form som du är nöjd med

Trond: Ja

Fysioterapeuten: Kunna göra saker som du har lust med

Trond: Ja, rätt och slätt att kroppen inte är till hinder för något, fysiskt.

Fysioterapeuten: Kunna gå uppför trappor utan att bli ansträngd, kunna gå en tur i naturen.

Trond: Mhm.

Fysioterapeuten: Ja.

Trond: Rätt och slätt. Jag tror det hade ökat min livskvalité väldigt.

Fysioterapeuten: Också att slippa försämring av hälsan och kanske förhindra att du får hälsomässiga problem, så det är liksom den mörka framtiden som vi önskar undvika. Om vi ser lite på den goda framtiden: det är i vardagen, resultat, det har gått en tid, hur ser det ut för dig då?

Trond: Ja det, det börjar likna på drömmen som jag haft länge. Den om att kunna vara i knallform – nej inte maratonform – men rätt och slätt kunna klara att gå uppför långa trappor utan att bli ansträngd, få ökad självförtroende, få positiv återkoppling från de som finns runt mig och ha mer överskott i vardagen. Vara mer bekväm än mycket kvikkare Trond.

Fysioterapeuten: Du ser framför dig en hel rad, en framtid, mindre bekymmer och oro för sjukdomar, bättre hälsa och en kvikkare Trond. Rätt och slätt. Bättre form, mer nöjd med dig själv, återkoppling från andra som är, en helt annan slags framtid.

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Kanske det med att vara nöjd med sig själv också är en viktig del av det. Du Trond vi har pratat om en hel del saker nu.

Trond: Mhm.

Fysioterapeuten: Varit inne på mycket. Kan jag göra en liten sammanfattning av det som vi pratat om nu. Det var chocken med beskedet från läkaren med att här fanns det viktiga hälsomässiga saker. Det är, du blev rekommenderad att komma hit för att starta, kanske komma igång lite med något. Det handlar om barna, fiskevattnen, Hardangervidda, det handlar om att vara nöjd med sig själv, mindre tjuv, mer av positiv feedback från andra, det handlar om att ha god hälsa framöver, att ungar kan ha dig kvar. En lång rad saker ...

Trond: Mhm.

Fysioterapeuten: Vart går vägen vidare för dig nu?

Trond: Det är rätt och slätt, jag tror det måste läggas en konkret plan, skapa ett upplägg som jag kan följa ..

Fysioterapeuten: Du är beredd att ...

Trond: Ja jag är 110 procent beredd.

Fysioterapeuten: Ok. Hur hårt är du beredd att ta i, det är du som bestämmer, det är du som styr.

Trond: Jag kommer att ge allt. Men det måste skapas ett upplägg som passar lite till min stil.

Fysioterapeuten: Mhm strålande.

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Inga problem, vi ska lägga upp något i samarbete som passar dig .

Trond: Jaja.

Fysioterapeuten: ..så en plan som startar på ett ställe, och som trappas upp efterhand ..

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: ..som passar dig. Och så kan vi se lite på målet, vart du ska nå efterhand. Men det kan vi ta lite efterhand.

Trond: Jaja.

Fysioterapeuten: Du nämnde något om motivationsförlust/svinn

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Vardagen kommer, och dt kallas ofta för självsabotage, det är de där snikande tankarna som välter, kastar omkull dina beslut.

Trond: Mhm.

Fysioterapeuten: -inte idag-, -det regnar ute-,

Trond: Mhm..

Fysioterapeuten: -det gör inte något om jag hoppar över en dag -

Trond: Ja, dom har jag hört..

Fysioterapeuten: ..och fyrbenta vänner som säger till dig :
"kom kom"

Trond: Jo tack.

Fysioterapeuten: De där vardagssakerna, eller tankarna som dyker upp under loppet av vardagen som tar kraften från dig, tar styrkan från dig, tar motivationen från dig. Det går ju an att jobba med det. Vi kan ju som tillägg till den konkreta planen, så går det ju an att jobba med den mentala biten också ..

Trond: Mhm.

Fysioterapeuten: Ser du framför dig några andra sätt som skulle kunna vara till hjälp för dig när du nu ska gå igång med att lägga om med fysisk aktivitet och få det in i livet ditt på ett annat sätt. Något annat som skulle kunna vara till hjälp för dig?

Trond: Hmm, det är det här med att kunna mäta resultat... detta med att få konstruktiv feedback. Uppmuntran, hejarop i stället för kritik.

Fysioterapeuten: Väldigt viktigt. Vi har ju gjort det här testet idag, den kan vi ta senare igen, vi kan också göra andra saker så att du kan få helt konkret feedback. Jag kan uppmuntra dig för att du ska hänga i, det ska inte finnas någon brist på det!

Trond: Nei, bra!

Fysioterapeuten: Det finns också grupper där man tränar tillsammans.

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Hur ser du på det?

Trond: Det kan kanske vara något, alltså då kommer jag antagligen att känna mig mer förpliktad till att ge lite mer.

Fysioterapeuten: Ja det, så en sak kan vara förpliktelse, andra saker som kan vara bra med en grupp? Eller andra erfarenheter, vilka erfarenheter har du av att träna tillsammans med andra?

Trond: Nei alltså, jag har gjort några försök att träna tillsammans med en kompis, men , det har inte fungerat, för så har han inte tid, och så passar det inte för mig och så ...

Fysioterapeuten: Det blir sårbart när det bara är ni två.

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Så även om tanken är god ...

Trond: Ja.

Fysioterapeuten: Så dyker det upps aker som ...

Trond: Så ja, grupp ja, då kanske man kan puscha varandra lite, motivera varandra

Fysioterapeuten: Grupp med att ge varandra feedback, mer förpliktande, puscha varandra, stötta varandra och kanske också några tips som man hart att dela med sig av tillvarandra. Ok. Ska vi ge oss för idag? Tycker du? Och så bestämmer vi en ny tid, skapar en helt konkret plan, och skapar upplägget för dig. Hur låter det?

Trond: Ja, det låter väldigt bra ...

Fysioterapeuten: Då gör vi det så ...

Trond: Flott!

Svensk översättning
Christina Näsholm
Symposium