

Temadag:
Motivationssamtalen
i praksis
Odense 13. marts 2014

Psykolog Tom Barth

tom.barth@allasso.no

MI

”Motivational Interviewing”

Motiverende intervju

Motiverende samtale

Hva er det ?

en profesjonell **samtale**
om forandring

av adferd

- eller holdning/innstilling/mening ?

ofte organisert rundt et "beslutningspunkt"

klienten er usikker (ambivalent)

fremkalle **indre** motivation

observeres gjennom sprog

Motivationsarbeid

VS

tiltaksarbeid

(behandling, ferdighetstrening, opplæring
etc)

systematisk arbeid mot et "kognitivt skifte"

HVORFOR FORANDRING ?

Ytre
motivation

Indre
motivation

høre sin egen
stemme si...

øving "ekte-spill"

- Tenk på en forandring som kanskje kunne vært aktuell for deg
- noe som angår helse, livsstil eller trivsel
- - og som du kan snakke med en annen om

- del dere opp parvis, og finn en behagelig plassering
- velg en til å være "klient" og en til å være "rådgiver"
- klientpersonen får litt over 90 sekunder til å gjøre rede for saken.
- rådgiveren har deretter to oppgaver som blir instruert separat

1: forklare

- forklar hvorfor personen *bør* gjøre forandringen
- forklar *hvordan* forandringen kan skje
- understrek hvor *viktig* det vil være for personen å gjøre en forandring

2: utforske

- Hva er det som gjør at du tenker deg å gjøre denne forandringen nu ?
- hvorledes kunne du gjøre det for å nå målet ditt ?
- hvor viktig tenker du det er for deg å gjøre denne forandringen nu snart ?
- lytt støttende og oppmerksomt til svarene

å bygge motivation

forklare, oppmuntre, foreslå, gi råd, fortelle,
understreke, vise at.....

(konfrontere)

eller

utforske, reflektere rundt, undersøke, finne
frem til,

MI- oppsummering

- bytt roller
- den andre forteller om sin sak
- rådgiveren gir en oppsummering på noe under et minutt.

- struktur:
- ...så du....
- ...og du... ikke spørsmål
- ...og du... ikke "jeg" etc

spørsmål

- styringsredskaper i en samtale – bestemmer hva vi skal snakke om
- lukket spørsmål: presise svar (ja/nei), begynner ofte med verb, svaralternativene avgrenset
- åpne spørsmål: invitasjoner til å dele tanker, vi vet ikke svaret, svareren definerer, begynner ofte med ”spørgeord” (hva....)

Åbne og lukkede spørgsmål

- Formuler et åbent og et lukket spørgsmål for å invitere en pasient til å snakke om følgende:
- Å ta kontakt med sin mor.
- Å flytte fra en voldelig partner

refleksjoner

- korte gjentakelser eller speilinger av noe som har vært sagt eller ment – hypoteser om hva det betyr
- påstander – ikke spørsmål
- tone-fall

- gjentakelse
- synonymer
- reformuleringer
- det som ligger ”mellom linjene”
- sette ord på følelsesinnhold
- fullføre setninger

refleksjoner - noen eksempler

”Jeg tror jeg må gjøre noe med dette problemet.”

gjøre noe..

gjøre noe med det...

...problemet...

ordne opp i det..

(du) kan ikke ha det sånn lenger

du har bestemt deg

du er bekymret

du er fortvilet

...ellers kan det gå helt galt

refleksjoner - klassifisering

- enkle refleksjoner – samme meningsinnhold – tett på det som blir sagt
- komplekse refleksjoner – tilfører noe nytt, i form av mening, følelse, betydning, gradering, metafor – tilbyr et annet perspektiv

refleksjoner funksjon i samtale

- bekrefter
- fokuserer
- viser at man lytter
- viser interesse
- forsterker
- oppmuntrer til å snakke videre
- organiserer personens opplevelse
- ”setter ord på”

MI: samtaleverktøy og -rytme

for eksempel:

ås – r – r – o

ås – r – r

ås – r – o

- r – r – r – o

ås – r – ”stor”O

ikke to spørsmål direkte etter hverandre
mer enn dobbelt så mye r+o som spørsmål

Motivational Interviewing

- Miller, WR (1983) Motivational Interviewing with Problem Drinkers. *Behavioral Psychotherapy*, 11, 147-142
- Motivational Interviewing (William Miller & Stephen Rollnick, Guilford Press 2013 (third edition))
- Tom Barth, Tore Børtveit & Peter Prescott. Motiverende Intervju. Gyldendal 2013
- Peter Prescott & Tore Børtveit. Helse og Atferdsendring. Gyldendal 2004
- Tom Barth & Christina Näsholm. Motiverande Samtal – MI Studentlitteratur-2006, Fagbokforlaget – 2007
- Gregers Rosdahl: Den Motiverende Samtale i teori og praksis. Munksgaard 2013
- Arkowitz, Westra, Miller & Rollnick: Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological problems. Guilford Press 2008
- Rollnick, Miller & Butler: Motivational Interviewing in Health Care. Guilford Press 2008
- Wagner & Ingersoll: Motivational Interviewing in Groups. Guilford Press 2012
- Naar-King & Suarez: Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults. Guilford Press 2011

Motivational Interviewing

internet ressurser

www.motivationalinterviewing.org

Engelsk nettside med informasjon og fullstendig publikasjonsoversikt

www.denmotiverendesamtale.dk

Dansk nettside med informasjon, materiell og linker

www.motiverende.no

Norsk nettside med diverse informasjon og linker til demonstrasjonsfilmer

motivasjonsarbeid

Motiveringsarbeid er aktivt å fremskynde beslutninger om endring. Innen rammen av det personen selv ønsker.

Hjelpe til å lage et bilde av selvforståelse og kompetanse som gjør det naturlig for personen å ta neste skritt.

en film:

fra www.denmotiverendesamtale.dk

Se på samtaleteknikk

åbne spørsmål

refleksjoner

oppsummeringer

bekreftelser

Tenk over patientens motivation

– hvorledes den uttrykkes

verdier

Personlige, indre, sentrale organiserende prinsipper for mening og betydning.

”Den jeg **er**....” ”innerst inne.....”

Vil tilføre energi til motivasjon når de blir aktivert (både i positiv og i negativ retning)

Aktiveres for eksempel gjennom symboler, metaforer, kortstokker, lister av ord osv

verdier

Brukes i MI på forskjellige måter

- Øke energi/intensitet
- Skape diskrepans ("Hvordan henger disse verdiene sammen med ...(problemet)....")
- Mobilisere ressurser ("hvilken nytte har du av når du tenker på endring av ?")

OBS: risiko for selvnedvurdering !

Diskrepans

en forskjell – et avvik

- som fanger oppmerksomhet
- og tanker om å korrigere...

verdier som diskrepans til adferd ?

eller verdier som ressurs ?

klientsentrering

Essensen i en klientsentrert kommunikations-
teknik er at det er det klienten sier (tenker,
mener) som er i målet. Det er ikke viktig at
hjelperen får sagt det hun/han tenker eller
mener. Det er ikke viktig at helperen får sagt
det som er riktig eller klokt eller stilig eller...

Det helperen sier er bare interessant i lys av hva
det legger til rette for at klienten skal si.

“ordne-refleks”

Når man ser at noe ikke er korrekt

- eller fullstendig
- eller ferdigutviklet

Slår ofte automatisk inn (refleksivt)

Så hjelperen sier det “riktige” – og frarøver den posisjonen fra klient/pasient

ambivalens

Sentralt i MI-forståelse av forandringsprosesser
En balanse mellom forandringsudsagn og modstand
Patienter kan manøvrere for å opprettholde balansen
Spesielt når behandler tar tydelig parti for forandring
Press mot modstand leder til at den kan bli konsolidert
En reflekterende distanse til ambivalens er ofte nyttig
Udforsking av ambivalens kan lede til løsninger.

motstand

saksmotstand

- relationsmotstand

argument for ikke-forandring

ubehag i situationen

tvivl/usikkerhet

føle seg presset

modløshet

fremmedgjort

(”kontekstuell modstand”?)

Saksmodstand kan bli relasjonell

Forandringsudsagn

”Change talk” - Motivationsytringer

Innsikt/forståelse/erkjennelse

Vilje/ønske/behov

Evne/kompetanse/”self efficacy”

Forpliktelse, beslutning

I MI møter vi disse med refleksjoner, oppsummeringer eller åpne spørsmål om utdypinger. Det leder ofte til flere forandringsudsagn.

Forandringsudsagn

MI-teori (og noe forskning) mener at forandringsudsagn (spesielt de som omhandler beslutning og forpliktelse) er sentrale i overgangen fra motivationsfase (tenke på det) til handlingsfase (gjøre det)

Forandringsudsagn

Skaper forandringsudsagn motivation

eller

avspeiler de en indre tilstand ?

“konstruere” forståelse

Å møte forandringsudsagn

E A R S

Evokative questions - Udforskede spørsmål

Affirmations - Bekreftelser

Reflections - Refleksjoner

Summaries - Oppsummeringer

Hvilke mennesker passer MI (ikke) for ?

MI og andre metoder ?

MI som innledende behandling ?

(- i kombination med hva som helst ?)

MI samtaleteknikk kan benyttes av behandlere som benytter andre metodikker ?

Veksling/integrering MI og CBT (kognitiv terapi)