

Temadag:
Den motiverende samtale
Svendborg 20/11-17

Psykolog Tom Barth
allasso.no

MI:

Motiverende intervju er en samtalemotodikk som fokuserer på klienters motivasjon til forandringer gjennom å hente frem, forsterke og forankre indre motivasjon. Spesielt i situasjoner der klienter er ambivalente til å gjøre forandringer.

Utfordring i forandringsarbeid.

Ytre, eller indre, press i retning av forandring utløser **ambivalens**. Den "andre" siden av ambivalens er **motstand** mot forandring, og motstanden kan bli påvirket (i begge retninger) av kommunikasjonen i møte med profesjonelle hjelpere.

MI samtaleteknikk

Åpne spørsmål:

”Hva tenker du om....?” ”Hvordan er det for deg..?”

Invitasjoner som lar pasienten si det ”på sin måte”.

Refleksjoner:

Gjentakelser eller speilinger av det pasienten sier.

Tett på det som ble sagt, eller tilbud om litt andre måter å forstå innholdet på.

”Så du tenker at”

Oppsummeringer:

En oppsamling av forskjellige elementer i det som har vært sagt, presentert som en helhet som gir pasienten en oversikt. Samle tråder.

”Så du... , og du... ., men du..... etc”

Bekreftelser anerkjennelser:

Henvisninger til relevante styrker hos pasienten. Enten direkte, eller ved hjelp av en refleksjon.

”Du har taklet mange av utfordringene i dette, og er godt på vei,”

Har MI effekt ?

JA

Motiver → Atferd

Hvorfor virker MI – 4 hypoteser

- 1 – terapeutiske fellesfaktorer ; å reflektere rundt forandring i en aksepterende interpersonlig atmosfære frigjør ressurser
- 2 – motstand ; å tenke på egen forandring uten å få aktivert og befestet motstandskrefter øker sannsynlighet for at pasienter bestemmer seg
- 3 – ambivalens ; aksept av pasienters ambivalens gjør den håndterbar, øker selv-aksept - og opplevelsen av å legge ambivalens bak seg kan være frigjørende
- 4 – forandrings-snak ; ("*change talk*") Høre sin egen stemme argumentere for forandring

”Change talk”

Forandringsudsagn

Endringsnakk

Selvmotiverende ytringer

Forandringsfokuserte ytringer

Uttalelser som er relatert til forandring og som trekker i riktig retning i forhold til der personen befinner seg

Change talk – forskjellige typer (fra Amrhein – 2004)

Desire ønske

Ability evne/kompetanse

Reasons begrunnelser

Need behov

Commitment forpliktelse

(- til forandring...)

forandringsudsagn

Innsikt/forståelse/erkjennelse *"jeg vet"*

Vilje/ønske/behov *"jeg vil/ønsker"*

Evne/kompetanse/"self efficacy" *"jeg kan"*

Forpliktelse, beslutning *"jeg skal"*

I MI møter vi disse med:

refleksjoner

oppsummeringer eller

åpne spørsmål om utdypinger.

Det leder ofte til flere forandringsudsagn.

(tanker/følelser)

MI "matcher" hypotesen om forandringsudsagn

MI er å hente frem indre motiver

- ved hjelp av sprog
- i en samtale

Da får klienten anledning til å observere, og tenke på, og oppdage følelser knyttet til egne motiver. De blir tydeligere, og mer i "forgrunnen" av oppmerksomheten. Og derved kan de få større innflytelse ved atferdsvalg

forandringsudsagn

Oppgaver i samtalen

** Lytte etter og oppdage

** Frembringe

** Styrke, utdype og forankre

** Lytte efter og oppdage

Åpne spørsmål om forandring frembringer ambivalens.

Og "den ene siden" av ambivalens er forandringsudsagn.

Fokusere på mulighetene heller enn problem og hindringer.

Præventions-samtalen

Lytte etter forandringsudsagn

- og udsagn som har spor i seg – av tanker om å
gjøre forandringer

** Styrke, utdype og forankre

Ved hjelp av MI-samtaleteknikk:

Refleksjon: "setter lys på" – gjentar – kan skape en dypere forståelse.

Et utdypende åpent spørsmål "Hva er det som gjør at du tenker....?" – leder til mer forandrings-snak.

Bekreftelse og anerkjennelse. Fremhever relevante styrker hos klient.

Magill m.fl - 2014

En metastudie som viser at MI-samtaler frembringer flere forandringsutsagn i samtalen enn "vanlige" samtaler

øvelse

I grupper på tre :

en er seg selv

en er rådgiver/veileder

en er observatør

Samtale i fem minutter om å innføre "en vegetarisk dag" pr uke for hele familien.

(Alternativt: mobil-fri weekend)

Oppgaven er, ved hjelp av MI-samtaleteknikk, frembringe og bekrefte så mye forandringsudsagn som mulig.

Observatøren noterer forandringsudsagn, og gir feedback på MI teknikk, i en 5 minutters diskusjon

** Frembringe forandringsudsagn

- Spørge direkte....
- Udforske diskrepans
- Skalerings-sprørgsmål
- Fokuserer på fremtid
- Knytte opp mot verdier
- Spørge via ambivalens
- Lansere relevante tema

Forandringsudsagn, eller ”mål-udsagn”

MI-samtaler kan handle om andre ting enn atferds-forandring. Men vi må ha et tydelig mål, og en oppfatning av hvorledes det vil vise seg som sprog og kommunikasjon

- *Jordmor: Jeg hører det er mange bekymringer om økonomi og om hvor kjæresten din er, og hva han driver med, og samtidig gleder du deg veldig til den lille skal komme*
- *Kvinnen: Ja, det gjør jeg altså !*
- *J: Det gjør du... og når du snakker om barnet, så lyser du opp*
- *K: Ja det gjør jeg..... (stryker seg på magen) Kanskje det bare blir oss to... (til jordmoren) Synes du jeg er rar siden jeg snakker med babyen ?*
- *J: Det synes jeg er helt fint – det er veldig bra.*
- *K: Jeg glemte meg litt bort nå. Jeg er egentlig mye alene, vet du. Så da gjør jeg det hele tiden*
- *J: Snakker mye med babyen. Det er kjempefint. ...for babyen ... selv om du ikke kan se den, blir den jo påvirket av hvordan du har det. Hva tenker du selv ?*
- *K:at det er mest oss to.. Og at jeg skal passe godt på henne altså !*
- *J: Hvordan føles det å snakke med henne ?*
- *K:føles.....(ler litt).... Det er jo litt underlig ...babyen kan jo ikke høre det... Men det er akkurat som jeg blir litt bedre kjent med henne da...*
- *J: Blir bedre kjent med henne... og hun med deg. Du har mange gode tanker om hvordan du vil være som mamma. Er det ok at jeg forteller litt mer om dette tilbudet – hva vi gjør?*

”Client self-exploration” (fra Carl Rogers – tradisjonen)

Et mål for humanistisk psykoterapi

En tanke om at denne ”selv-utforsking” eller ”selv-refleksjon” kan være grunnere, eller dypere. Og berøre overfladiske tema , eller mer personlig relevante tema.

Noe MI-forskning har vist at ”client self-exploration” er relatert til forandring av problemer.

Personlig relevante saker som berøres i samtale

Personlige problemer

Selvbeskrivende betroelser

Omtale indre tilstander

”Hemmeligheter” som leder til økt sårbarhet

Verdier og viktige valg i livet

Uttrykke følelser knyttet til noe

Roller – oppfatning av relasjoner til andre

Oppfatninger av egen verdi

Høy grad av selvrefleksjon er en ressurs

Fremmer endring

Metaperspektiv

Se ting i sammenheng

Fleksibilitet

MI-spirit => selvrefleksjon øker

MISC: et mål på dybde av selvrefleksjon

- 1: ønsker ikke – bidrar ikke – unnviker
- 2: svarer på spørsmål, men utdyper ikke
- 3: tar opp, eller utdyper noe personlig, men følger ikke opp
- 4: tar opp, eller utdyper utover det hjelperen legger opp til – inntar nye perspektiver
- 5: aktiv utforsking i samarbeid med hjelper – oppdager nye ting, og deler det

Eksempel: sårstell i "harm reduction"

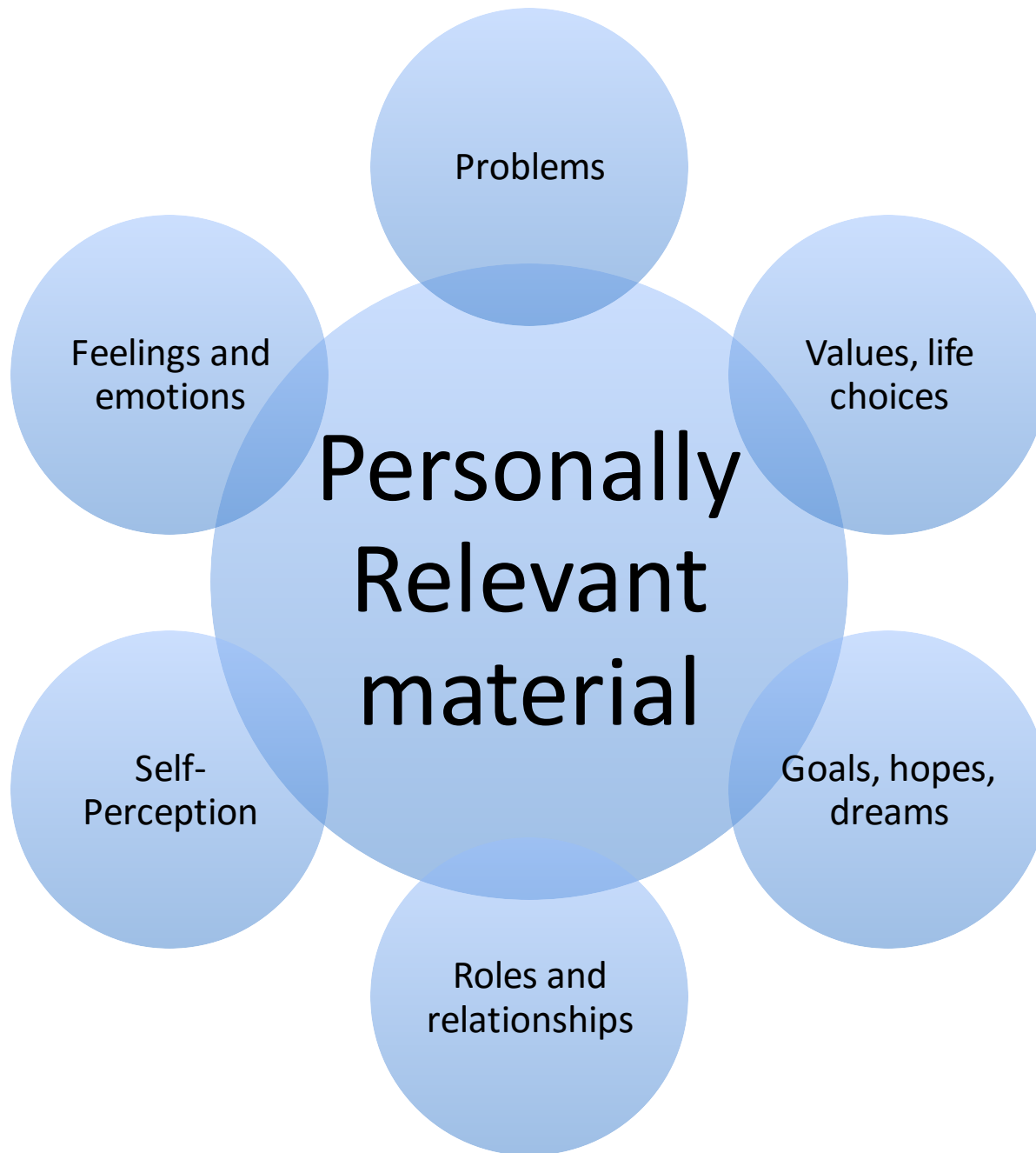
- 1: Forholder seg ikke – lar sykepleier ta seg av det
- 2: Svarer at det gjør vondt
- 3: Forteller at han har vært urolig for at noe kunne gå galt
- 4: Forteller om andre ting det minner ham på – relaterer til ande sider ved livet
- 5: Prøver å trekke konsekvens – konklusjon – uttrykker takknemlighet

Øving 4 & 4

Samtale for å øke selvrefleksjon på forskjellige områder

En er klient

Tre skifter på å være hjelper



Velg et annet tema (et "kronblad") 5 minutter
samtale for å utforske dette.

5 minutter diskusjon

Ny hjelper – samme prosedyre

Self – determination Theory

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford handbook of human motivation* (pp. 85-107). Oxford, UK: Oxford University Press.

Vansteenkiste M, Sheldon KM (2006) 'There is nothing more practical than a good theory': Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *British Journal of Clinical Psychology.*, 45: 63-82.

Kort om SDT

- Generell motivasjonsteori (Richard Ryan og Edwards Deci)
- Utgangspunkt i forskning på effekt av belønning/optimal motivasjon og sanksjoner på atferd
- Testet innen utdanning, arbeidsliv og siste 20 år innen helsefremmende arbeid
- Ser på Motivasjon for å STARTE men også VEDLIKEHOLDE endring over tid

3 grunnleggende psykologiske behov

Autonomi

Kunne velge
Handle frivillig
Bestemme selv
(«hvem styrer?»)

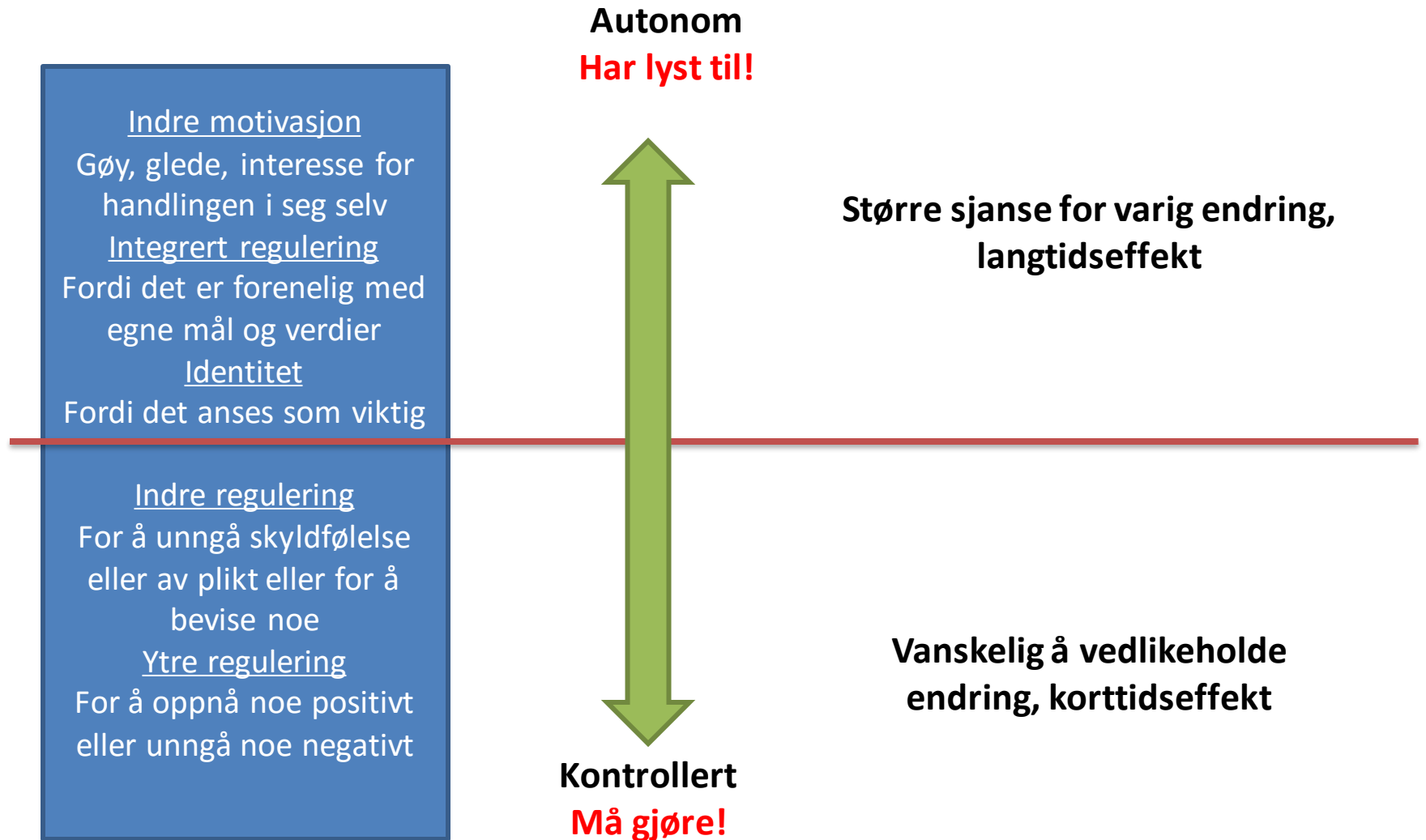
Kompetanse

Føle seg i stand til å nå
målet, passe utfordret,
effektiv
= Banduras mestringtillitt

Relasjon

Være elsket
Føle nærhet til
og forståelse fra
viktige personer

SDT: Motivasjon som en kontinuum (flere typer)



Våre handlinger

Ytre motivert Kontrollerte handlinger

Etter indre eller ytre press eller overtalelse
Målene er utenfor en selv, og inkluderer bla a rikdom, berømmelse og omdømme

Vektlegging av slike mål knyttes til lavere autonomi, mindre støttende relasjoner, dårligere fysisk og psykisk helse og økt helserisiko

Indre motivert Autonome handlinger

For vår egen del, de er selvbestemte
Målene er inne i en selv, og inkluderer bla a. meningsfulle relasjoner, personlig vekst, å bidra i samfunnet

Vektlegging av slike mål knyttes til flere positive resultat, bla.a selvbestemmelse og vitalitet

SDT

Arbeid med kronisk sykdom: I seg selv en trussel mot de grunnleggende behovene –

Autonomi – du er tvunget til noe på grunn av en tilstand i kroppen din

Kompetanse – det er ting kroppen din ikke mestrer og som gjør at du ikke får til det du gjorde før

Tilhørighet – du er ”annerledes” – ”utenfor”

SDT hevder at ”autonomt motivert” atferd er mindre sårbar for tilbakefall:

”Jeg gjør dette fordi (jeg bør)”

eller...

”Jeg gjør dette fordi det er meg”

Felles for SDT og MI

- Har røtter i humanistisk psykologi, sosial læringsteori/kognitiv teori og motivasjonspsykologi
- Et «Positivt» menneskesyn
 - Ett hvert menneske er ekspert på seg selv og sitt liv, har de beste løsningene på egne problemer og har selv ansvar for hvordan det lever.
- Vektlegger betydningen av sosiale omgivelser rolle for å støtte utvikling av indre motivasjon
 - også kvaliteten på relasjonen under helsekonsultasjonen
- Kanskje også "positiv psykologi", men ikke eksplisitt

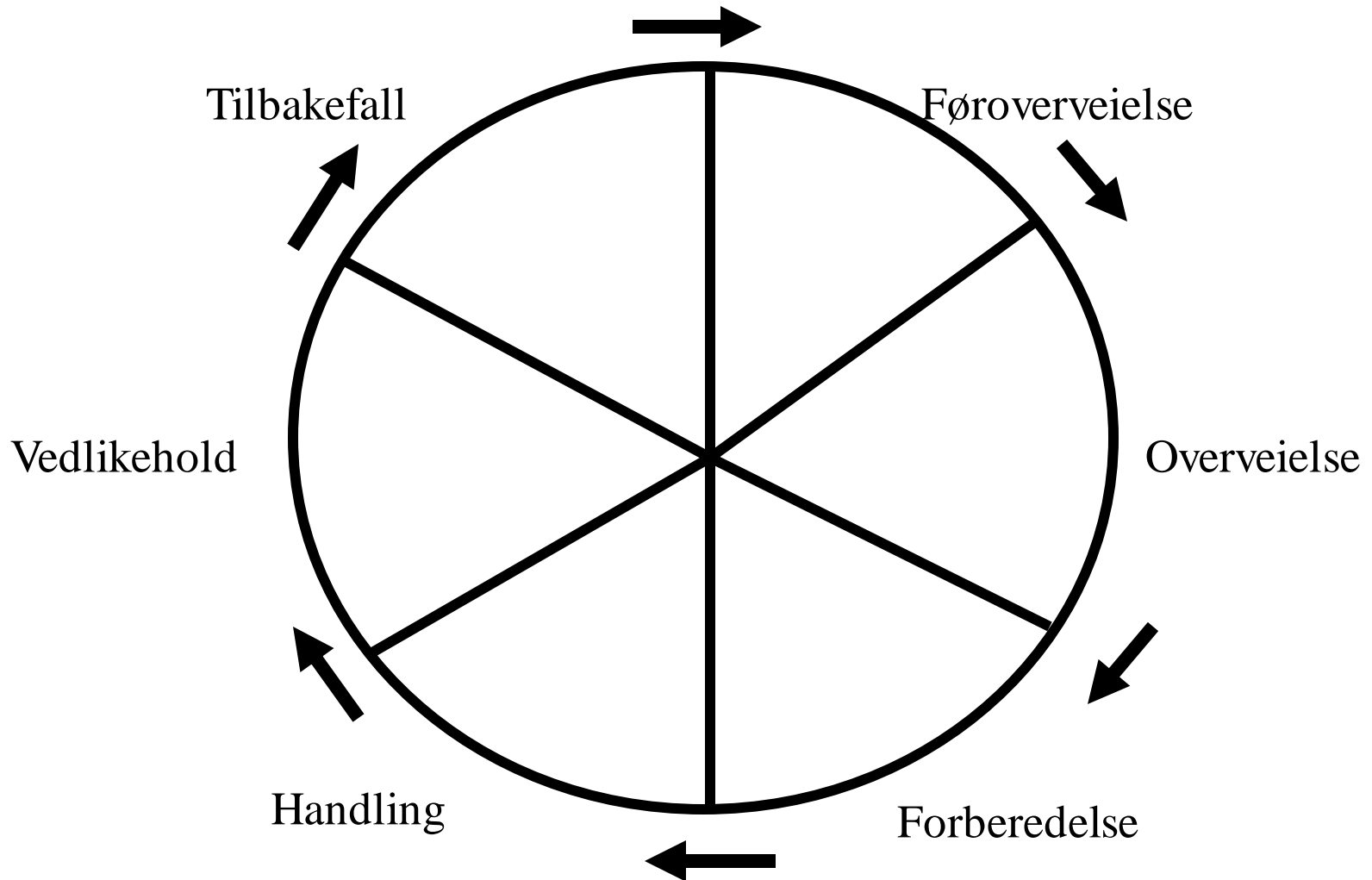
Forankring av endring

La seg veilede av de grunnleggende behovene fra SDT.

Eller relatere til sentrale verdier for pasienten. Ting som er viktige for henne/ham. "Hva jeg *egentlig* føler/mener" "innerst inne..."

Bruke MI i flere sektorer av forandrings sirkelen for å stabilisere i vedlikeholdsfase.

Prochaska og DiClementes stadiemodell



** Styrke, utdype og forankre

MI samtaleteknikk kan benyttes til å strategisk
assosiere / forankre / knytte sammen konkrete
atferds-forandringer og de grunnleggende
menneskelige behovene.

Smågrupper : hvilke eksempler kan man finne i
sitt eget arbeid ?