



rusmiddelcenter | randers



**Felix Venndt
juni 2016**

MI

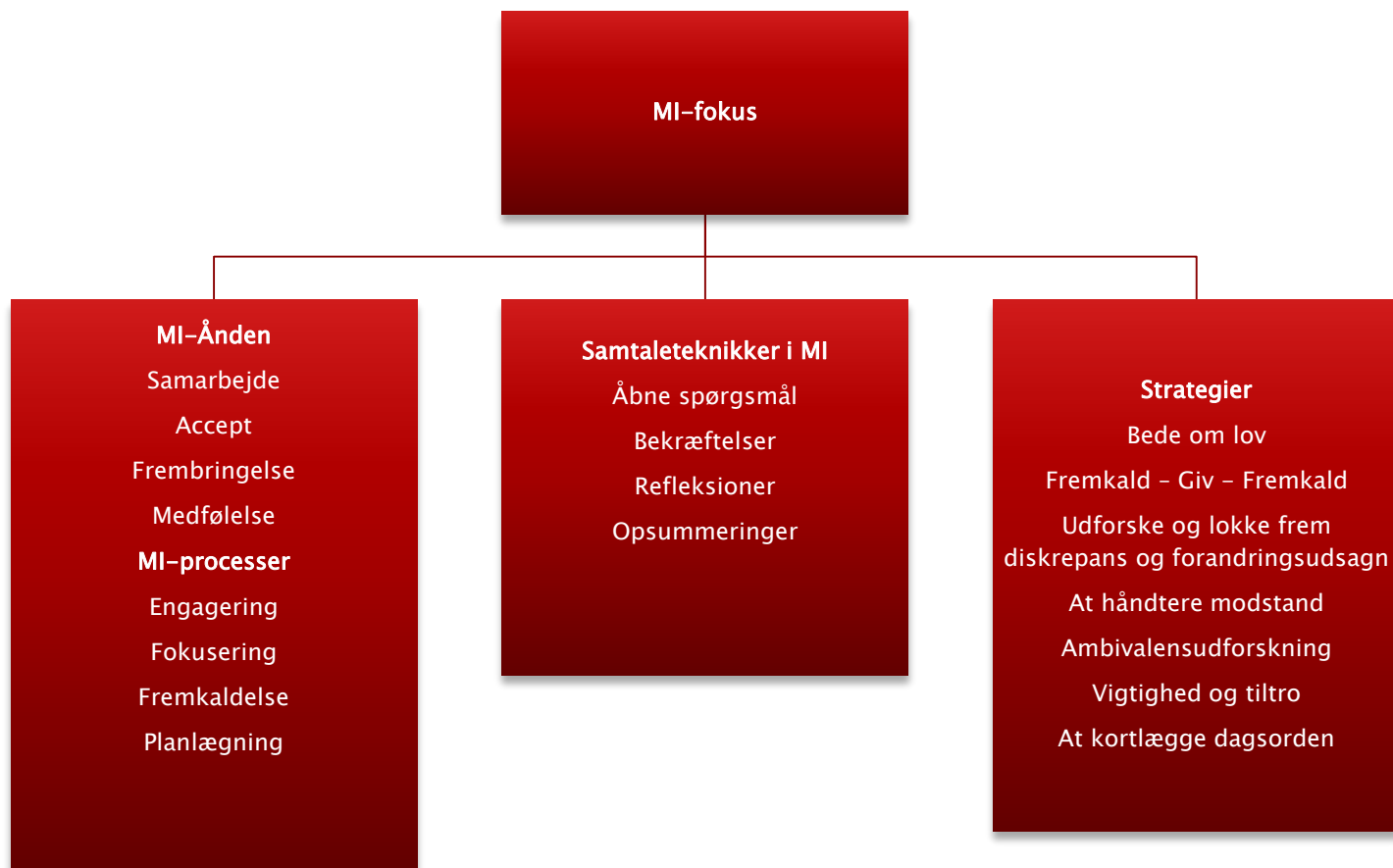


Program – dag 2

- ▶ Refleksioner
- ▶ Opsummeringer
- ▶ Forandringscirklen
- ▶ At genkende, fremme og svare på forandringsudsagn
- ▶ At håndtere modstand
- ▶ MI og praksis
- ▶ Otte stadier i MI



MI-ånden, processer, samtaleteknikker og strategier



Refleksjoner

- ▶ Simple refleksjoner
(spejler det sagte)



- ▶ Komplekse refleksjoner
(rettet mod forandring)

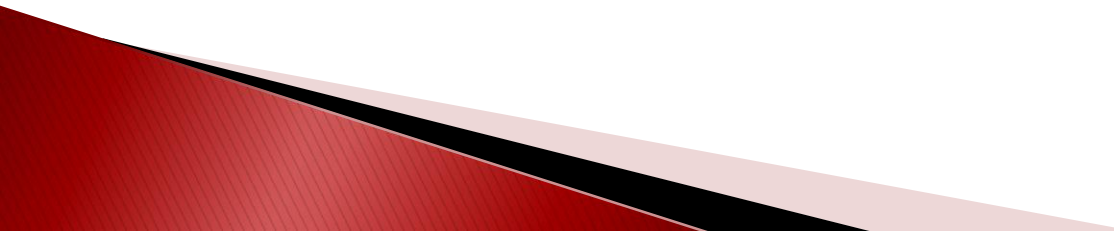


Eksempel:

Klienten: "Jeg er virkelig træt, jeg sov så dårligt i nat."

Behandler: "Du sov dårligt i nat." (Simpel refleksion)

Behandler: "Noget du grubler over, holdte dig vågen i nat." (Kompleks refleksion)



Typer af komplekse refleksioner

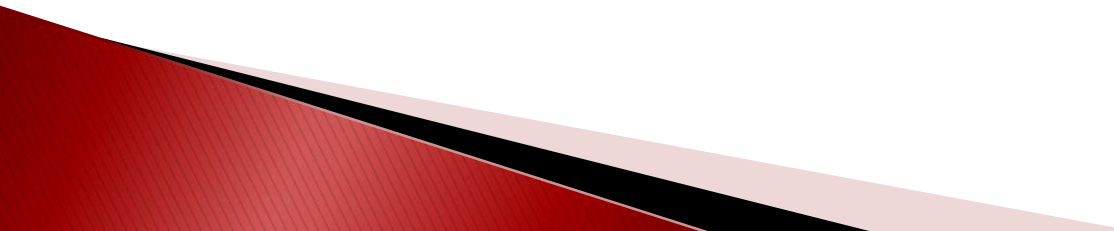
- ▶ Reflektere en underliggende mening – tolkning af det sagte.
Borger: "Jeg føler mig ked af det i dag". Behandler: "Der er sket noget, siden vi talte sammen sidst"
- ▶ Reflektere følelser/løfte følelser frem – betoner den emotionelle dimension: "Så angsten ligger og lurker, når du ikke får røget en joint"
- ▶ Forstærket refleksion – reflekterer klientens indhold tilbage med større intensitet (kan fungere som katalysator for en ny tankegang): "Så det er overdrevet vigtig for dig at ryge, når du kommer hjem"
- ▶ Dobbeltsidig refleksion – tager hensyn til flere perspektiver: "Du er klar over sammenhængen ml. hash og angstanfald, samtidig med at hash'en gør det lettere for dig at slappe af i sociale sammenhænge"

Øvelse: Simple og komplekse refleksioner

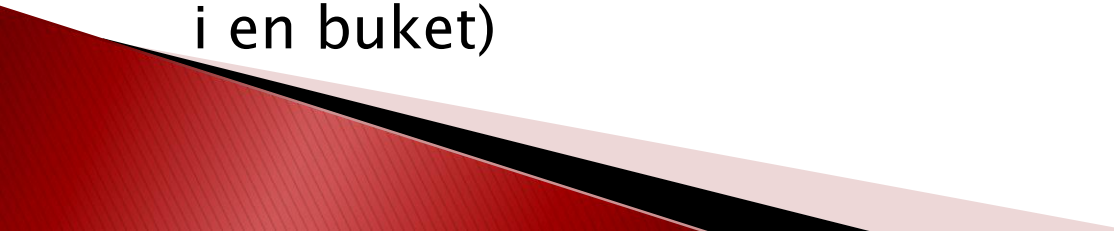
- ▶ Tre går sammen – en observatør (1'er), en ambivalent borger (2'er), en behandler (3'er).
- ▶ En rollespiller en borger, som har tænkt sig at ændre noget i sit liv, men er ambivalent omkring det
- ▶ Behandleren reflekterer simpelt på noget i indholdet
- ▶ Borgeren fortsætter på dette spor
- ▶ Behandleren tester en kompleks refleksion undervejs
- ▶ Observatøren lægger mærke til, hvad der sker i samtalen
- ▶ Byt roller
- ▶ Tidsramme: 15 min.
- ▶ NB. Brug gerne åbne spørgsmål og bekræftelser i samtalen

Opsummeringer

Opsummeringer har flere formål i MI:

- ▶ At skabe oversigt over et område i personens fortælling
 - ▶ Støtter og bygger op om personenes udforskningsproces
 - ▶ Kan bruges til at skifte tema – ”sceneskift”
 - ▶ Kan forstærke hvad personen har sagt
 - ▶ Kan forberede personen på næste skift i forandringsprocessen
 - ▶ Pauseskabende
 - ▶ Virke som milepæle – ”nu er vi enige om, at vi står her”
- 

Former for opsummeringer

- ▶ Samlende opsummering (samler en række indbyrdes forbundne punkter, fokus på forandringsudsagn)
 - ▶ Sammenknyttende opsummering (binder elementer som personen lige har sagt sammen med noget man husker fra tidligere)
 - ▶ Overgangsopsummering (skifter fokus og åbner for udforskning af et nyt emne)
 - ▶ Rekapitulation (opsummering i overgangen fra fremkaldelse til planlægning, samler forandringsudsagn i en buket)
- 

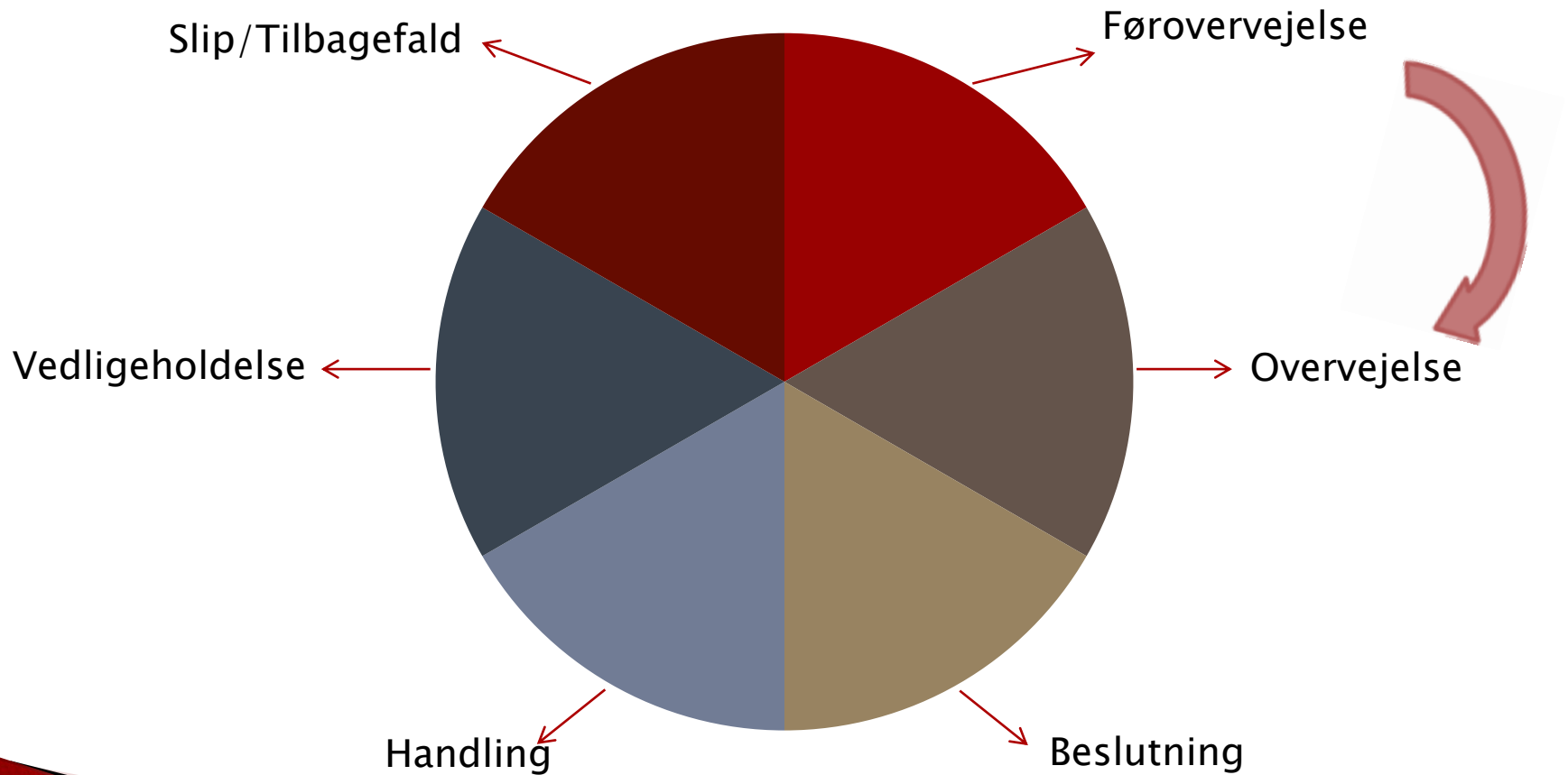
Gode råd vedr. opsummeringer:

- ▶ Når du opsummerer så begynd med status quo udsagn og slut af med forandringsudsagn. Opsummer det der er fremdrift i
- ▶ Byg op på denne måde: Så du, og du og du...
- ▶ "På den ene side" og "på den anden side" samt "på samme tid" kan være brugbare fraser
- ▶ Når du laver en større opsummering, fx til slut i en samtale, kan det være brugbart at begynde opsummeringen med en indledende angivelse, fx: "vores tid er ved at løbe ud, og jeg vil gerne samle op på, hvad du har sagt indtil videre".
- ▶ OBS på at være samarbejdsorienteret ved at tilbyde personen at tilføje eller ændre på opsummeringen

Øvelse: Opbygning af opsummeringer

- ▶ Etabler en cirkel
- ▶ En person starter øvelsen med at sige: "jeg undervises i MI i dag, og der lærer jeg om _____", hvorefter den næste i rækken siger samme sætning, gentager første ord og tilføjer et nyt nøgleord. Når runden kommer til sidste person i cirklen, så skal personen opsummere alle de fremsagte nøgleord
- ▶ Personen skal bygge opsummeringen op på denne måde: Så du lærte om _____, og du, og du...
- ▶ Tidsramme: 10 min.

Forandringscirklen





Forandringsudsagn

- ▶ Er alle tanker eller udsagn som peger i retningen af forandring
- ▶ Forandringsudsagn kan handle om:
Ulemper ved status quo, fordele ved forandring, eller hensigt med forandring





Status quo-udsagn

- ▶ Vedligeholdende tanker, udsagn og adfærd
- ▶ Udsagn som handler om at fastholde og opretholde en bestemt adfærd





Forandringsudsagn – syv kategorier

- ▶ Ytringer om **ønsker**: "Jeg ville ønske."
- ▶ Ytringer om **evner**: "Jeg tror godt jeg kan."
- ▶ Ytringer om **grunde**: "Det er jo skadeligt at..."
- ▶ Ytringer om **nødvendighed**: "Jeg er nødt til."
- ▶ Ytringer om **forpligtelse**: "Jeg gør det."
- ▶ Ytringer om **aktivering**: "Jeg er parat til at..."
- ▶ Ytringer om **at tage skridt**: "Jeg tager medicinen."

Husk kategorierne på akronymet: DARN+CATS



To overordnede kategorier af forandringsudsagn

De forberedende forandringsudsagn:

ønske, evne, grunde og nødvendighed (overvejelses- og forberedelsesfasen)

De mobiliserende forandringsudsagn:

forpligtelse, aktivering og tage konkrete skridt (Handlingsfasen)



Øvelse:

Kategoriser disse forandringsudsagn

- ▶ **Emne: At stoppe med at ryge hash**
 - "Jeg er nødt til at stoppe med at ryge hash."
 - "Jeg ville ønske jeg kunne stoppe."
 - "Jeg holder til d. 1."
 - "Jeg ville være sundere, hvis jeg stoppede."
 - "Jeg tror, jeg kan gøre det."
 - "Jeg er villig til at gøre det."
 - "I denne uge har jeg slet ikke røget."



Øvelse: At genkende forandringsudsagn

- ▶ "Jeg vil ikke længere."
- ▶ "Jeg har forsøgt at reducere og i perioder har jeg røget mindre."
- ▶ "Hash ødelægger mange ting i mit liv."
- ▶ "Hash gør det nemmere for mig at slappe af i sociale sammenhænge."
- ▶ "Jeg kan mærke mere overskud/energi i de stoffrie perioder jeg har haft indenfor de seneste fem år."
- ▶ "Jeg ryger ikke så meget som min kæreste siger, jeg synes ikke selv jeg har et problem."
- ▶ "Jeg har kørt påvirket flere gange, men det har været tilfældigheders spil, at jeg er blevet stoppet, jeg oplever ikke at have et problem mere."
- ▶ "Måske jeg ryger for meget i perioder, men generelt har jeg styr på det."
- ▶ "Jeg ønsker at stoppe, men jeg ved ikke om jeg kan."
- ▶ "Der er flere som har sagt, at jeg burde holde, så det må jeg hellere."



Fremkaldelse af forandringsudsagn

- ▶ Stil fremkaldende og åbne spørgsmål
- ▶ Brug vigtighed og tiltro
- ▶ Se frem og tilbage
- ▶ Udforske mål/værdier





At bruge vigtighedsskalaen

0 ----- 10

- ▶ "På en skala fra 0 til 10, hvor 0 vil sige 'slet ikke vigtigt', og 10 vil sige 'det allervigtigste for mig lige nu', hvor vigtigt ville du så sige, at det er for dig at stoppe med at ryge hash?"
- "Og hvordan kan det være du ligger på 6 og ikke på 2?"
- "Hvad skulle der til, for at du gik fra 6 til fx (et højere tal)?"



Skala for tro på forandring

0 ----- 10

- ▶ "På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er, at du slet ikke tror på det, og 10 er, at du tror ekstremt meget på det, hvor overbevidst er du om, at du kan gøre det?"
- "Hvordan kunne jeg hjælpe dig med at gå fra 2 til 6?"
- "Hvordan kan det være, at ligger du på 2 og ikke på 0?"



Øvelse: Vigtighed og tiltro

- ▶ To går sammen – en borger og en behandler
- ▶ Anvend en borger i overvejelsesfasen
- ▶ En 1'er går sammen med en 2'er eller en 3'er
- ▶ Emne: At stoppe med at ryge hash, at søge job, starte på fritidsaktivitet
- ▶ Træn skalaspørgsmål, spørg både op og ned på skalaen
- ▶ Skift roller efter 10 minutter
- ▶ Tidsramme: 20 minutter



Respons på forandringsudsagn

- ▶ Brug her **ÅBRO**:
- ▶ Åbne spørgsmål: Be borgeren om at uddybe, give flere detaljer, kan du fortælle mere om det, på hvilken måde, giv eksempler
- ▶ Bekræft: Kommenter positivt på personens udsagn
- ▶ Reflekter: Simple/komplekse og følelsesorienterede refleksioner
- ▶ Opsummer: Saml en buket af forandringsudsagn



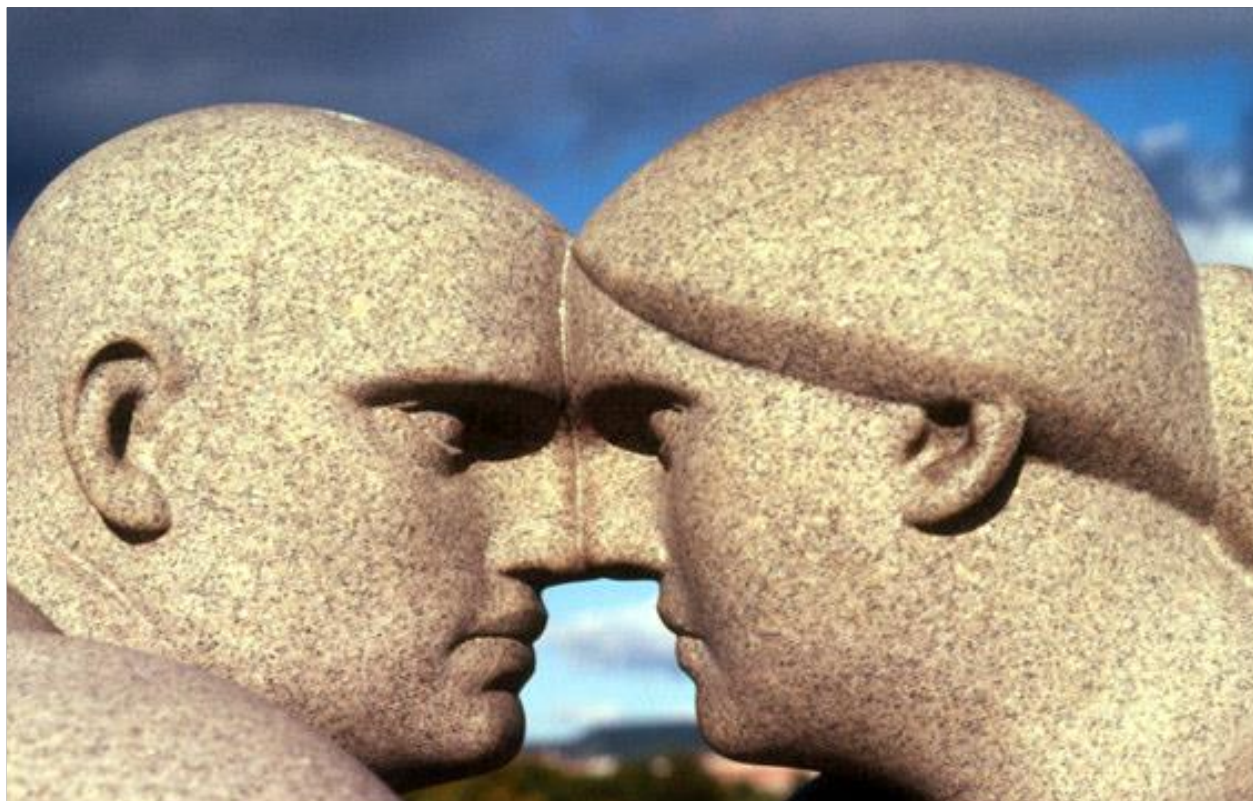
rusmiddelcenter|randers

Hvad er Modstand? Når verdener kolliderer

Ordnerrefleksen



Ambivalens





Modstand

- ▶ Modstand er ambivalens under pres
- ▶ Modstand er:
 - Interpersonelt
 - Man er ude af takt med sin borger
 - Tegn på ikke-forandring
 - Signal om, at du skal gøre noget andet





Modstandsfælder

- ▶ Udredningsfælden
- ▶ Ekspertfælden
- ▶ Den tidlige fokuseringsfælde
- ▶ Etiketfælden
- ▶ Bebrejdelsesfælden
- ▶ Snakkefælden
- ▶ Spørgsmål og svarfælden
- ▶ Konfrontationsfælden





Hvordan håndterer man status quo-udsagn/modstand?

- ▶ Reflekterende svar
- ▶ Prøv at af-personificere problemstillingen, så klienten ikke kan gøre det til en personkonflikt
- ▶ Understreg personlig autonomi
- ▶ Omfortolk
- ▶ Enighed med en drejning
- ▶ Fordele ved status quo, så ulemper
- ▶ Enighed
- ▶ Flyt fokus
- ▶ Lad klienten vælge tema



Øvelse: Håndtering af modstand

- ▶ Gå to sammen
- ▶ En spiller en borger i før-overvejellesfasen og fortæller om noget som han/hun ikke vil ændre
- ▶ Behandleren benytter sig af de nævnte strategier for håndtering af modstand
- ▶ Prøv minimum tre strategier, fx reflekterende svar, understreg personlig autonomi, fordele ved status-quo så ulemper etc.
- ▶ Byt roller
- ▶ Tidsramme: 20 minutter



MI – for hvem og hvornår?

- ▶ **MI bruges IKKE:**
 - ▶ Når motivationskompetencen til forandring er for lille
 - ▶ Når borgeren har behov for at blive ”taget hånd om”
 - ▶ Når borgeren er klar til forandring, og formålet er bestemt
 - ▶ Til dybt deprimerede, personer i sorg og krise samt personlighedsforstyrrede
 - ▶ Ift. Psykotiske personer skal det overvejes i hvilken grad, MI skal bruges
 - ▶ Afvej brugen af MI i mødet med etniske minoriteter



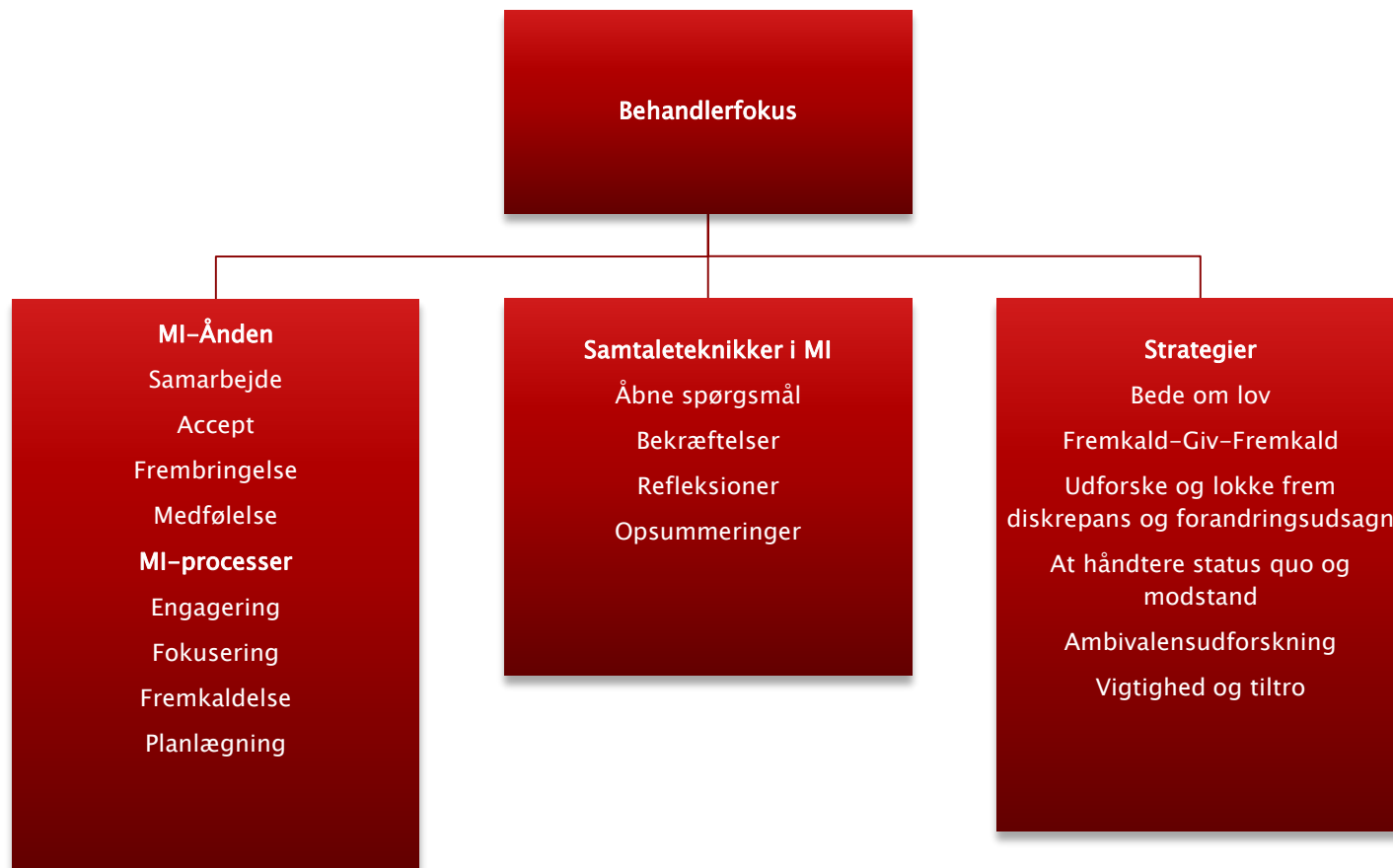
rusmiddelcenter | randers

De otte stadier i MI





MI-ånden, processer, samtaleteknikker og strategier





Træningsopgave 1

- ▶ Gennemfør to samtaler, hvor du bevidst bruger ÅBRO-teknikken. Beslut dig inden samtalen for en bestemt målsætning, fx stil 5 åbne spørgsmål, test en simpel og en kompleks refleksion, prøv de forskellige komplekse refleksionsformer af eller lav én type opsummering undervejs eller til slut i samtalen
- ▶ Notér til næste gang de vigtigste læringspunkter fra disse to samtaler:
 - Hvad gik godt? Hvorfor gik det godt?
 - Hvad var vanskeligt? Hvad gjorde det vanskeligt?
 - Hvor har jeg udviklingsbehov? Hvad vil jeg gerne være bedre til?



Træningsopgave 2

- ▶ Transskriber 5–10 min. af en samtale
- ▶ Kod samtalen
- ▶ Identificer MI!
- ▶ ÅBRO, håndtere modstand eller frembringe forandringsudsagn etc.
- ▶ Snak om samtalen i grupper næste gang



Referencer:

- ▶ Barth, T., Näsholm, C. (2007). *Motiverende samtale – endring på egne vilkår*. Fagbokforlaget.
- ▶ Miller, W. R., Rollnick, S. (2014). *Den Motiverende samtale – Støtte til forandring*. H.R. Forlag. København.
- ▶ Behandlingsmanual for Metodeprojektet
- ▶ Rosdahl, G. (2013). *Den Motiverende Samtale / Teori og Praksis*. Munksgaard. København.
- ▶ Materiale fra MI-træneruddannelse i Fredericia 2011.