



rusmiddelcenter | randers



**Felix Venndt
februar 2019**

MI



Program – dag 2

- ▶ Repetition – hvad er MI og MI-pyramiden
- ▶ Strategierne Fremkald – Giv – Fremkald og kortlægning af dagsorden
- ▶ Forandringsudsagn vs. Status quo-udsagn
- ▶ Frokost 11.30
- ▶ At håndtere modstand
- ▶ MI og praksis
- ▶ Inspiration til fortsat læring og udvikling



Hvad er MI?

- ▶ En professionel **samtale**
- ▶ Om ændring af adfærd
- ▶ Ofte organiseret omkring et "beslutningspunkt"
- ▶ Borgeren er usikker (ambivalent)
- ▶ Fremkalde, forstærke og forankre **indre** motivation
- ▶ Observeres gennem sprog



rusmiddelcenter | randers

De otte stadier i at lære MI





Informere i dialog

- ▶ Fremkald – Giv – Fremkald (FGF) er et hjælpemiddel til at sikre et personcentreret informationsudbytte
- ▶ Spørg først om tilladelse:
"Ville det være i orden med dig, hvis jeg fortæller om vores tilbud etc.?"



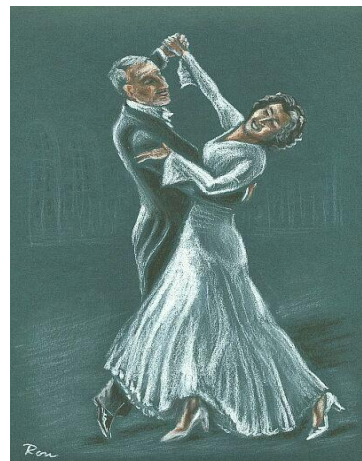
rusmiddelcenter | randers

Fremkald – Giv – Fremkald

Fremkald: Udforsk borgerens eksisterende viden

Giv: Giv information på en neutral og forståelig måde

Fremkald: Udforsk borgerens opfattelse af det sagte





Øvelse: Fremkald – Giv – Fremkald

- ▶ Informationsudveksling via Fremkald – Giv – Fremkald
- ▶ To går sammen – en professionel og en borger
- ▶ Vælg sammen et tema fx formidling af tilbud,
- ▶ Anvend følgende teknikker: Spørge om lov og F-G-F
- ▶ Byt roller
- ▶ Tidsramme: 20 min.

Kortlægning af dagsorden

- ▶ Kortlægning af dagsorden er en MI-strategi, der kan hjælpe dig med at identificere et udgangspunkt.
 - ▶ Dagsordenen kan introduceres af den professionelle helt eller delvis.
 - ▶ Dagsordenen kan også skabes af borgeren.
 - ▶ Lad borgeren vælge emne.
 - ▶ Det emne du selv ønsker at tage op skal nok blive behandlet før eller senere.
- 

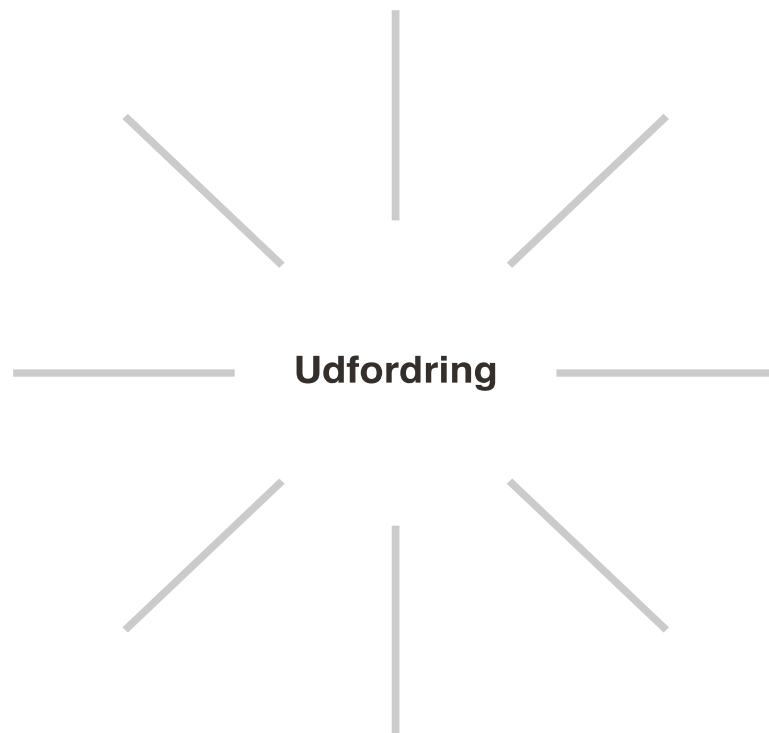
Hvad kunne du tænke dig at tale om?





rusmiddelcenter|randers

Kortlægningskema





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





rusmiddelcenter | randers

Personens sprog forudsiger personens adfærd

Kilder:

Amrhein & Miller, 2003
Moyers & Martin, 2006
Moyers et al., 2007
Gaume et al., 2008
Moyers et al., 2009
Magill et al., 2010

Forandrings
udsagn



Forandring

Kilder:

Miller, Benefield &
Tonigan, 1993
Amrhein & Miller, 2003
Magill et al., 2010
Magill et al., 2014

Status quo
udsagn



Ingen forandring



rusmiddelcenter | randers

Den professionelles adfærd forudsiger personens sprog

Empati
Samarbejde
Spørgsmål
Autonomi
Optimisme



Forandrings
udsagn

Kilder:

Miller et al 1993
Moyers & Martin 2006
Moyers et al 2007
Gaume et al 2007
Gaume et al 2008
Moyers et al 2009

Konfrontation
Tvang
Underkendelse
Diskussion
Skyld og skam



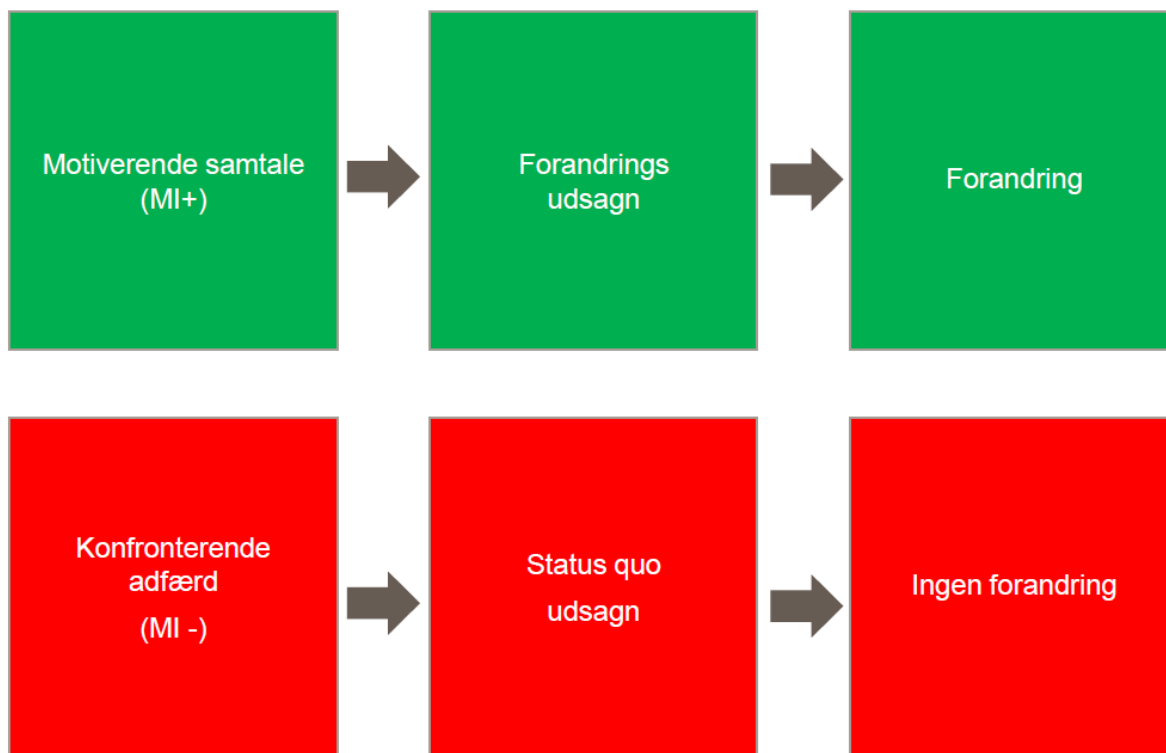
Status quo
udsagn

Kilder:

Patterson & Forgatch
1985
Miller, Benefield &
Tonigan 1993
Apodaca, Longabough,
2009
Magill et al., 2014



MI's årsag-virkningskæde





Forandringsudsagn – syv kategorier

- ▶ Ytringer om **ønsker**: "Jeg ønsker at bestå og gøre uddannelsen færdig."
- ▶ Ytringer om **evner**: "Jeg tror godt, jeg kan forbedre mit fremmøde."
- ▶ Ytringer om **grunde**: "Det vil være godt for mig". "Hvis jeg ikke gør det, så bliver jeg smidt ud..."
- ▶ Ytringer om **nødvendighed**: "Jeg er nødt til at gøre det."
- ▶ Ytringer om **aktivering**: "Jeg er indstillet på/parat til at gøre det..."
- ▶ Ytringer om **forpligtelse**: "Jeg gør det". "Jeg går hjem og laver en aftale med min mor."
- ▶ Ytringer om **at tage skridt**: "Jeg har allerede forbedret mit fravær."



To overordnede kategorier af forandringsudsagn

De forberedende forandringsudsagn:

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

De mobiliserende forandringsudsagn:

forpligtelse, aktivering og tage konkrete skridt (Handlingsstadiet)



Øvelse:

Kategoriser disse forandringsudsagn

► Emne: At stoppe med at ryge

- "Jeg er nødt til at stoppe med at ryge."
- "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."
- ▶ "Alkohol 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 drikker 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."



rusmiddelcenter|randers

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 kan det være, at du ligger på 2 og ikke på 0?
- "Hvordan kunne jeg hjælpe dig med at gå fra 2 til 5"



Øvelse: Vigtighed og tiltro

- ▶ To går sammen – en borger og en rådgiver
- ▶ Anvend en borger i overvejelsesfasen
- ▶ Emne: At stoppe med at drikke/ryge, at selvskade, 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 refleksioner
- ▶ Opsummer: Saml en buket af forandringsudsagn



rusmiddelcenter | randers

Hvad skal vi svare for at øge motivationen?

Personen siger:

Jeg synes, det er svært at skære ned. Der er mange af mine venner, der ryger hash og tager stoffer, og så er det sgu svært. Åh jo, så er min mors hund for resten også død. Han blev 12 år, så det er ok.

Jeg vil gerne ha' mit eget sted at bo, så jeg kan komme i gang med en uddannelse, og det ved jeg, at jeg ikke kan, så længe jeg ryger hash og tager stoffer, men det er svært i øjeblikket ... Og jeg ved ikke, hvordan et liv uden hash og stoffer vil være ... Jeg har jo røget dagligt de sidste fire år.

Du kan svare:

1. Hvilken hund var det?
2. Det er virkelig vigtigt, at du tager dig sammen nu, før det er for sent!
3. Lad os lave en top 10 liste over ting, der taler imod at stoppe med stofferne. Hvad skal mere stå på listen ud over de 4 ting, du allerede har nævnt?
4. Så der er nogle ting, der gør det svært at skære ned i øjeblikket, men du vil faktisk gerne have dit eget sted at bo og en uddannelse, og du ved, at stofferne ikke hænger sammen med det. Hvad er grunden til, at du gerne vil tage en uddannelse?



rusmiddelcenter | randers

Hvad skal vi svare for at øge motivationen?

Personen siger:

Jeg synes, det er svært at skære ned. Der er mange af mine venner, der ryger hash og tager stoffer, og så er det sgu svært. Åh jo, så er min mors hund for resten også død. Han blev 12 år, så det er ok.

Jeg vil gerne ha' mit eget sted at bo, så jeg kan komme i gang med en uddannelse, og det ved jeg, at jeg ikke kan, så længe jeg ryger hash og tager stoffer, men det er svært i øjeblikket ... Og jeg ved ikke, hvordan et liv uden hash og stoffer vil være ... jeg har jo røget dagligt de sidste fire år.

Du kan svare:

1. Hvilken hund var det? – **Off target**
2. Det er virkelig vigtigt, at du tager dig sammen nu, før det er for sent! – **Modstand**
3. Lad os lave en top 10 liste over ting, der taler imod at stoppe med stofferne. Hvad skal mere stå på listen ud over de 4 ting, du allerede har nævnt? – **Fremmer SQ**
4. Så der er nogle ting, der gør det svært at skære ned i øjeblikket, men du vil faktisk gerne have dit eget sted at bo og en uddannelse, og du ved, at stofferne ikke hænger sammen med det. Hvad er grunden til, at du gerne vil tage en uddannelse? – **Fremmer FU**



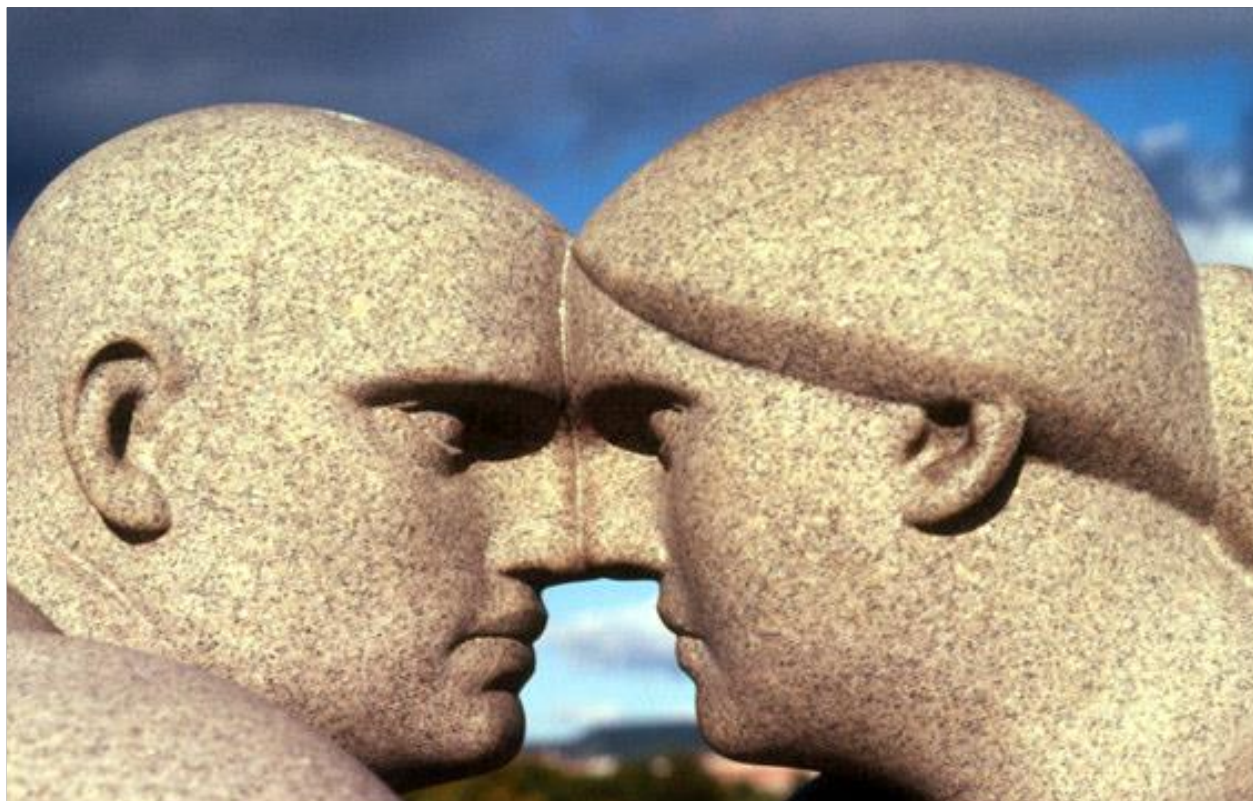
rusmiddelcenter|randers

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
- ▶ Fordele ved status quo, så ulemper
- ▶ Flyt fokus
- ▶ Lad klienten vælge tema
- ▶ Enighed



rusmiddelcenter|randers

Videodemonstration: Misbrugsbehandling

- ▶ To og to snak om:
- ▶ Hvad gør behandleren for at dæmpe modstand?
- ▶ <http://www.denmotiverendesamtale.dk/inspiration/videoer/>



rusmiddelcenter|randers

Strukturering af fem MI-samtaler

Strukturering af fem MI-samtaler

Samtale 1: Udforskning af vigtighed og tiltro i forhold til at lave en forandring med rusmidler, arbejde, uddannelse etc.

Øvelse: Skalering af vigtighed og tiltro.



Strukturering af fem MI-samtaler

Samtale 2: Indsigt i og udforskning af hvad forandring indebærer og tanker om egen forandringsproces, herunder udforskning af ambivalens.

Øvelse: Forandringscirklen,
ambivalensudforskning (vejkrydset)



Strukturering af fem MI-samtaler

Samtale 3: Udforskning af værdier. Hvem ønsker jeg at være som menneske og hvad oplever jeg er der er værdifuldt for mig. Evt. drømme og ønsker for fremtiden.
Undersøgelse af diskrepans.

Øvelse: Værdiliste, værdikort.
Diskrepansudforskning.



rusmiddelcenter | randers

Strukturering af fem MI-samtaler

Samtale 4: Udforskning af ressourcer og kompetencer og hvordan de kan bruges i denne forandringsproces.

Øvelse: Snak erfaringer/tidligere succeser med at ændre. Styrkeliste. Personlige styrker og håb for fremtiden.



Strukturering af fem MI-samtaler

Samtale 5: Bekræftelse af beslutning og planlægning af forandring. Hvad har jeg besluttet mig for og hvordan kommer jeg videre herfra. Målformulering ud fra SMART-principper. (herunder information om fremtidige behandlingsmuligheder.)

Ovenstående anses for hovedtemaer i FASE 1 forløb.



Summe-øvelse

- ✓ Hvilke "motivationsopgaver" har I typisk i jeres praksis?
- ✓ Hvilken relevans har MI i forhold til jeres praksis?
- ✓ Tidsramme: 10 minutter



rusmiddelcenter|randers

Inspiration til fortsat læring og udvikling

- Kursusforløb i den motiverende samtale
- Optag samtaler, lyt dem igennem flere gange med forskellige fokusområder
- Få en MI træner til at kode en af dine samtaler og få feedback
- Lav læringsgrupper, træn og lyt til hinandens samtaler
- Supervision og MI som punkt på p-møder
- Læs mere – og se flere videodemonstrationer på hjemmesiden: denmotiverendesamtale.dk



rusmiddelcenter | randers

Inspiration til fortsat læring og udvikling

"Motivationssamtalen i sundhedssektoren"

Miller & Rollnick, 2008



"Den motiverende samtale - støtte til forandring"

Miller og Rollnick, 2012



"Den motiverende samtale i teori og praksis"

Gregers Rosdahl, 2013



"Den motiverende samtale Praktisk håndbog til samtaler om rehabilitering"

Gregers Rosdahl, 2016

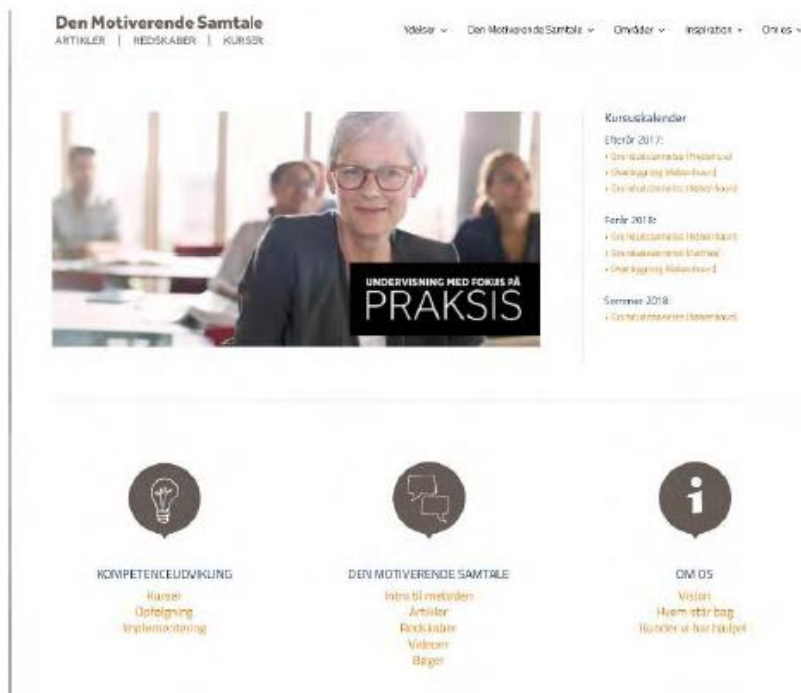




rusmiddelcenter | randers

Inspiration til fortsat læring og udvikling

Hjemmesiden www.denmotiverendesamtale.dk:



Facebookgruppen Den motiverende samtale

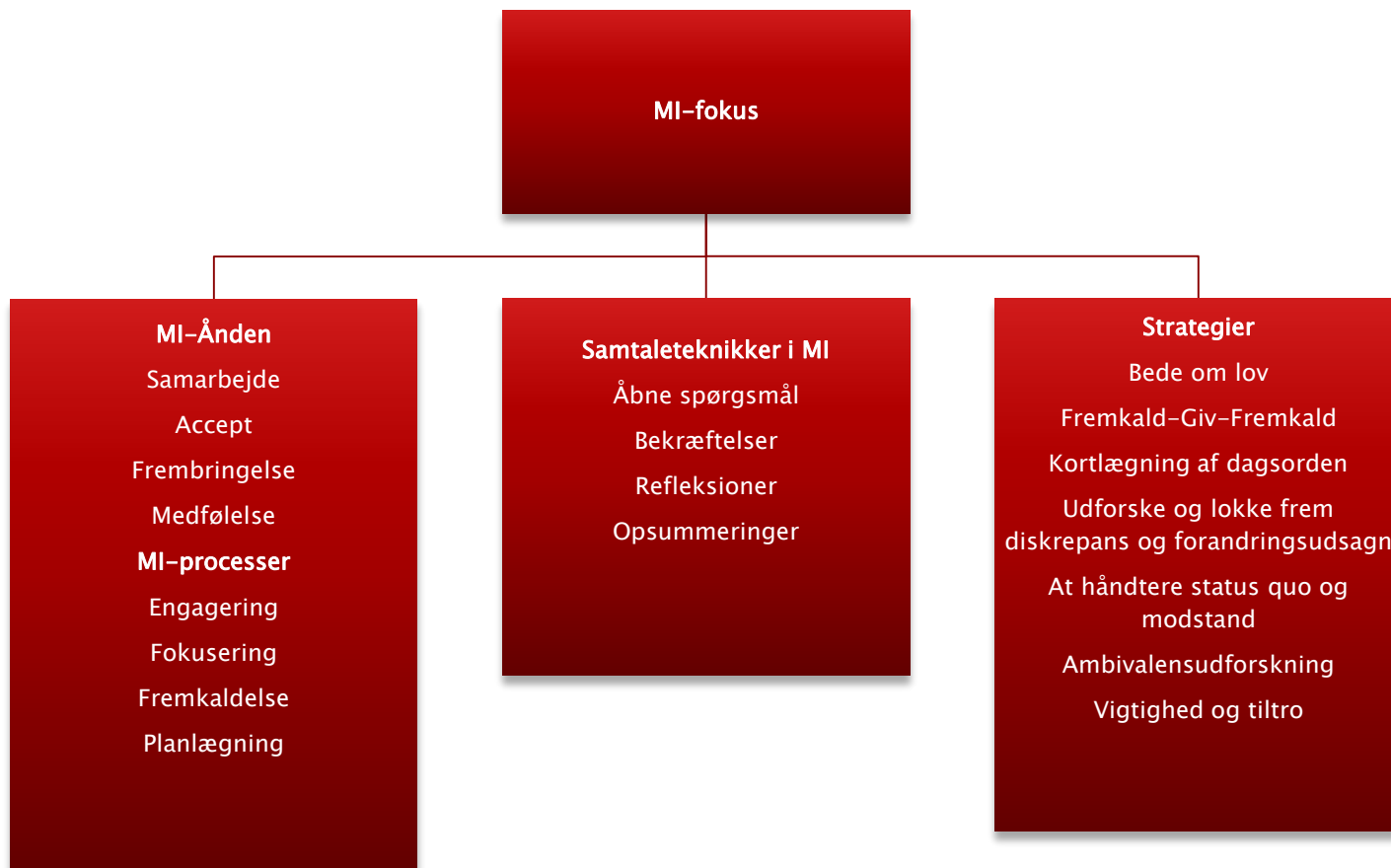


Træningsopgaver

- ▶ 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?



MI-ånden, processer, samtaleteknikker og strategier





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.