

Temadag: Motiverende Samtale – MI
Fremtidsfabrikken, Svendborg 21/3-19

Psykolog Tom Barth

tom.barth@allasso.no

Den motiverende samtale – ”MI”

Barth, Børtveit & Prescott (2013) *Motiverende Intervju – Samtaler om endring*. Gyldendal Akademisk

Miller & Rollnick (2013) *Den motiverende samtale. Støtte til forandring*. Hans Reitzels Forlag

Rosdahl (2013) *Den motiverende samtale i teori og praksis*. Munksgaard

Barth & Näsholm (2017) *MI – samtal och förhållningssätt*. Studentlitteratur

En samtalem metode:

Grunnverdier

Verktøy i samtalen

Fokus på motiver for adferd

MI

Grunnverdier

respekt – empati – samarbeid – autonomi

Verktøy i samtalen

åpne spørsmål – refleksjoner – oppsummeringer –
bekreftelser/anerkjennelser

Fokus på motiver for adferd

målrettet: – hente frem, foredle og forankre motiver for hensiktsmessig adferd (på bekostning av andre motiver) Man tenker at motiver som kommer i forgrunnen i oppmerksomheten får større innflydelse ved adferdsvalg.

MI

”glidende overgang” fra allmenn, empatisk, støttende, vekststimulerende samtale

- til en tydelig instrumentell forandringssamtale

Forandringen man fokuserer på kan være liten eller stor

(ta en telefon <—> slutte med rusmidler)

Forandringen kan handle om atferd

- eller innstilling, holdning beslutning

livskvalitet

Livskvalitet – egenomsorg – mening i livet

- kan handle om små ting
- som kan berøres i små samtaler
- også i åpne miljøer

Hva skal vi motivere til som er relevant for livskvalitet

(for eksempel: psykisk helse – ensomhet – fattigdom og selvbilde ?)

En lille diskusjon : Hva bruker du MI til ?

MI er en samtale om personens motiver

Spesielt relevant når person/klient har
forskjellige motiver relatert til en forandring.

En forenklet modell for dette er 'ambivalens' –
man tenker at det er motiver som støtter
forandringen, og motiver som motarbeider
forandringen.

I virkeligheten er nok motkreftene skiftende.

Hos mennesker kan beskyttelse av
autonomi/selvbestemmelse noen ganger
motarbeide forandring

Integritets-sone. Motiver er personlige og kan
være følsomme. Hjelpere må noen ganger
opparbeide tillit for å få tilgang til motiver hos
andre mennesker.

Begrepet 'motstand'

En metafor

- hentet fra kamp, konflikt og konkurranse

Hva tenker vi om det ?

Vi som arbeider med å hjelpe, løfte, støtte,
behandle andre ?

Måske kan vi klare oss med begrepet
'motivasjon' ? (sterk - måtelig – liten)

På den annen side:

For vår opplevelse kan ordet motstand være en god beskrivelse. Følelsen av at klienten motarbeider våre gode intensjoner.

Psykoanalysen

Familieterapi

”Rolling with resistance.”

MI - helt siden 1983 -

- Har vært tydelig på at motstand er noe som oppstår i samtalen (eller i relasjonen) – ikke en egenskap ved klienten.
- En dynamisk, interaktiv forståelse.
- ballongmetaforen

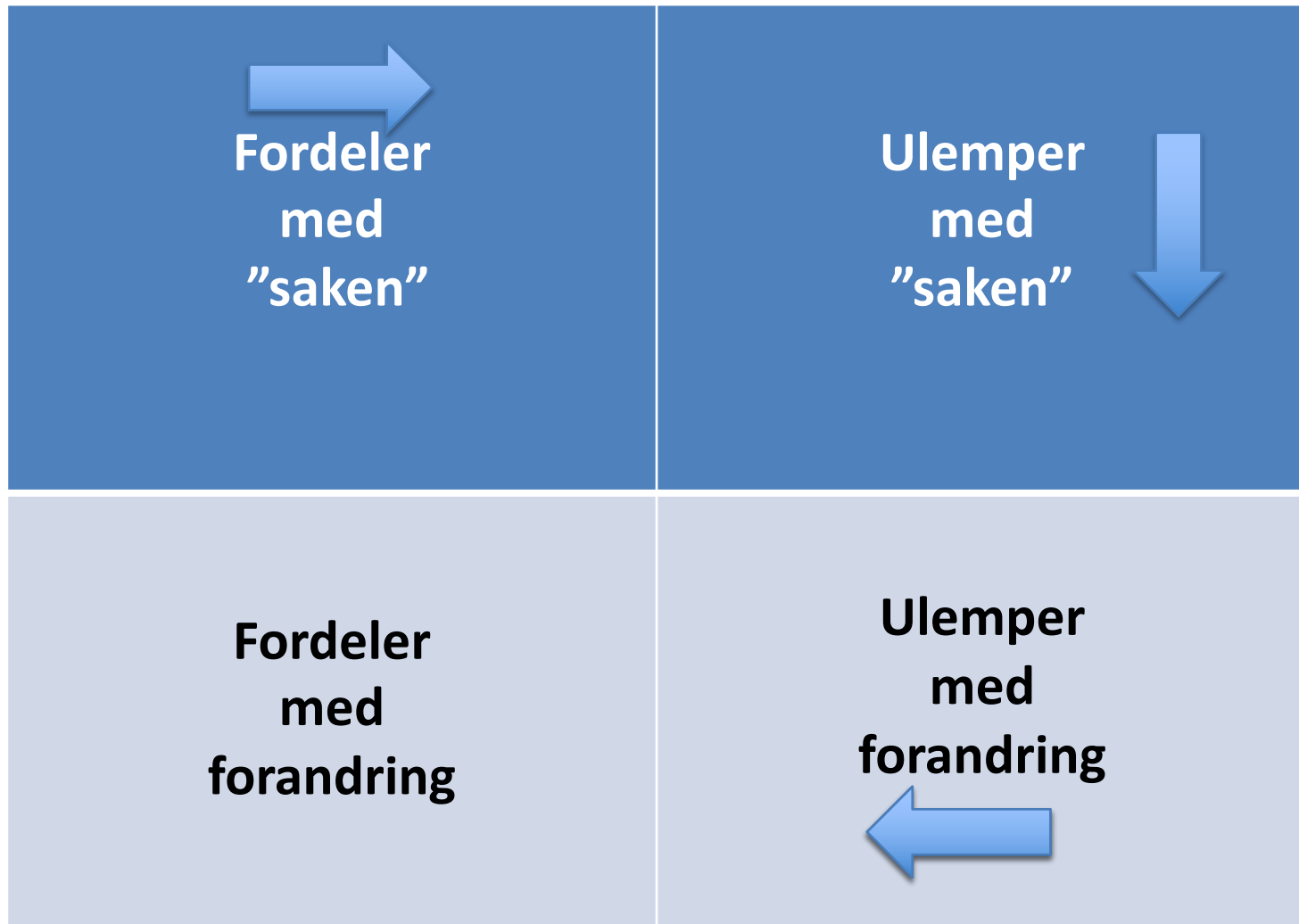
Tre "kilder" til motstand:

1) Fordeler med å ikke gjøre forandringer.

("sustain talk")

Det kan både være gode sider ved det som er "problemet" - og det kan være ulemper ved den forandring som er aktuell.

”Ambivalenskorset”



Tre "kilder" til motstand:

2) Beskytte autonomi (selvbestemmelse)

Noen ganger liker man ikke ordet "burde".

Når det kommer utenfra

- og når det kommer innenfra....

Beskyttelsen kan være primitiv (irrasjonell)

Beskyttelsen kan være dysfunksjonell

Kan være aktiv. (argumentere imot)

Kan være passiv. (ikke tenke på – unnvikelse)

Self determination theory (Deci & Ryan)

Postulerer tre grunnleggende menneskelige behov –

**Tilhørighetsbehov – det sosiale

**Kompetansebehov – det instrumentelle

**Autonomibehov – identitet og selvbilde

Mener at sundhets-relevant adferd som er bygget på autonom motivasjon er mer stabil og gir bedre effekt enn adferd som bygger på "kontrollert" motivasjon. ("*det jeg bør*")

Tre "kilder" til motstand:

3) Relasjonspress

("discord")

Man kan få negative følelser rettet mot
"budbringeren"

Går ut over relasjonen mellom klient og hjelper.

Uvilje , negativ innstilling til hjelper.

Dårlig relasjon kan i verste fall lede til at hjelpe-
innsatsen blir hemmet av en dysfunksjonell
atmosfære.

Tre "kilder" til motstand:

Ved opplevd relasjonsmotstand må arbeidet med den være det primære. (Slipp alt annet)

Autonomi-relatert motstand må respekteres, men er ofte et hinder for forandring.

Saksrelatert motstand er helt normalt og riktig i forandringsprosesser. Kan måske gjøre forandringer bedre forankret – mer gjennomtenkte.

Et eksempel:

En behandler ønsker å fremkalle og forsterke Lasse sine motiver for å bestemme seg for en innleggelse til avrusning.

- og må håndtere motstand fra alle tre kilder

Den tredje replikk - ”gjensvaret”

- 1) Hjelperen sier noe ...
 - informasjon , råd, forslag, ide ...
- 2) Klienten uttrykker ”motstand”
- 3) Hjelperens gjensvar blir avgjørende for den videre utviklingen.
 - rulle *med* ??
 - eller argumentere *mot* ??

Ordne-refleksen, korreksjonsrefleksen

Som hjelpere kan vi ha problemer med å akseptere at klienter sier ting som er feil.

Hjelpere har forskjellig toleranse for dette.

Og hjelpere har individuelle profiler for hva de har problemer med å *"la det passere upåtalet"*

Snakk sammen om det

Affekt-drevete uttalelser

En relativt sterk og udifferensiert følelse, som gir energi til en uttalelse.

- Ikke et argument, eller en undring eller en tanke, men et forsøk på å sette ord på affekt.
- Det er ofte denne type uttalelse hjelpere mest tydelig opplever som ***motstand***.

Klienter kan ha affekt-drevete uttalelser

- og hjelpere kan ha det
- Øvelse:

Å håndtere motstand..

MI : møte med refleksjon

Enkel refleksjon ved sterk affekt ?

Eller når man ikke forstår ?

”Undershooting / Overshooting”

Komplekse refleksjoner når man har en
hypotese om årsaker ?

Eventuelt i kombinasjon med utdypende
spørsmål

” rulle med...”

Når klienter kommuniserer motstand

- spesielt den litt sterke affekt-ladete motstand
- og det møtes med refleksjon, istedenfor med argumentasjon, er det som om hjelperen rygger/bakker , og gir rom til klienten.
- Et rom som klienten kan benytte til selvrefleksjon. Han/hun blir oppmerksom på hva som ble sagt og får rom til å ta stilling til det.

Hvordan kan det ha seg at “motstand” + refleksjon ofte leder til redusert motstand – mens “forandringsudsagn” + refleksjon ofte leder til mer forandringsudsagn ?

Og at **utforsking** av ambivalens kan lede til økning i forandringsmotivasjon ?

Menneskets iboende tendens til vekst og utvikling ?

Teknikk i bruk av refleksjoner. Og strategi på fokusering av ambivalensutforsking.

Motstandsrefleksjoner er anerkjennende på opplevelsen. Fokuserende, eksternaliserende, Vi ønsker ikke at klienter skal identifisere seg med motstand, men at de skal observere og anerkjenne.

Forandringsrefleksjoner er oftere utvidende. Vi prøver å forankre i nærliggende tanker/følelser/ideer. Og vi prøver å forankre i ”dypere” tanker/følelser/ideer. Holdninger, verdier, selvbilde, relasjoner.... Vi ønsker at klienter **skal** identifisere seg med ideen.

Så de to sidene i ambivalens er ikke likestilte, de skal stå i forskjellig indre kontekst

Interessekonflikt

System-generert motstand

Klientens subjektive (eller objektive) interesser er ikke kompatible med systemets muligheter, eller regler.

Klientens modenhet, kulturtilhørighet og personlighet påvirker hvordan hun/han kommuniserer i denne situasjonen

Etiske refleksjoner

Hva skjer med oss når vi tar oss rett til å vurdere noen motiver som 'motstand' ?

Skal vi også respektere menneskers rett til ikke-forandring ?

Når blir det riktig ?

anorexi – suicid – rygning – sykdomsrisiko – kriminalitet – basehopping etc etc

Et norsk begrep: "*helsefascisme*"