KORUS
Oslo

Motiverende samtale (MI)

3. februar 2026

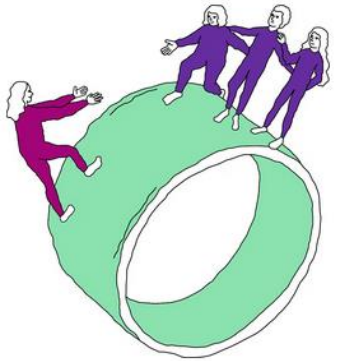
Monica Hoen Island, Aina Michalsen og Line Skaarud

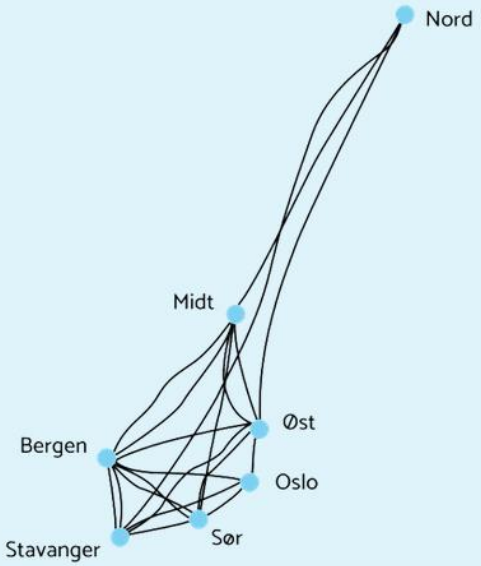
Dag 1



KORUS
Oslo

KORUS gir deg kunnskap og **kompetanse** innen folkehelse, forebygging, rus og avhengighet.





Dette hjelper vi deg med

- **Kompetanse** innen forebygging, tidlig innsats, skadereduksjon, oppfølging og behandling
- **Regionalt og lokalt** folkehelsearbeid
- **Oppdatert kunnskap** om rus og avhengighet
- **Verktøy og metoder** for å forebygge og håndtere rusproblemer
- **Kurs og kompetanseheving** skreddersydd for din arbeidsplass
- **Statistikk og forskning** på rusfeltet
- **Forebyggingstrategier og tiltak** for skoler og kommuner
- Kontakt med dyktige **fagpersoner og nettverk**
- **Tjenesteutvikling** nasjonalt og lokalt

Finn ditt lokale KORUS

www.korus.no

Hva tenker du kan være nyttig for deg med å lære eller friske opp MI?

Rosy

Agenda

Dag 1 og 2

- Motiverende samtale (MI) og holdningssettet i MI
  - Bakgrunn, introduksjon og prinsipper
- Grunnleggende kommunikasjonsferdigheter
- Strategier og prosesser i MI
- Teori, øvelser, film og diskusjoner

Dag 3 (14. april 2026)

- Fordypning i utvalgte tema
- Øvelser
- Erfaringer fra samtale



Dag 3: 14. april

Forberedelse:

- Finn en samtalepartner
- Ta opp samtale (minimum 20 min)
- Transkriber 20 minutter av samtalen
- Send inn til MI-lab senest **25. februar**
- Gruppeanalyse blir gjennomgått på dag 3
- Anbefaler telefonsamtale med analyselaben



Photo by Florian Klauer on Unsplash

Speed-friending

Stå i to rekker vendt mot hverandre

Spørsmål på skjermen

15 sekunder hver på å besvare spørsmålet

Når det ringer i bjellen, flytter innerste rekke seg til høyre

Nytt spørsmål på skjermen



Image by StockSnap from Pixabay

Motiverende samtale (MI)

MI is a particular way of talking with people about change and growth to strengthen their own motivation and commitment

Miller and Rollnick 2023

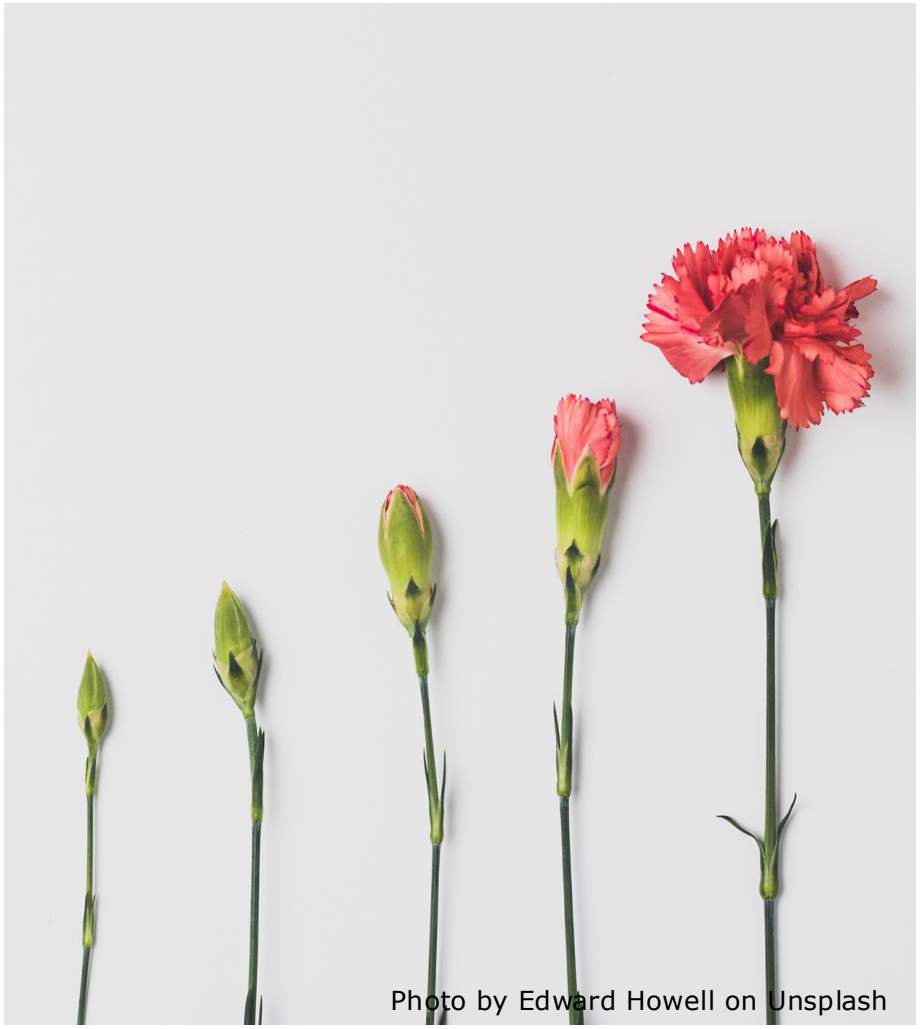


Photo by Edward Howell on Unsplash

Utviklingen av MI

- Humanistisk psykologi
- Sosial læringsteori
- Alternativ til konfronterende rusbehandling
- William Miller & Stephen Rollnick



Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash

Evidensbasert

Reduksjon av rusmidler, særlig alkohol

Andre risiko- og helserelaterte områder:

- diabetes
- røyking
- kroniske smerter
- fysisk aktivitet
- spillavhengighet
- kosthold
- skolemotivasjon

Forberedelse til behandling

Spesielt korte intervensjoner

Øker effekten av andre behandlinger

Beskytter mot utbrenthet

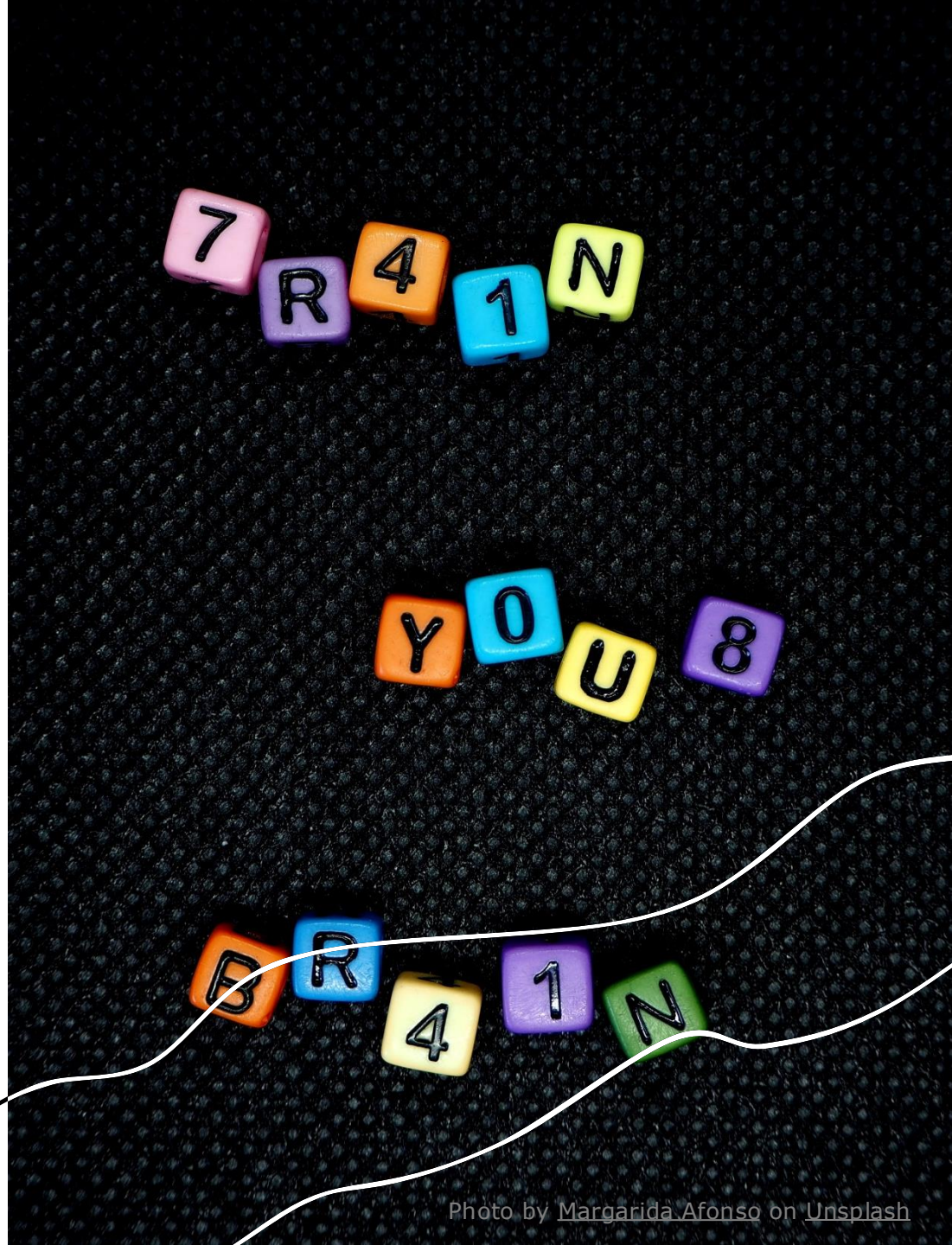


Photo by Margarida Afonso on Unsplash

MI er:

Hjelperstyrt

- Hjelper har ansvar for å guide samtalen

Målrettet

- Hjelper styrer mot et endringsmål
- Mål = styrke en persons motivasjon for å endre atferd

Personsentrert

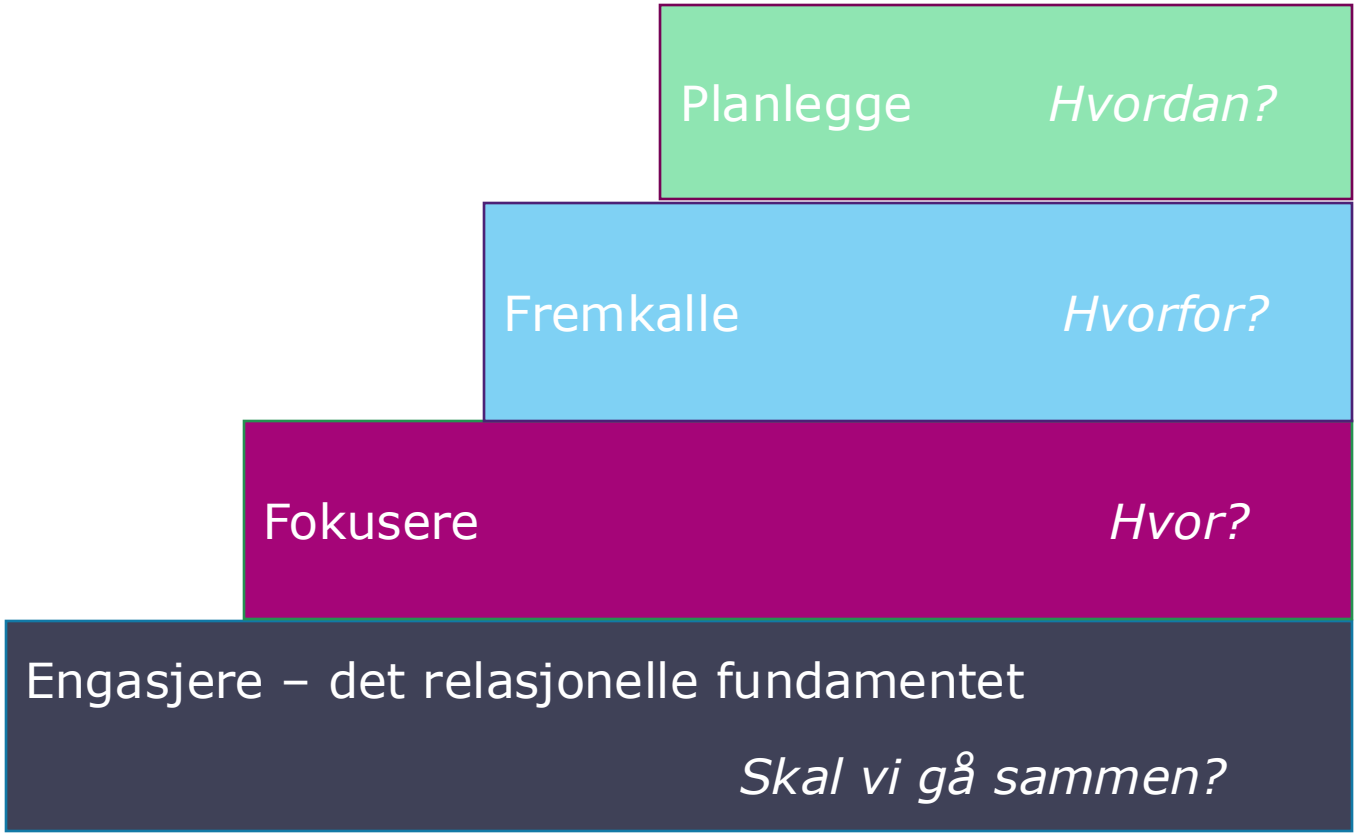
- Hjelper er empatisk og anerkjennende, relasjonen er bygget på aksept og samarbeid
- Personen er senter for egen endringsprosess




Åpne spørsmål
Oppsummeringer
Kommunikasjons-ferdigheter
Bekreftelser
Refleksjoner
UTU
Ambivalens-utforskning
Strategier
Skalering
Veivalg (bobleark)
Verdier
STRATEGIER
Når gjør vi hva?
KOMMUNIKASJONSFERDIGHETER
Hvordan kommuniserer vi?
HOLDNINGSSETT
Hvilke holdninger har vi med oss i møte med andre mennesker?
Aksept
Samarbeid
Holdningssett
Empower-ment
Medfølelse

En samtale om endring gjennom fire overlappende faser:

1. **Engasjere:** Hvordan skape en psykologisk trygghet og samarbeid (holdningssettet)
2. **Fokusere:** Lage et tydelig fokus for samtalen om en spesifikk endring (sette agenda, fokus)
3. **Fremkalle:** Hvordan hente fram motivasjon til endringen (endringssnakk)
4. **Planlegge:** Hvordan forberede og planlegge endringen (konkretisere og lage en plan)





Snakk sammen to og to:

Hva legger dere spesielt merke til i filmen?



Foto: Pricilla Du Preez (Unsplash)

MI øvelse -intro

Samtale om noe (ufarlig) man vil endre på, men som man kunne trengt litt mer motivasjon for å gjøre (eks. endre kosthold, aktivitetsnivå, uvaner e.l.).

Gå sammen to og to, en er hjelper og en er forteller. Bestem hvem som skal begynne som hjelperen.

MI-øvelse 1

Hjelperen starter med å si: «Fortell, hva er det du ønsker å endre på?»

Fortelleren forteller om noe den har tenkt å endre på i livet sitt, men som den ikke har lykkes med (1 min)

Hjelperen lytter med kroppsspråk men sier ingenting



Photo by Cody Engel on Unsplash

MI-øvelse 2

Hjelper **oppsummerer** det den har hørt med egne ord

I du-form: **Du** forteller at.... (ikke "jeg opplever at..")

Inkluder gjerne det du fikk med deg mellom linjene



Photo by Brett Jordan on Unsplash

MI-øvelse 3

Hjelper undersøker endringsberedskapen:

- På en skala fra 0-10, hvor viktig er det for deg å gjøre denne endringen?
    - Hva er grunnen til at du velger …. og ikke….. (et lavere tall)?
- På en skala fra 0-10, hvor sikker er du på at du kan gjøre denne endringer hvis du virkelig ønsker det?
    - Hva er grunnen til at du velger… og ikke… (et lavere tall)?



Lav beredskap Middels høy Høy beredskap

MI-øvelse 4

Hjelperen stiller følgende åpne spørsmål en etter en, lytter til hvert svar og gjør en kort oppsummering etter hver av spørsmålene

1. Hva tenker du er ulempene med å fortsette som nå?
2. Hva ville blitt bedre om du gjennomførte endringen?
3. Hvordan kan du gå frem for å lykkes med endringen?



Photo by Etienne Girardet on Unsplash

MI-øvelse 5

Å gi informasjon (UTU)

1) **U**tforsk hva personen allerede vet om endringen/temaet:

Hva vet du om …?(eksempel sammenhengen mellom røyking og samsoving)

2) **T**ilby: Be så om lov til å tilføre informasjon/kunnskap du har:

Eks*: Jeg vet om noe som det kan være fint at du også kjenner til…….. Vil du at jeg forteller litt om det?*

Tilfør: Når du får lov - Fortell kort og nøytralt om teamet

3) **U**tforsk, spør personen:

Hva synes du om dette?/ Hva tenker du videre?



Photo by Ben White on Unsplash

MI-øvelse 6

1. Hjelper oppsummerer hovedinnholdet i det personen har sagt gjennom alle øvelsene

2. Hjelperen avslutter med å spørre:

Hva tenker du nå? Hva tror du at du kommer til å gjøre videre?

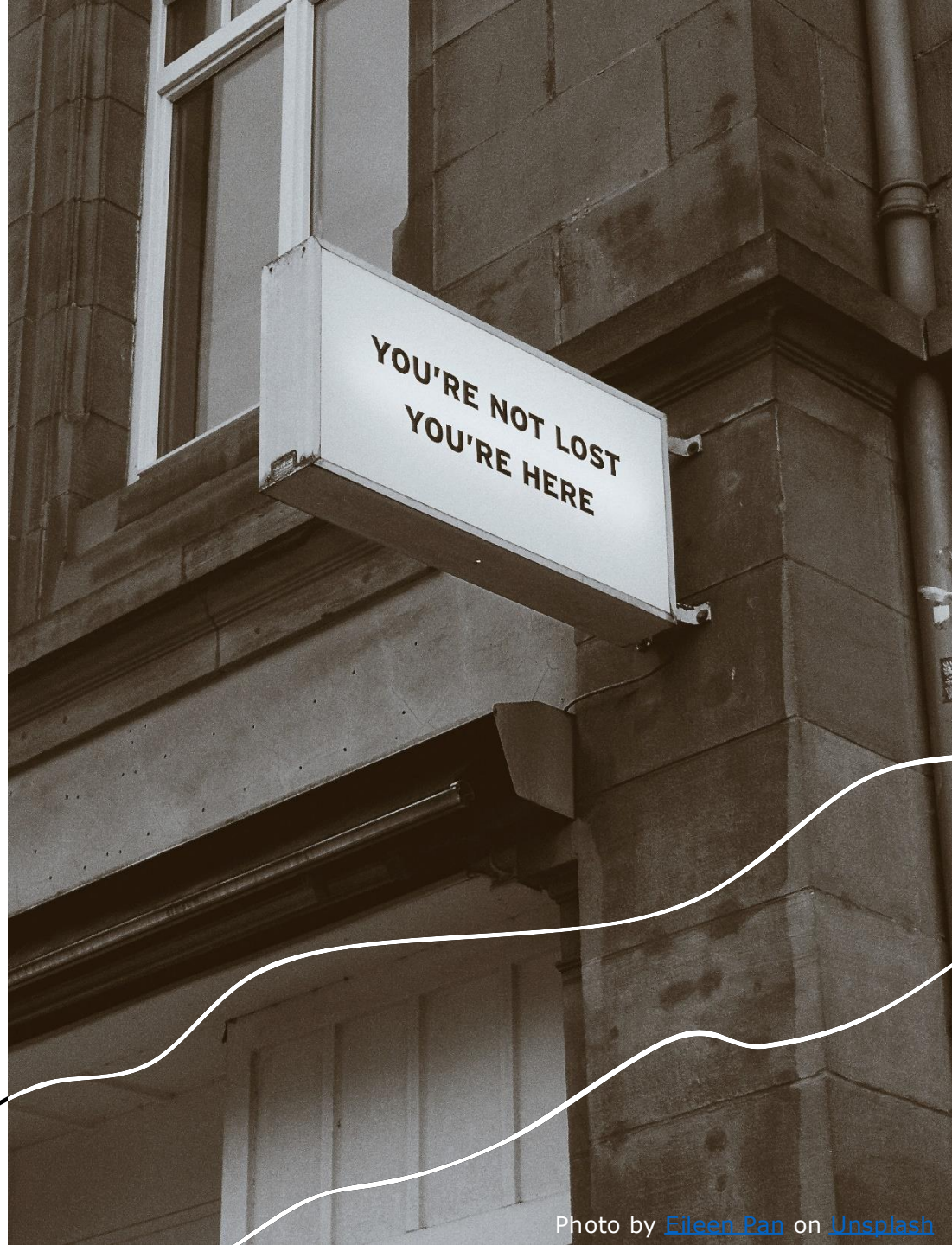
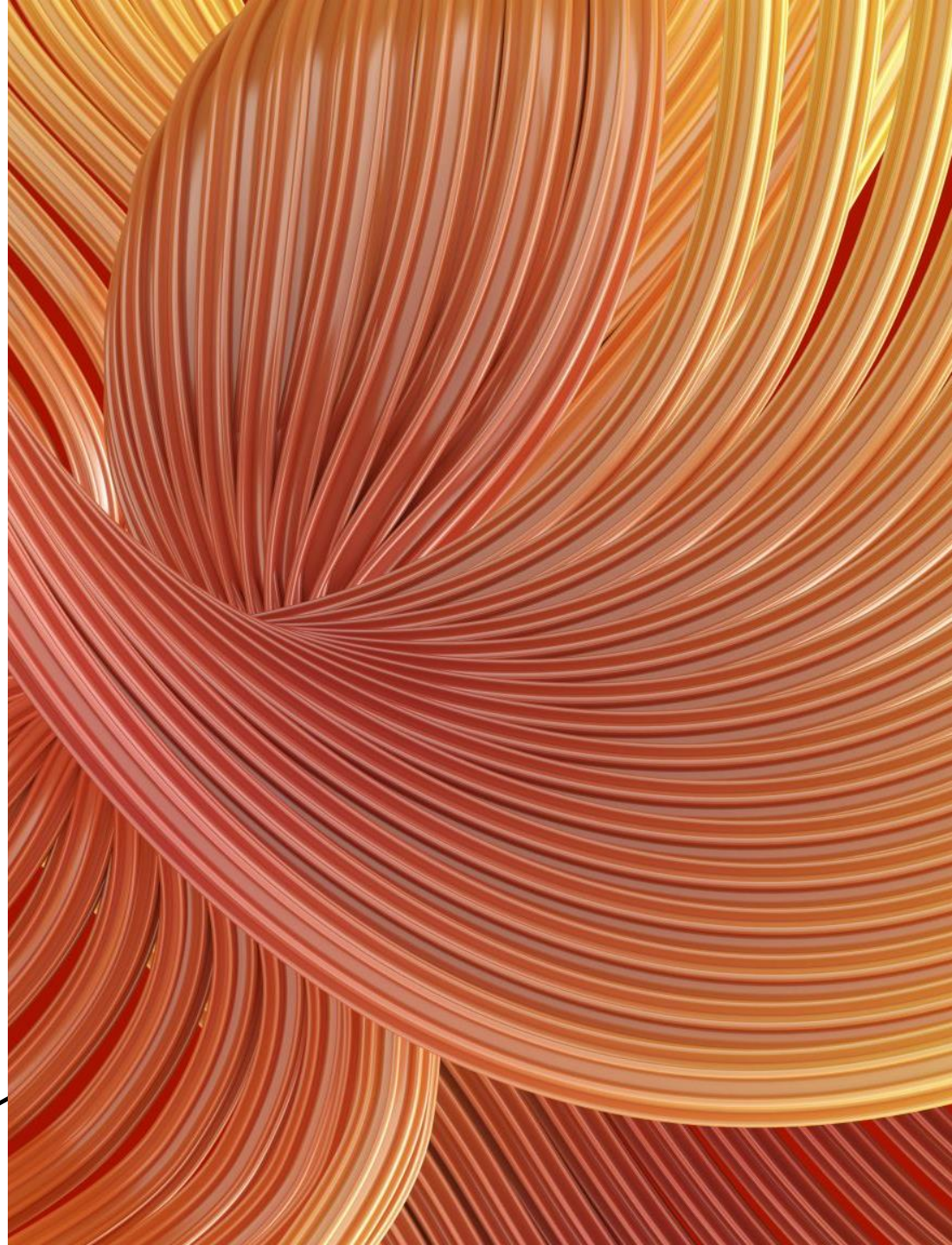


Photo by Eileen Pan on Unsplash

Bytt roller



MI-øvelse 1

Hjelperen starter med å si: «Fortell, hva er det du ønsker å endre på?»

Fortelleren forteller om noe den har tenkt å endre på i livet sitt, men som den ikke har lykkes med (1 min)

Hjelperen lytter med kroppsspråk men sier ingenting



Photo by Cody Engel on Unsplash

Diskuter

Hvordan var det å ikke skulle si noe på et minutt?

Hvordan var det å bli lyttet til?

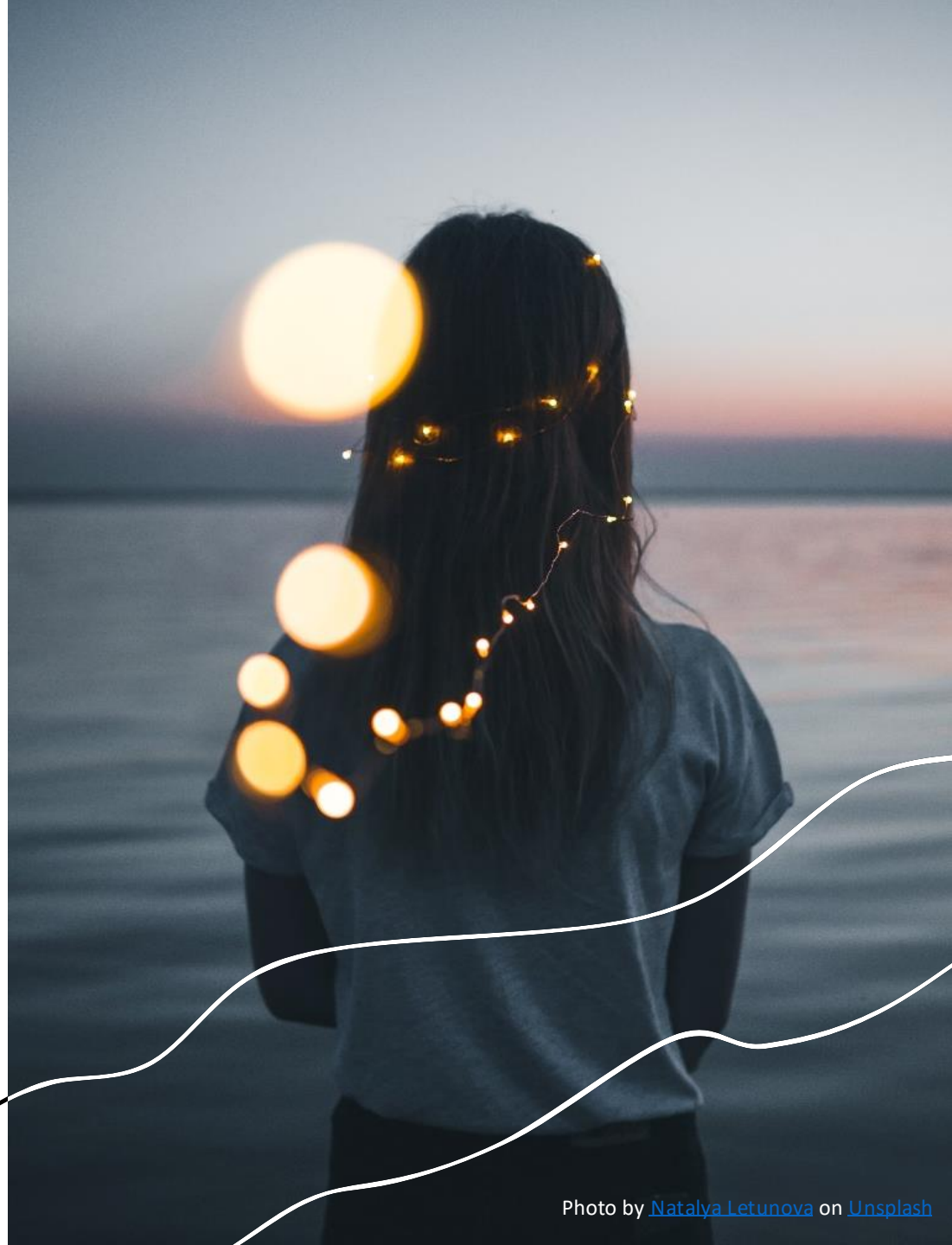


Photo by Natalya Letunova on Unsplash

MI-øvelse 2

Hjelper **oppsummerer** det den har hørt med egne ord

I du-form: **Du** forteller at.... (ikke "jeg opplever at..")

Inkluder gjerne det du fikk med deg mellom linjene



Photo by Brett Jordan on Unsplash

Diskuter

Hva tenker dere har blitt forsterket?



Photo by Kelly Sikkema on Unsplash

MI-øvelse 3

Hjelper undersøker endringsberedskapen:

- På en skala fra 0-10, hvor viktig er det for deg å gjøre denne endringen?
    - Hva er grunnen til at du velger …. og ikke….. (et lavere tall)?
- På en skala fra 0-10, hvor sikker er du på at du kan gjøre denne endringer hvis du virkelig ønsker det?
    - Hva er grunnen til at du velger… og ikke… (et lavere tall)?



Lav beredskap Middels høy Høy beredskap

Diskuter

Hva kom fram i samtalen, hva snakket den andre om?



MI-øvelse 4

Hjelperen stiller følgende åpne spørsmål en etter en, lytter til hvert svar og gjør en kort oppsummering etter hver av spørsmålene

1. Hva tenker du er ulempene med å fortsette som nå?
2. Hva ville blitt bedre om du gjennomførte endringen?
3. Hvordan kan du gå frem for å lykkes med endringen?



Photo by Etienne Girardet on Unsplash

Diskuter

Hvordan responderte den som svarte på spørsmålene?

Hva snakket personen videre om?

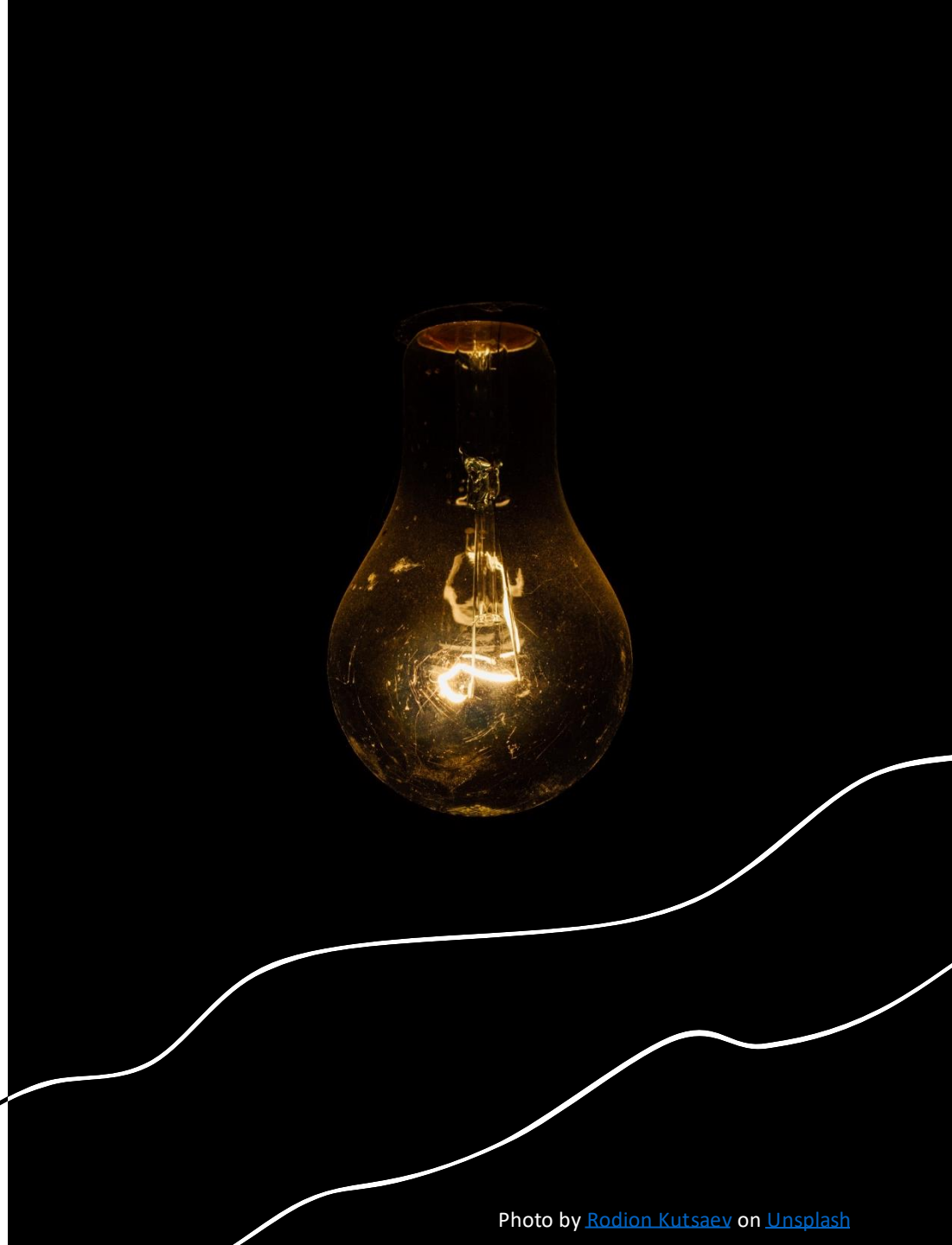


Photo by Rodion Kutsaev on Unsplash

MI-øvelse 5

Å gi informasjon (UTU)

1) **U**tforsk hva personen allerede vet om endringen/temaet:

Hva vet du om …?(eksempel sammenhengen mellom røyking og samsoving)

2) **T**ilby: Be så om lov til å tilføre informasjon/kunnskap du har:

Eks*: Jeg vet om noe som det kan være fint at du også kjenner til…….. Vil du at jeg forteller litt om det?*

Tilfør: Når du får lov - fortell kort og nøytralt om teamet

3) **U**tforsk, spør personen:

Hva synes du om dette?/ Hva tenker du videre?



Photo by Ben White on Unsplash

Diskuter

Hvorfor tenker dere måten vi gir informasjon på er så viktig?

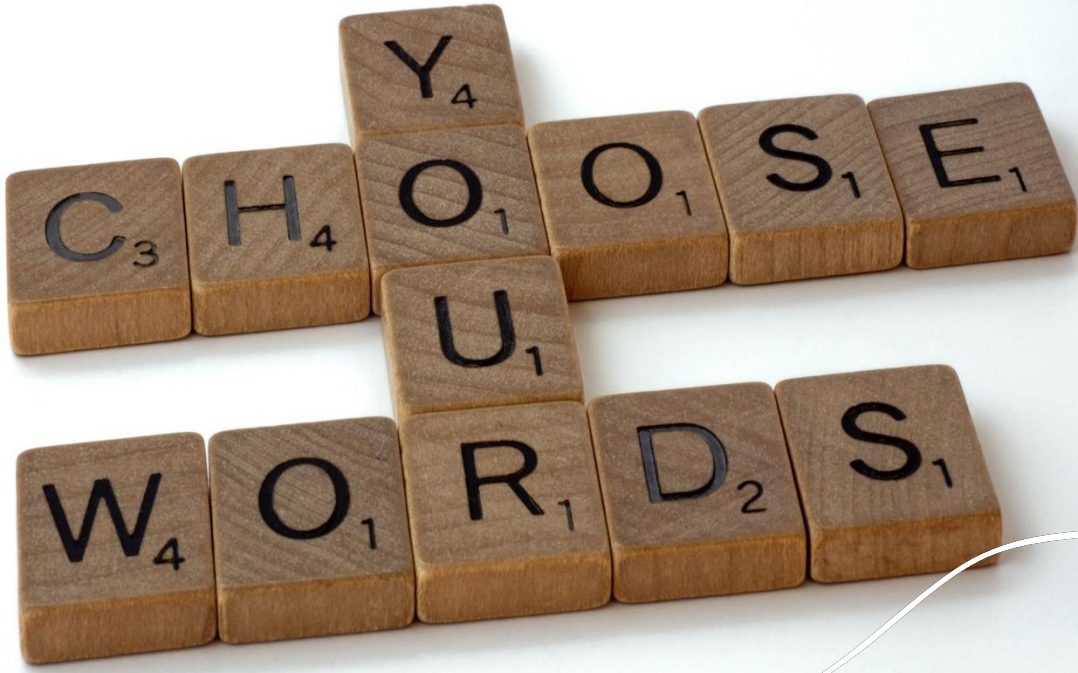


Photo by Brett Jordan on Unsplash

MI-øvelse 6

1. Hjelper oppsummerer hovedinnholdet i det personen har sagt gjennom alle øvelsene

2. Hjelperen avslutter med å spørre:

Hva tenker du nå? Hva tror du at du kommer til å gjøre videre?

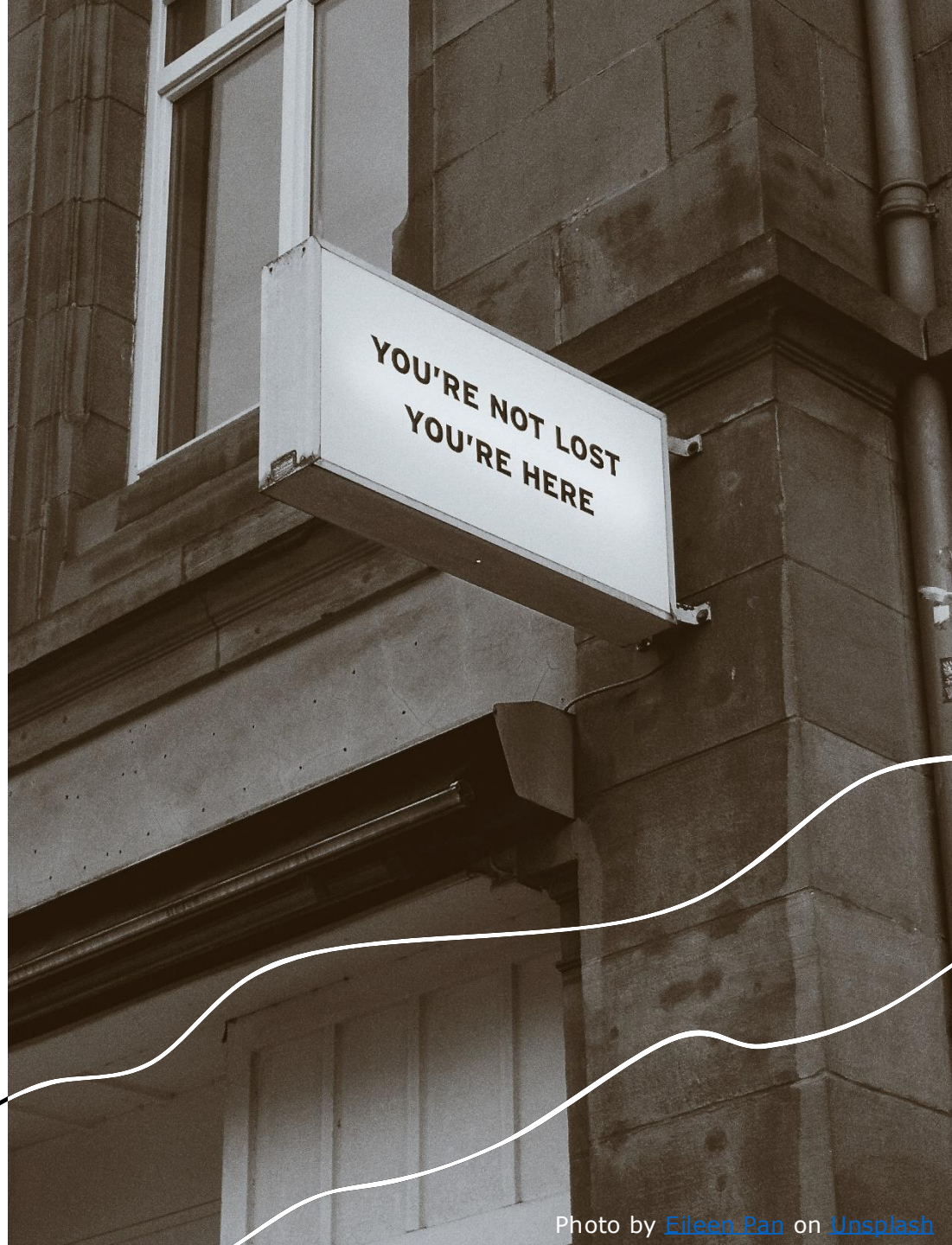
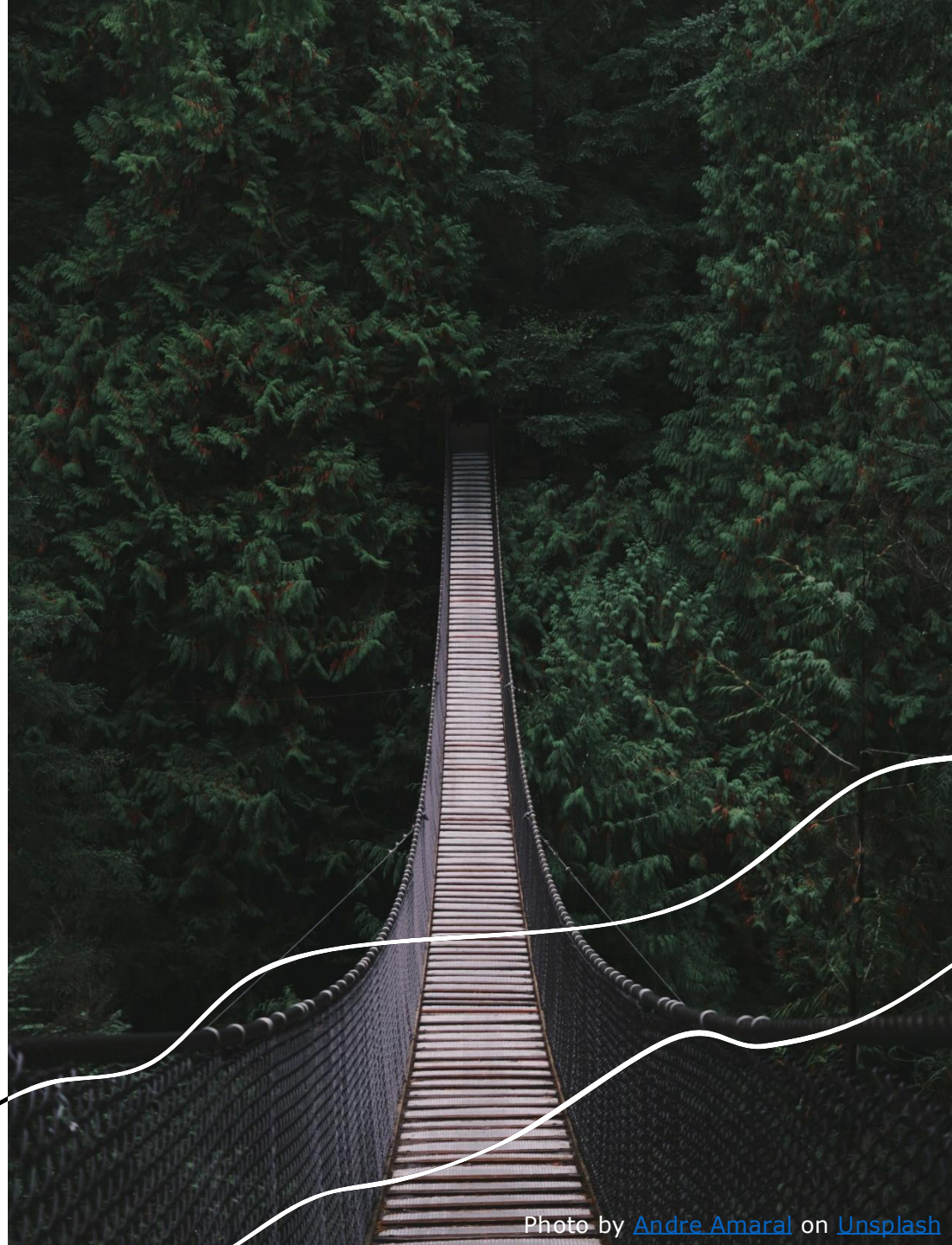


Photo by Eileen Pan on Unsplash

Diskuter

Hvordan opplevde dere denne samtalen med en smakebit av MI- elementer?



Lunsj

kl. 12.00 - 12.45

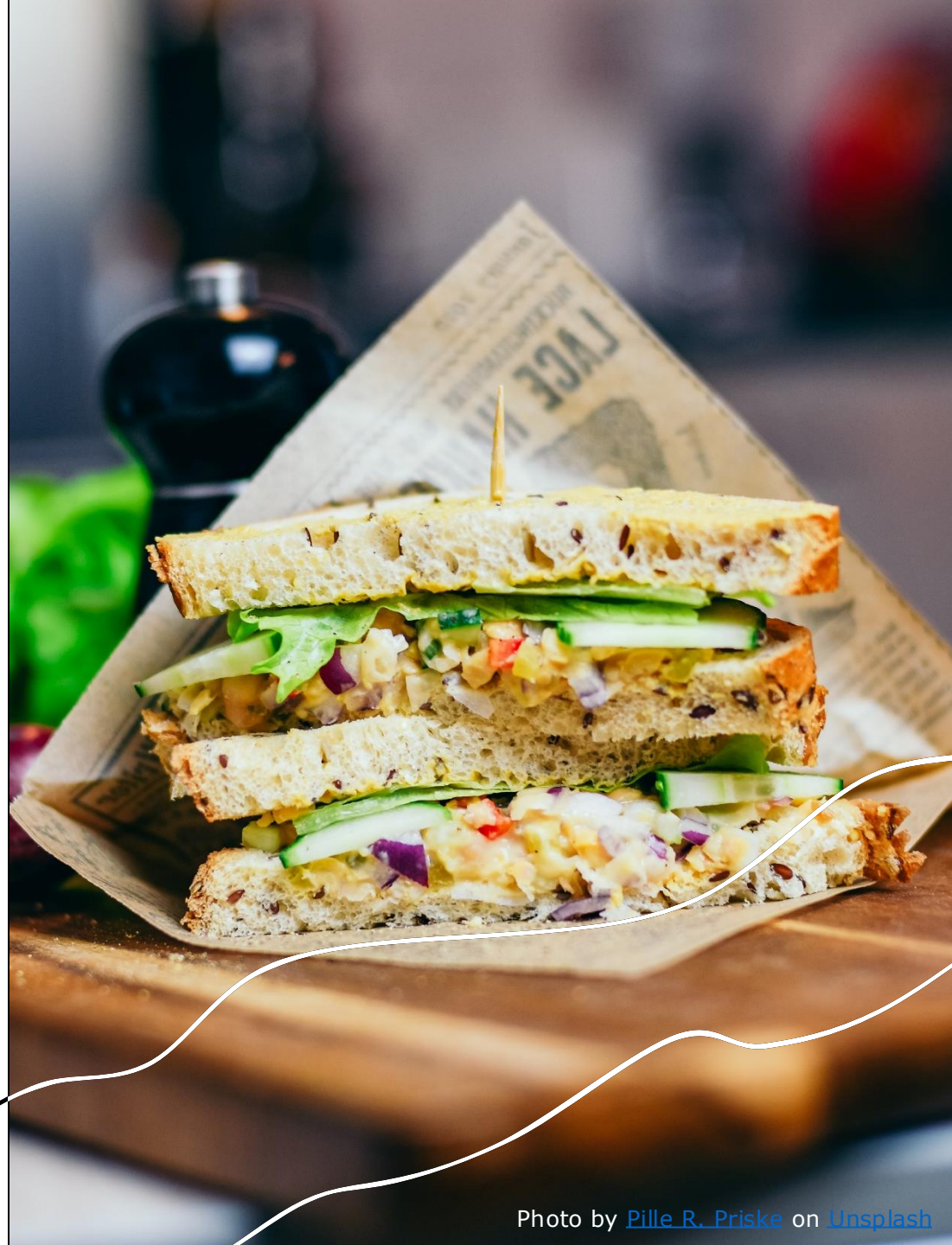


Photo by Pille R. Priske on Unsplash


Photo by Kristina Flour on Unsplash

Holdningssettet

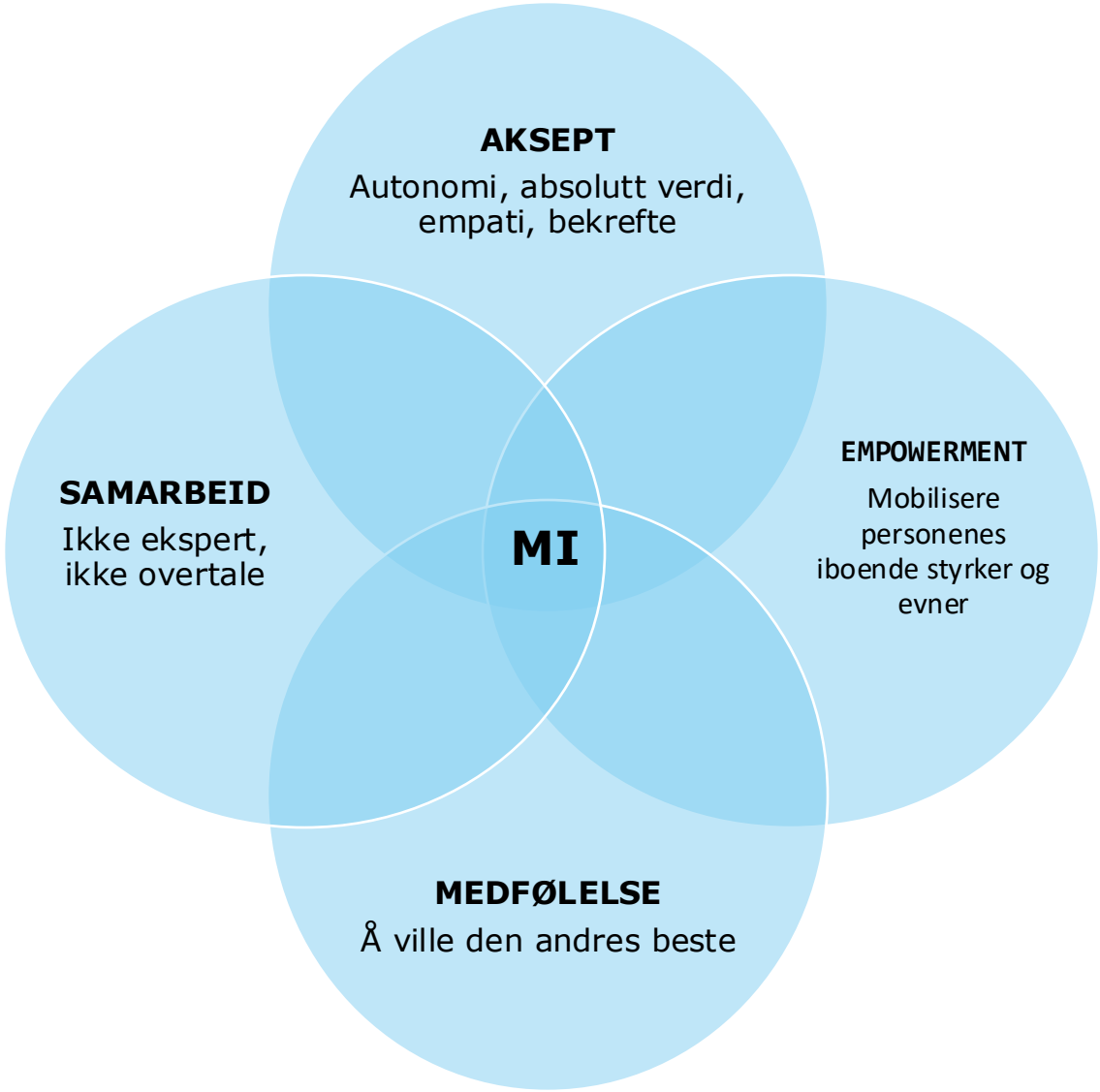


Photo by Dan Meyers on Unsplash

Holdningssettet i MI

En samarbeidende relasjon hvor begge jobber sammen for å skape mål og løsninger sammen.

«Jeg med min ekspertise, du med din»



Et viktig tankeskifte

Fra:

Hvorfor er ikke denne personen motivert for dette?

Til :

Hva er denne personen motivert for?


RSA
Shorts

Vi tror vi lytter, men det er sjelden vi lytter med virkelig forståelse eller ekte empati. Lytting av denne typen, er en av de mest potente endringsagentene jeg kjenner til.

Carl Rogers

Mobiløvelsen

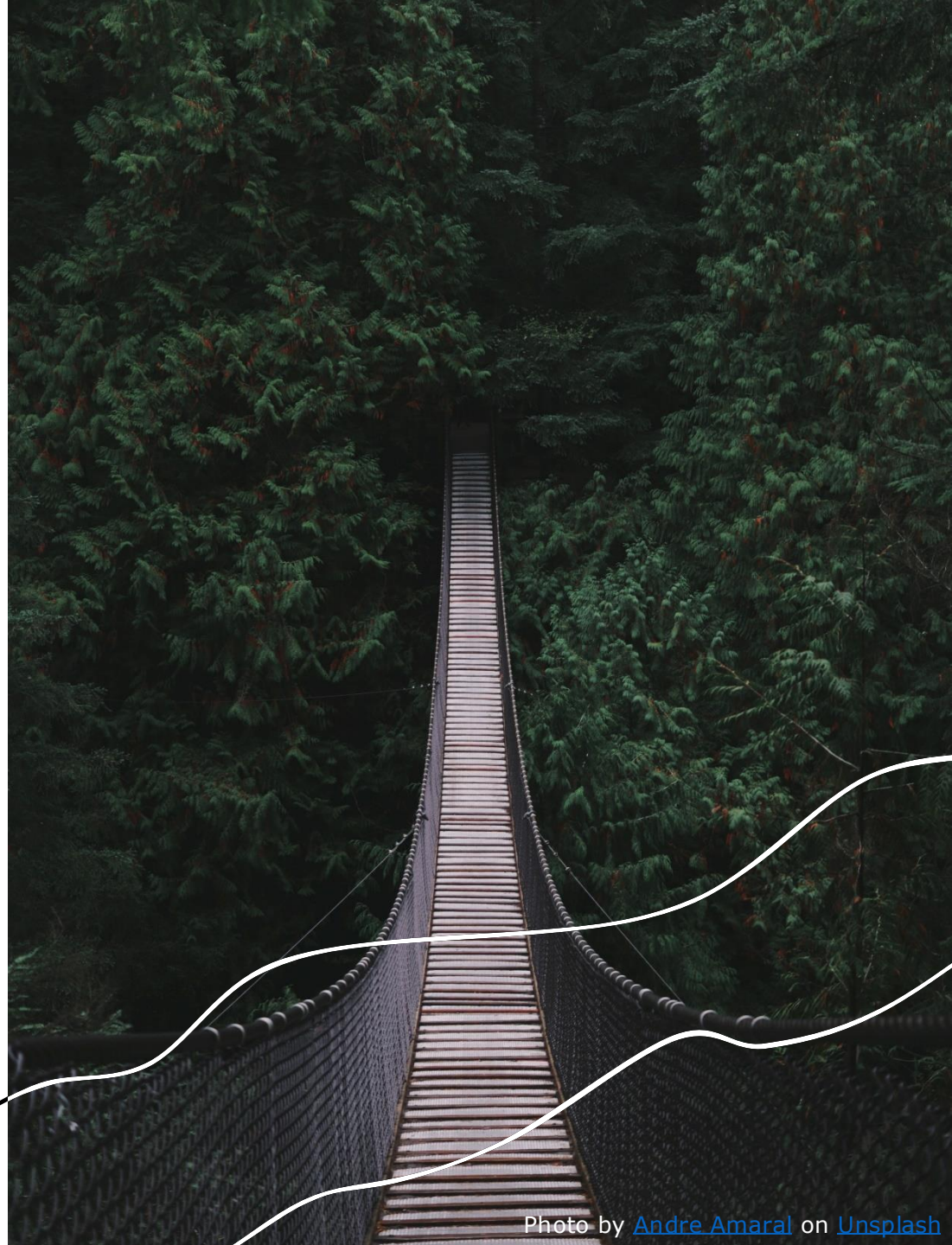


Photo by Gilles Lambert on Unsplash

Diskuter:

Hvordan var det å bli møtt i versjon A?

Hvordan var det å bli møtt i versjon B?



Feller ved overtalelser

Argumenter fører til motargumenter

Konfrontasjon fører til benekting og «ja, men» situasjoner

Hjelper som ekspert fører til forsterket asymmetri i relasjonen

Hjelpers kartleggingsbehov fører ofte til:

Spørsmål-svar, aktiv/passiv (produksjon av lukkede spørsmål)

For tidlig fokusering. Hjelper presser på med egen problemforståelse og løsningsforslag


IT'S NOT
ABOUT
THE
NAIL

Fikserefleksen

«Vi tror vi vet hva som er til det beste for andre mennesker – spesielt når det er jobben vår!»

Miller & Rollnick, 2002

Autonomistøtte

«Du har det du trenger for å få det til, sammen skal vi finne ut hvordan!»

- Gi slipp på ideen om at du må *få* andre til å endre seg
- Tro på at folk har det som skal til for å få til endring i eget liv
- Gi folk frihet til å være seg selv
- Bekrefte autonomi med du-uttalelser



Photo by Markus Spiske on Unsplash

Bekrefte autonomi med DU-uttalelser

Klargjøre din rolle som hjelper og introdusere personlig ansvar:

Min rolle er ikke å fortelle deg hva DU skal gjøre.

Jeg er her for å støtte deg i hva DU ønsker å endre.

Understreke personlig valg og eierskap til endringen:

DU vet best hva som fungerer for deg, det er opp til DEG.

Det er DU som bestemmer om DU ønsker å endre dette.

DIN plan…, Det DU ønsker å endre på nå er…

Knyttes til verdier og mål:

Du ønsker å gjøre det bedre på skolen.

Du ønsker å få en spennende jobb i framtiden.

Knyttes opp til styrker:

Du ser deg selv som en person som klarer å endre det du har bestemt deg for.

Du ser dette som en utfordring som du kan klare

«MI med noen - er som å komme inn i hjemmet deres. Man stiger inn med respekt, interesse og vennlighet. Bekrefter det som er bra, avstår fra å gi råd – og fra å ommøblere hjemmet deres.»

Sitat: Dr. Kamilla Venner



Kommunikasjons-ferdigheter



Image by Marcela from Pixabay

KOMMUNIKASJONSFERDIGHETER

Åpne spørsmål

Bekreftelser

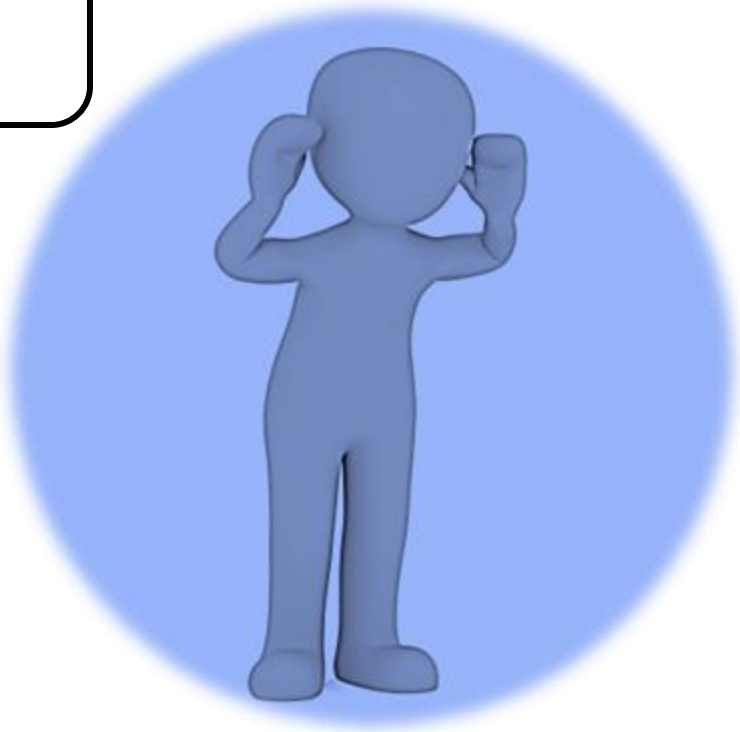


Refleksjoner

Oppsummeringer

KOMMUNIKASJONSFERDIGHETER

Åpne spørsmål



Åpne spørsmål

- Begynner ofte med spørreord
- Kan være en døråpner
- Inviterer til lengre svar og dialog
- Får personen man skal hjelpe til å snakke mest
- Utforskende, øker muligheten for nyanserte svar
- Det ligger få forventninger til svaret (klientsentrert)
- Kan øke indre motivasjon

Eksempler:

Hvilke utfordringer opplever du for tiden?

Hvordan påvirker det deg?

Hva er det som fungerer best for deg?

Hva ønsker du at jeg hjelper deg med?

Hva har vært til hjelp for deg i lignende situasjoner?

Hva ønsker du å oppnå?

Lukkede spørsmål

- Begynner ofte med et verb
- Kan besvares med ja/nei, med fakta, med få ord
- Egner seg til å få fram detaljerte fakta, eller å bekrefte/avkrefte noe
- Kan virke som veisperringer for åpen kommunikasjon og for å komme videre i samtalen, gir dårlig flyt i samtalen
- Spørsmål-svar-fellen
- Obs! Man kan bruke lukkede spørsmål

Eksempler:

Er du fornøyd med helsa di?

Føler du deg ensom?

Trives du på skolen?

Bekymrer du deg over alkoholbruken din?

Har din drikking ført til problemer?

Lukkede vs. åpne spørsmål

- «Drikker du for mye?»
- «Sørger du for å holde deg i form?»
- «Spiser du normalt?»
- «Føler du deg ensom?»
- «Er du deprimert?»

- **«Hva er ditt forhold til alkohol?»**
- **«Hvordan vil du beskrive helsen din?»**
- **«Hva spiser du i løpet av dagen?»**
- **«Hvordan har du det sosialt?»**
- **«Hvordan har du det?»**

Øvelse: Åpne spørsmål

Spør sidepersonen om helgen som var. Bruk kun åpne spørsmål.

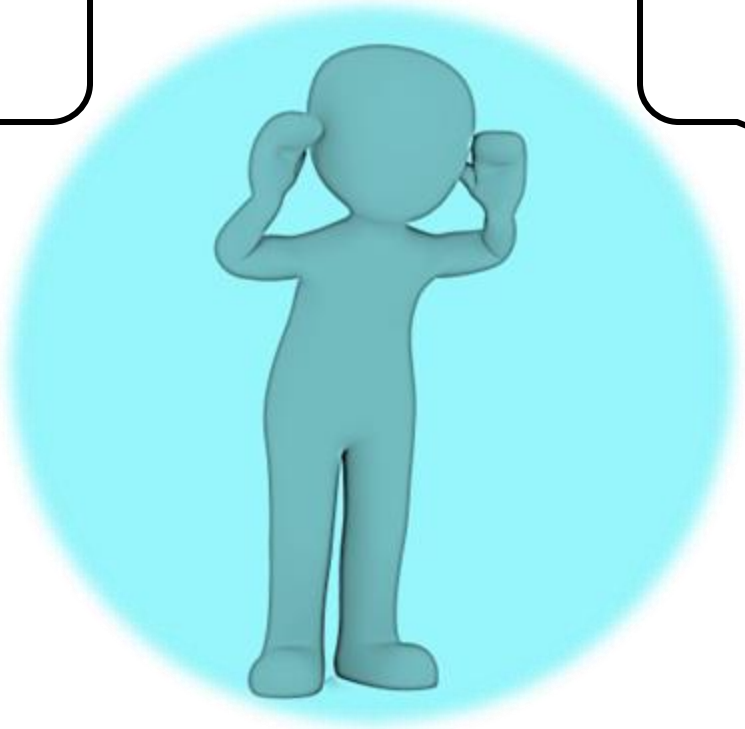
Dersom den andre kan svare *«Ja»* eller *«Nei»* på et spørsmål, skal hen gjøre det. Da må du spørre om det samme, på en annen måte.

Husk - åpne spørsmål starter med spørreord; hva, hvordan, på hvilken måte, fortell, hvor….

1-2 min per pers, bytt roller.

KOMMUNIKASJONSFERDIGHETER

Åpne spørsmål



Bekreftelser



Bekreftelse

- Gi tilbakemeldinger på erfaringer, kompetanse, styrker, intensjoner og anstrengelser
- Hjelpe den andre til å se seg selv som ressursrik
- Styrker mestringstro, motivasjon og håp
- En bekreftelse skal være genuin

- Du verdsetter kompetansen og styrken til den du snakker med
- Styrker selvbildet og selvrespekt
- Det føles godt å bli bekreftet
- Gir retning
- Selvbekreftelse
- Verbalt og non-verbalt
- Forskjell på bekreftelse og ros

Eksempler:

Du er til stede for barna dine

Du viser styrke og utholdenhet

Du prøver virkelig å redusere…

Du har mange tanker om hvordan dette kan gjøres

Når du bestemmer deg for noe så får du det til

Du har møtt opp her selv om du egentlig ikke hadde lyst

En god bekreftelse inneholder aldri ordet «men»



Image by StockSnap from Pixabay







Solveig Kloppen
Av Marit Hommedal/NTB.
Lisens: Begrenset gjenbruk

En bekreftende tankegang er som en linse du kan vippe ned over øynene dine så du får øye på det som er positivt og beundringsverdig ved den andre

Miller og Rollnick (s. 62, 2023)



Kilde: Copilot og MHI

Oppgave til i morgen

- Tenk gjennom hva vi har snakket om i dag:
  - Hva er det viktigste du har lært i løpet av dagen?
  - Hvordan kan du bruke dette i din jobb?

- Prøv å bruke noe av det du har lært i dag når du henter i barnehagen, er sammen med en venn, kollega, familiemedlem, på tur eller under middagen.



Photo by Annie Spratt on Unsplash