KORUS
Oslo

Motiverende samtale (MI)

4. februar 26

Aina Michalsen og Line Skaarud

Dag 2

Tanker siden i går...

Hva var det viktigste du lærte i løpet av i går?

Hvordan kan du bruke dette i din jobb?

Hva testet du ut av MI ferdigheter fra i går?



KORUS
Oslo

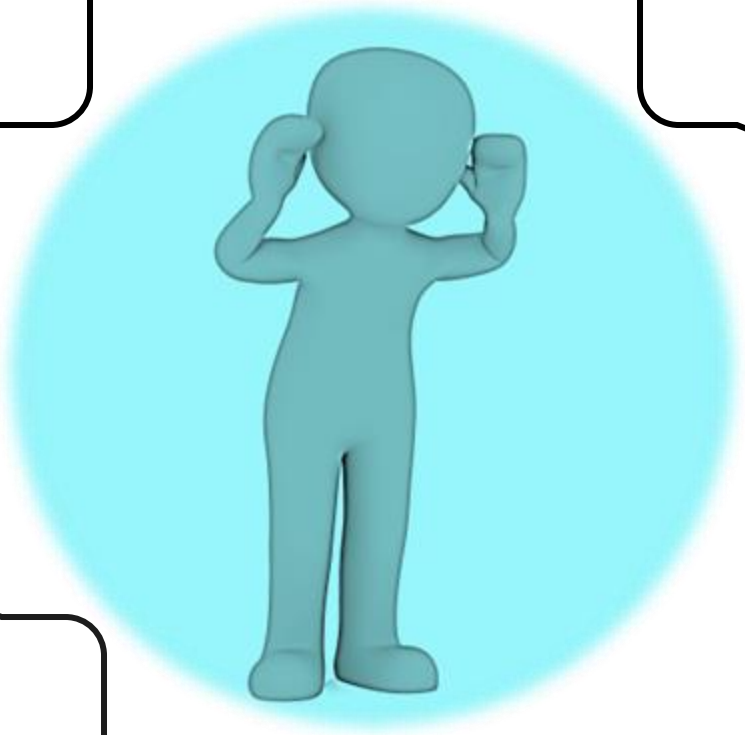
1. Kommunikasjonsferdigheter (refleksjoner og oppsummeringer)
2. Endringssnakk
3. Om motivasjon og ambivalens
4. Strategier
5. Dag 3

Agenda

KOMMUNIKASJONSFERDIGHETER

Åpne spørsmål

Bekreftelser



Refleksjoner

Refleksjoner

En refleksjon er en verbal speiling.

Speilingen har til hensikt å gi tilbake det personen sier, eller det vi tror personen mener, men ikke sier.

Refleksjoner

Refleksjon kan være:

- Et eller flere ord
- Korte eller lengre konstateringer
- En hypotese om hva det kan handler om
- En metafor

Er ikke et spørsmål

– husk tonefall skal gå ned!

Gjøres kontinuerlig under MI-samtalen



Foto: Mathilda Khoo

Enkle refleksjoner

- Speiler det sagte med samme ord eller med synonym
- Fungerer bekreftende
- Viser at du *hører hva* personen *sier*



Photo by Pepe Reyes on Unsplash

Eksempler på enkel refleksjon

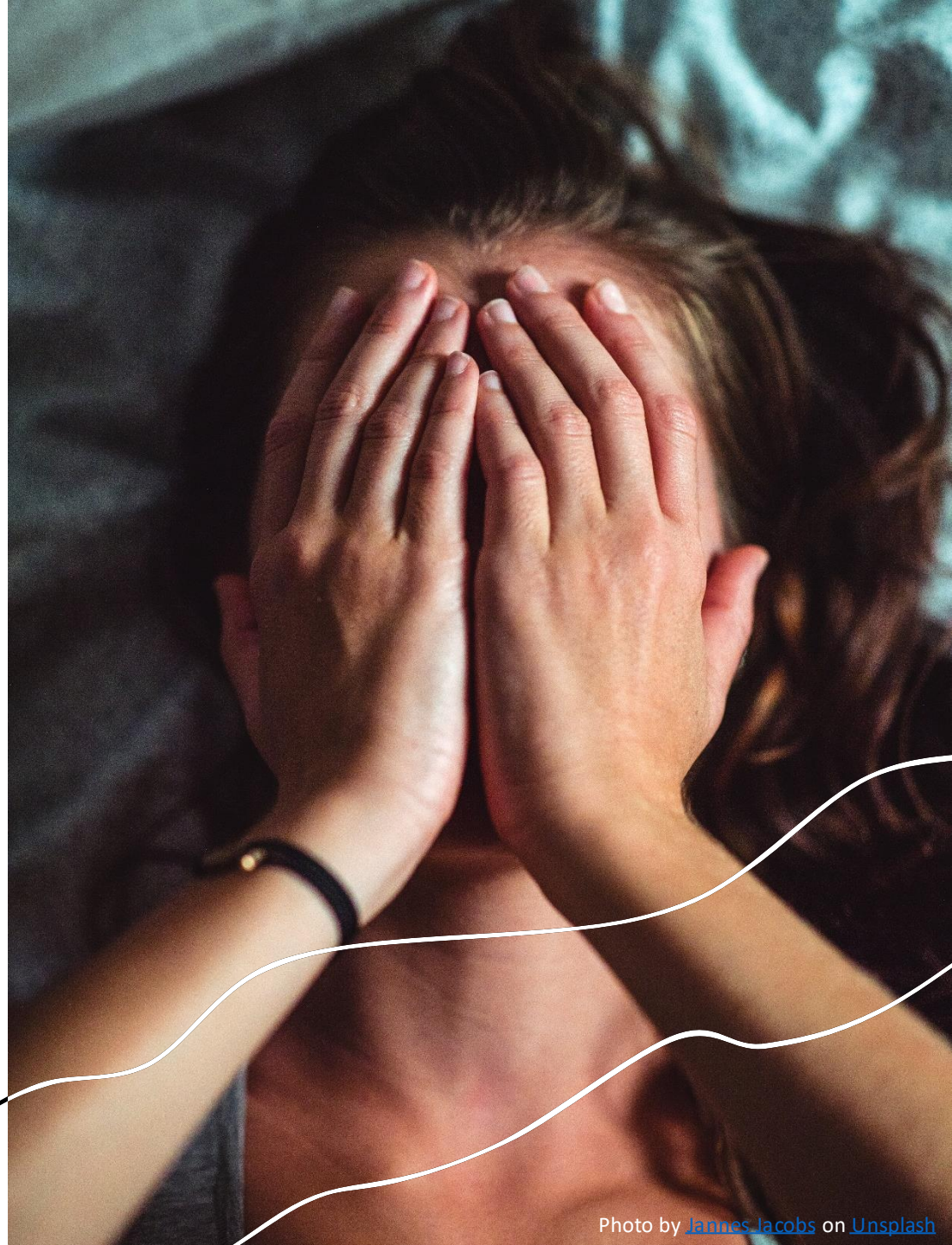
Personen:

«Jeg er utrolig sliten for tiden, jeg klarer liksom ikke å konsentrere meg skikkelig.»

Hjelper:

«Du er sliten.»

«Du klarer ikke å konsentrere deg.»



Eksempler på enkel refleksjon

«Jeg må slutte å kjefte når jeg blir så sint.»

- Enkel refleksjon, gjentakelse:

«Slutte å kjefte..»

- Enkel refleksjon, synonym:

«Du må gjøre noe annet..»

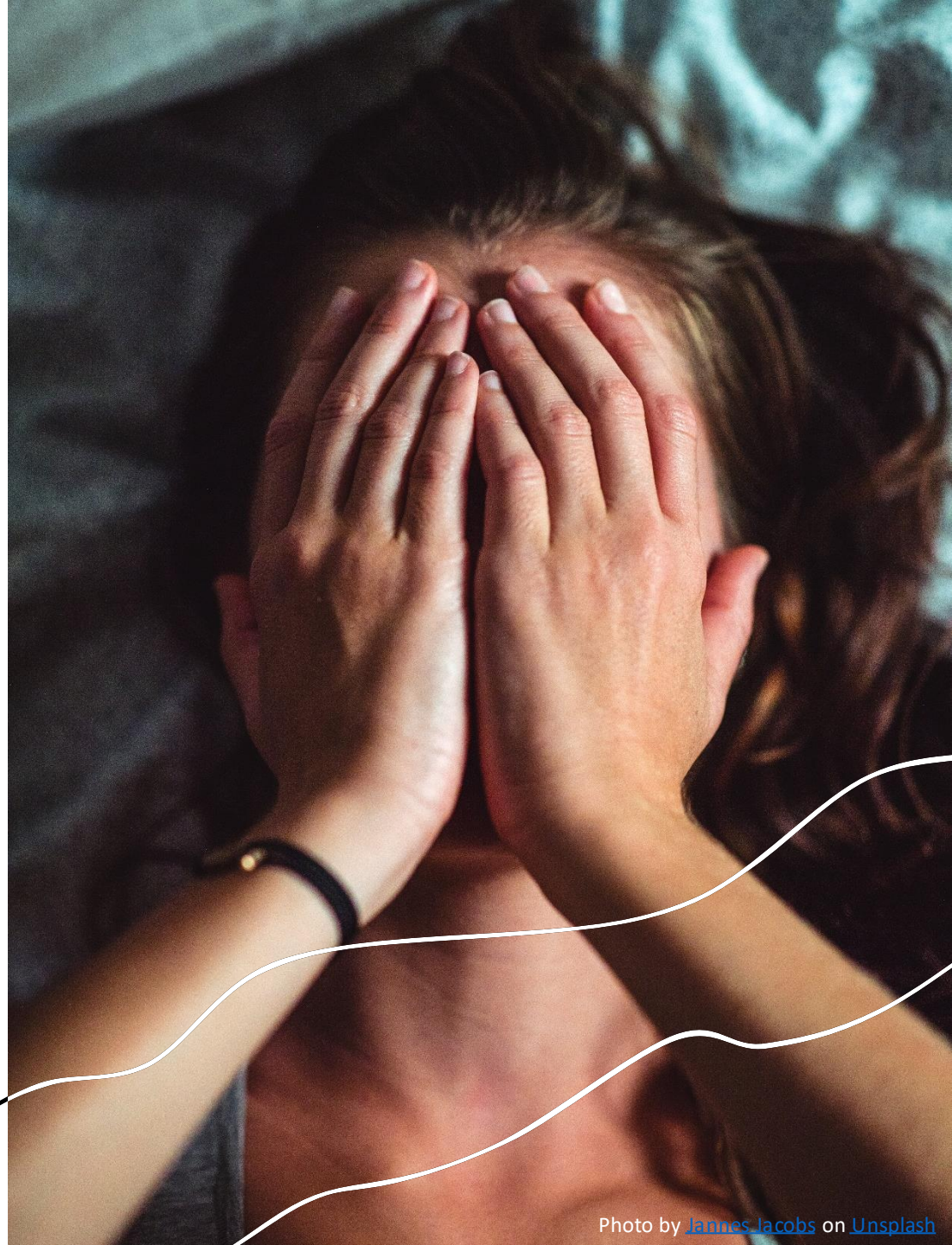


Photo by Jannes Jacobs on Unsplash

Komplekse refleksjoner

- Løfter frem noe som personen ikke har sagt, men kunne ha sagt
- Skal bidra til personens utforskning av problemet og endringene
- En kompleks refleksjon er en hypoteseprøving
- Viser at du forsøker å *forstå* hva personen mener (underliggende mening eller følelse)

Empatisk forståelse er evnen til å trå inn i den andres indre verden- og speile denne forståelsen tilbake på en trygg, presis og ikke-dømmende måte



Foto: Simon Lee

Eksempler på kompleks refleksjon

Utsagn:

«Jeg må slutte å kjefte når jeg blir så sint.»

Komplekse refleksjoner:

«Det er viktig for deg å være en god mor »

«Du er bekymra for hvordan sinnet påvirker barnet ditt.»

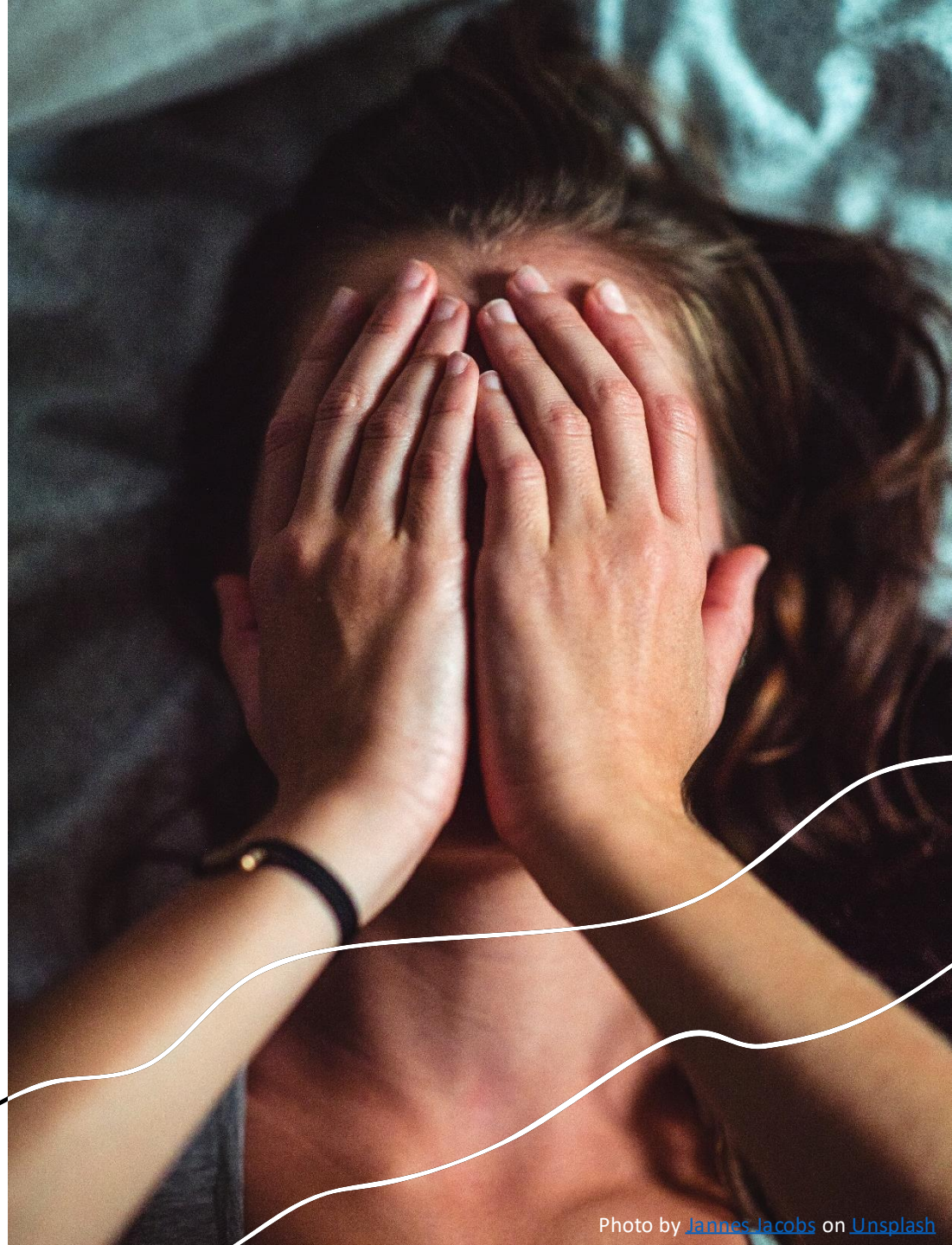


Photo by Jannes Jacobs on Unsplash

Refleksjoner

- Handler om å speile tilbake det man har hørt den andre si
- Bygger relasjoner
- Viser lytteevne
- Viser empati i praksis
- Får den andre til å snakke mer
- Det viktigste redskapet vi har i MI samtalen



Photo by Luis Villasmil on Unsplash

Et tips til hvordan man kan lage en refleksjon

«Jeg har tenkt på dette lenge, men vet ikke helt hvor jeg skal begynne.. Jeg vet at jeg må, jeg ble litt redd da jeg skjønte hvor ille det faktisk er. Vil jo være her for familien min.. Men jeg har jo prøvd mange ganger før uten å få det til, og jeg vil ikke skuffe dem enda en gang!»

Hva sier personen **egentlig**?

- Jeg er redd for å mislykkes
- Jeg er redd for hva som vil skje med meg om jeg ikke gjør noe
- Hvis jeg skal prøve en gang til, så må jeg lykkes. Jeg vil vise familien min at jeg kan klare det.

Et tips til hvordan man kan lage en kompleks refleksjon

«Jeg har tenkt på dette lenge, men vet ikke helt hvor jeg skal begynne.. Jeg vet at jeg må, jeg ble litt redd da jeg skjønte hvor ille det faktisk er. Vil jo være her for familien min.. Men jeg har jo prøvd mange ganger før uten å få det til, og jeg vil ikke skuffe dem enda en gang!»

Hva sier personen **egentlig**?

- ~~Jeg~~ Du er redd for å mislykkes
- ~~Jeg~~ Du er redd for hva som vil skje med ~~meg~~ deg om ~~jeg~~ du ikke gjør noe
- Hvis ~~jeg~~ du skal prøve en gang til, så må ~~jeg~~ du lykkes. ~~Jeg~~ Du vil vise familien ~~min~~ din at ~~jeg~~ du kan klare det.

	«Jeg må øve på å uttrykke meg på en annen måte når jeg blir sint»	«Jeg vet ikke..»
Enkel refleksjon		
Kompleks refleksjon		

	«Jeg må øve på å uttrykke meg på en annen måte når jeg blir sint»	**«Jeg vet ikke..»**
Enkel refleksjon	«øve» *«du må jobbe med uttrykke sinne på en annen måte»*	*Vet ikke..* *Du vet ikke..* *Du aner ikke..*
Kompleks refleksjon	*«Du ser at du ikke når frem med det du mener»*	*Du synes jeg maser på deg..* *Du er lei av å få dette spørsmålet..*
	«Du er redd for at sinnet ditt påvirker de du er glad i»	*Det er vanskelig for deg å snakke om dette..*



Foto: Ridham Nagralawala on unsplash

Diskuter:

Hvordan opplevdes det å gi refleksjoner?

Hvordan opplevdes det å motta refleksjoner?



Photo by Brett Jordan on Unsplash

KOMMUNIKASJONSFERDIGHETER

Åpne spørsmål

Bekreftelser



Refleksjoner

Oppsummeringer

Oppsummeringer

- En kort oppsummering av det som er sagt, en sammenfatning av to eller flere momenter
- Et kortfattet ”referat” av det mest vesentlige
- Består ofte av flere refleksjoner (ikke spør om det er slik, gå rett på)
- Gjør oppsummeringer kort og tydelig, ta med det viktig og avslutt gjerne med endringssnakk

- «Du har nå nevnt flere ting….»
- «For å oppsummere…»



Photo by Glenn Carstens-Peters on Unsplash

Hvorfor bruke oppsummeringer?

- Stimulerer til utfylling av tema, gir mulighet til å korrigere
- Viser at du lytter
- Sikrer at man har oppfattet riktig
- Fungerer som styringsredskap for hjelper
- Noen synspunkter trukket frem, andre utelatt
- Fungerer som veiskiller
- Gir enighet om struktur, retning, ståsted
- Gir personen ny forståelse, har en drivende effekt



Oppsummeringer

- Bruk refleksjoner, og still gjerne et åpent spørsmål til slutt
- Unngå å si «jeg….», bruk heller «du»
- Unngå å bruke ordet «men….», bruk heller «samtidig…» eller «og…»
- Unngå å bruke ordene «positivt…» eller «negativt…», bruk heller «mer fornøyd…» og «mindre fornøyd…»

- Det er lov å være direkte: «Du er…»
- Det er empatisk å gå rett på!



Photo by Stefan Cosma on Unsplash

MI – melodi, rytme

- Åpent spørsmål – refleksjon – refleksjon - refleksjon – oppsummering
- Åpent spørsmål – refleksjon - refleksjon
- Åpent spørsmål – oppsummering- refleksjon – refleksjon – oppsummering

- Flere åpne spørsmål enn lukkede
- Betydelig flere refleksjoner enn spørsmål
- Hyppig bruk av oppsummeringer



Deg som hjelper

Du blir ikke en annen person når du går inn i rollen som hjelper. Du er fremdeles deg selv, som ekte og uperfekt menneske, som har påtatt deg et midlertidig guide-ansvar på reise med et annet ekte og uperfekt menneske.

- Legg ansvaret der det hører hjemme
- Ha fokus her og nå
- Ha blikket mot målet



Endringssnakk



Photo by Danielle MacInnes on Unsplash

Endringssnakk

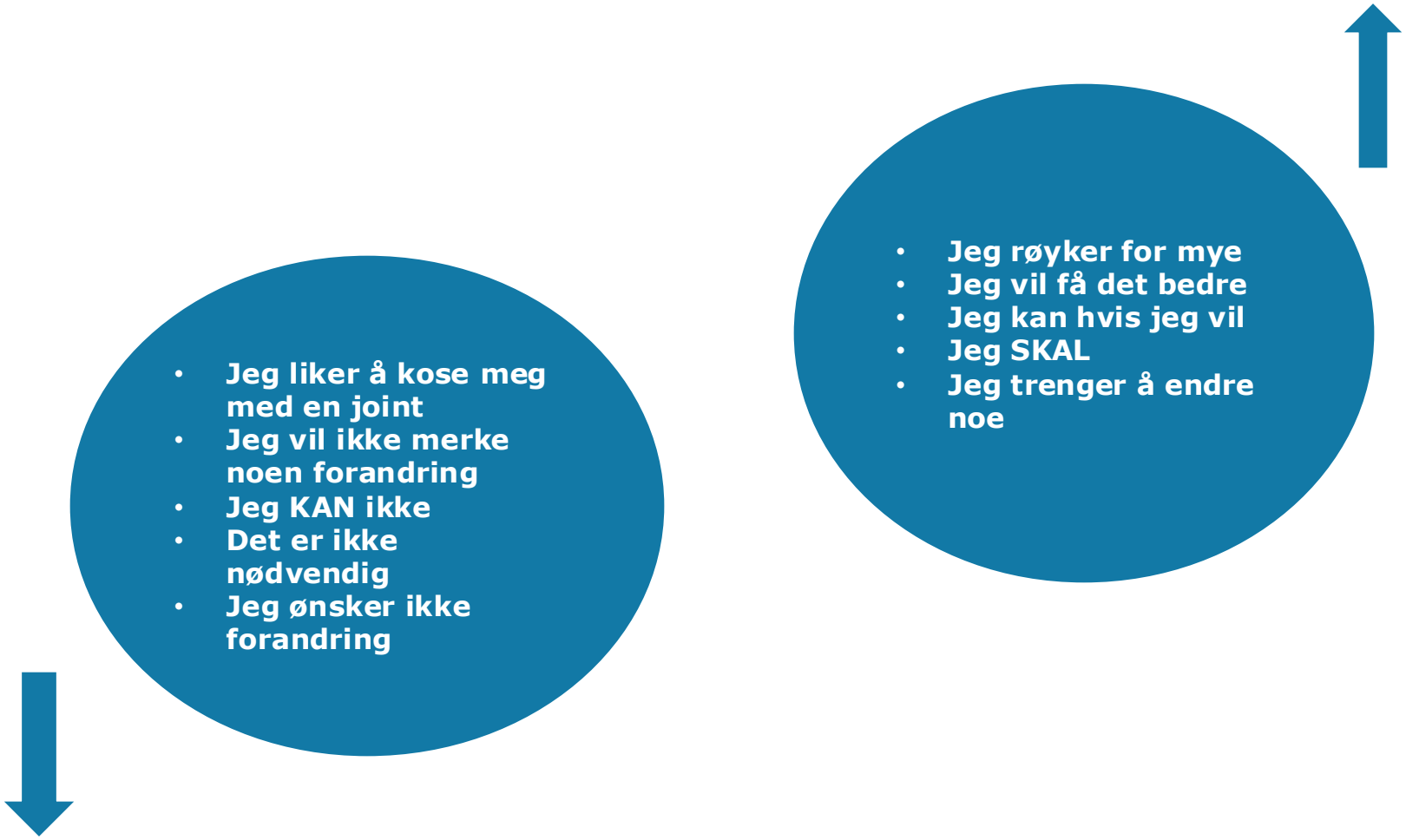
Alle utsagn som uttrykker:

- Ønske om endring
- Behov for endring
- Grunner for endring
- Tro på endring

➢ Selvmotiverende ytringer



Vedlikeholdssnakk vs. endringssnakk



«Å skille gull fra gråstein»

- Å skille gullkorn (endringssnakk) fra gråstein (vedlikeholdssnakk)
- «Gullgraving»
- Gjennom bruk av kommunikasjonsferdighetene



Photo by Markus Winkler on Unsplash

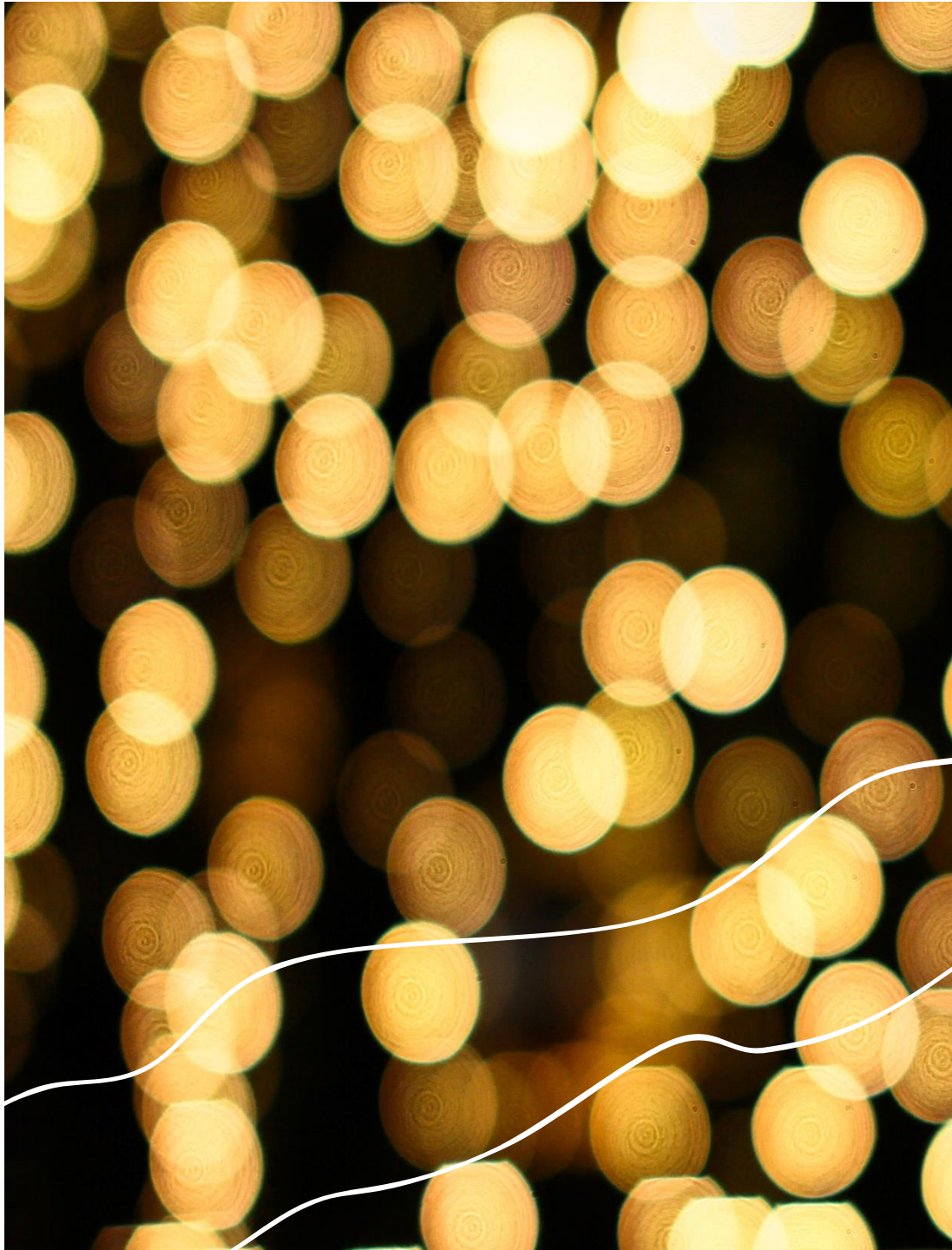
Fremkalle endringssnakk med spørsmål

- Hva er ulempene ved å fortsette som nå?
- Hvordan ville livet ditt se ut om du hadde gjennomført endringen?
- Hva har fungert tidligere?
- Kjenner du andre som har fått dette til? (..Hva gjorde vedkommende?)
- Hva kan være til hjelp?
- Hva kan være første steg videre nå?

➢ selvmotiverende ytringer

Svar på endringssnakk

- Utforske – få frem flere detaljer!
- Bekrefte – kommentere positivt på den andres uttalelser
- Reflektere – speile, enkel og kompleks speiling
- Oppsummere – «bukett» av endringssnakk



Øvelse: Endringssnakk/vedlikeholdssnakk

Jeg vet ikke hvor jeg skal begynne, men….noen ganger føler jeg at jeg vil forlate ham for å få en slutt på alt dette her, det kan jo komme til å ende med katastrofe. Samtidig synes jeg synd på han, og jeg er urolig for hva som kan skje med han dersom jeg bare forsvinner. Men egentlig vet jeg jo at han kommer til å klare seg godt uten meg. Hvis jeg skulle flytte, vet jeg ikke helt hvor jeg skal begynne. Men jeg tror det hadde vært bra for meg….han er jo egentlig ikke et dårlig menneske, jeg tror ikke egentlig han ønsker å slå meg, det skjer egentlig bare når han er stressa og blir provosert, jeg tror ikke at han egentlig mener noe vondt med det.

Gå to og to sammen

Se på hele utsagnet. Identifiser hva som er endringssnakk og hva som er vedlikeholdssnakk

Øvelse: Endringssnakk/vedlikeholdssnakk

Jeg vet ikke hvor jeg skal begynne, men….noen ganger føler jeg at jeg vil forlate ham for å få en slutt på alt dette her, det kan jo komme til å ende med katastrofe. Samtidig synes jeg synd på han, og jeg er urolig for hva som kan skje med han dersom jeg bare forsvinner. Men egentlig vet jeg jo at han kommer til å klare seg godt uten meg. Hvis jeg skulle flytte, vet jeg ikke helt hvor jeg skal begynne. Men jeg tror det hadde vært bra for meg….han er jo egentlig ikke et dårlig menneske, jeg tror ikke egentlig han ønsker å slå meg, det skjer egentlig bare når han er stressa og blir provosert, jeg tror ikke at han egentlig mener noe vondt med det.

Huskelapp

Holdningssettet

- ✔ **Ressursene bor i personen**. Vær nysgjerrig, samarbeidende og ikke-dømmende

Kommunikasjonsferdigheter

- ✔ **Åpne spørsmål;** hva, hvilke, fortell, hvordan
- ✔ **Bekreftelser;** bekrefte styrker, egenskaper og innsats
- ✔ **Refleksjoner;** speile en andres utsagn
- ✔ **Oppsummeringer;** oppsummer kort det viktigste personen har sagt, avslutt med endringssnakk

Ulike refleksjoner

Utsagn: *Jeg har prøvd mange ganger, men får det ikke til.*

Enkel: *Du har prøvd mange ganger*

Kompleks: *Du er ikke en person som gir opp*

Dobbeltsidig: *Dette har vært vanskelig for deg, samtidig prøver du virkelig å få det til*

Huskelapp

Strategier

- ✔ Utforsk hva personen vet – Tilby info
  – Utforsk hva personen tenker videre (UTU)
- ✔ Vær obs på fikserefleksen!
- ✔ Skalering (viktighet og mestringstro);
  På en skala fra 0-10 hvor viktig er det for deg å gjøre denne endringen/Hvor stor tro har du på at du kan få det til? Hva gjør at du velger .... og ikke et lavere tall?
- ✔ Veivalg, bruk av bobleark for å skape fokus i samtalen
- ✔ Husk å lytte etter endringssnakk!

Gode spørsmål for å få frem endringssnakk:

- *Hva er ulempene med å ... (fortsette som nå)?*
- *Hva er fordelene med å ... (gjøre endringen)?*
- *Hvis du ser frem i tid, hvordan kunne ting sett ut ... (dersom du gjør endringen)?*
- *Hvordan ville du gått frem? Hva kunne vært et første steg?*
- *Hvilke andre ting har du forsøkt som har vært til hjelp?*
- *Hva ville du trengt for å klare å gjennomføre det?*


Lunsj:
12.00 – 13.00

Motivasjon



Photo by Mika Baumeister on Unsplash

Om motivasjon og endring

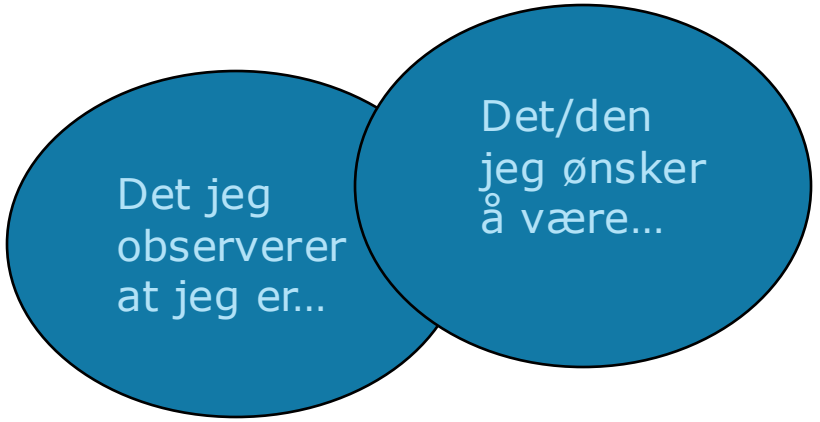
- Grad av og styrke i motivasjon er ofte lik sannsynlighet for at endring kommer til å skje.
- Indre motivasjon - egne ønsker, behov.
- Ytre motivasjon - press, belønning, tvang.
- Vi snakker oss selv inn i endring. Vi overtaler oss selv til å endre eller å fortsette som før.
- Vi lurer oss selv til å minimere farer eller oppvurdere gevinster og søker det behagelige og det som lønner seg på kort sikt.
- Vi gjør det som er viktig for oss, det vi tror vi lykkes med og det som er verdt slitet å få til.
- Når vi føler oss presset eller overtalt yter vi ofte motstand mot dette. Vi forsvarer vår autonomi og selvråderett.

Å øke motivasjon ved å bevisstgjøre og forsterke diskrepans

- Å forsterke diskrepans når personen mangler problemopplevelse
- I diskrepans ligger startpunktet for det som kan føre til endring
- Å lete etter diskrepans er viktig i alt endringsarbeid

Når min atferd ikke er i samsvar med :
Mitt verdisystem
Min selvrespekt
Mine ideal som menneske

- Nå-situasjon vs. ønsket situasjon
- Sprik mellom nåværende situasjon og hvordan man ønsker å ha det



Verdier

- Forstå hva som er personens mål og verdier
- Tidsperspektiv
- Refleksjon over verdier kan tydeliggjøre diskrepans
- Diskrepans kan gi motivasjon til endring



Endring og verdier

Endringer er positive så lenge vi ikke mister våre egne verdier.

Derfor må enhver endring vi gjør i løpet av livet vårt, være ***med sikte på å komme nærmere den personen vi virkelig ønsker å være.***



Kilde: Ungsinn.no

Øvelse

- Skriv ned 8 verdier, en og en.
- Gå sammen to og to og prioriter hver verdi opp mot en annen til du tilslutt sitter igjen med den viktigste. Den som lytter spør spørsmål, bekrefter, reflekterer og oppsummerer underveis.
- Bytt så roller.



Photo by Felicia Buitenwerf on Unsplash

Eksempler på verdier:

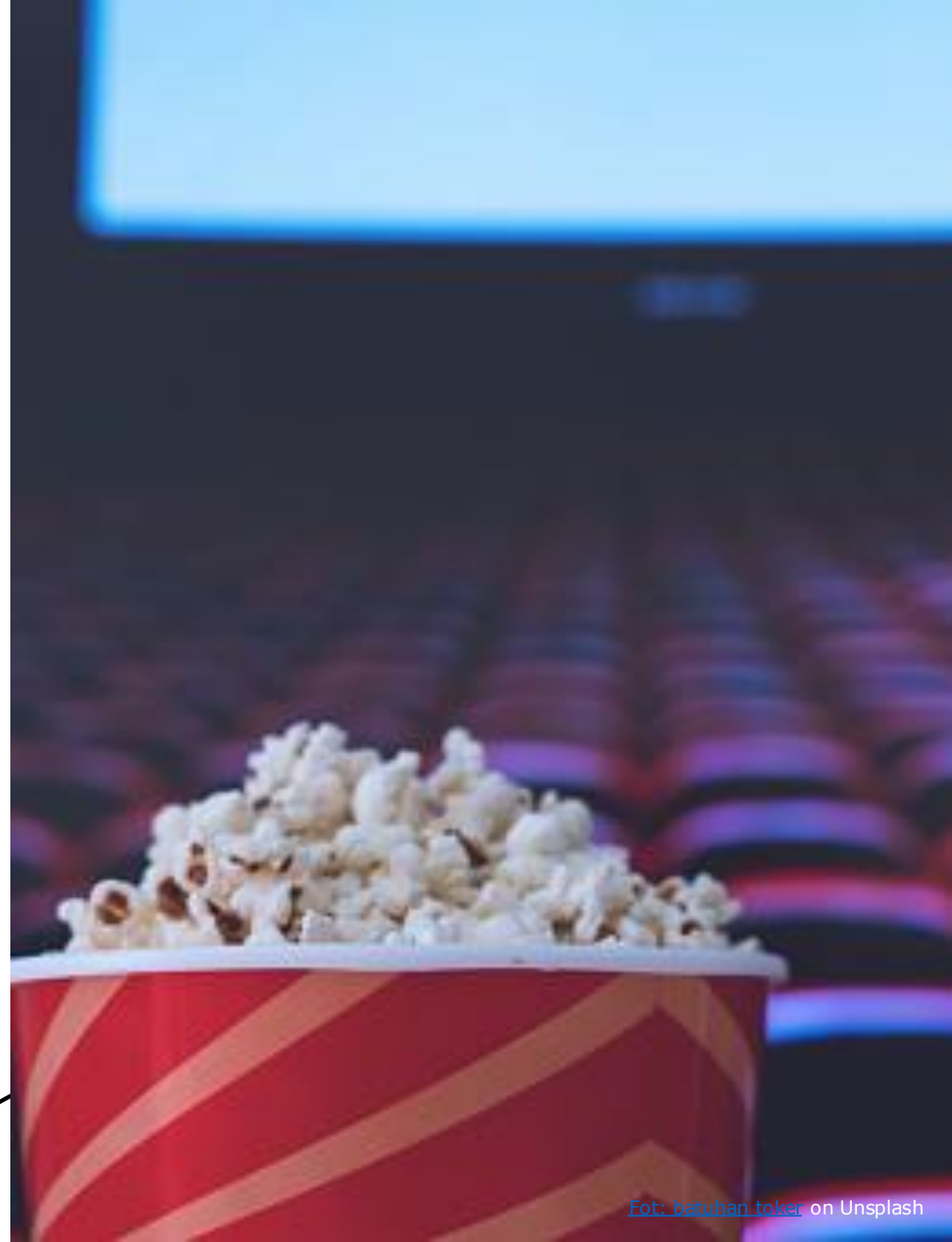
- Familie
- Vennskap
- Likeverd
- Tro
- Respekt
- Humor
- Fritid
- Glede
- Seksualitet
- Tradisjoner
- Prestasjoner
- Helse
- Medbestemmelse
- Kjærlighet
- Frihet
- Tilhørighet
- Rikdom
- Sannhet
- Rettferdighet
- Grenser
- Kreativitet
- Håp

Ambivalens



Photo by Peter van der Meulen on Unsplash

Film - Seesaw



Fot: batuhan toker on Unsplash

Dobbeltsidige refleksjoner

- Nyttig når man skal gjenspeile et tema som bruker er ambivalent til
- På den ene siden og på den endre siden…
- Tydeliggjør ambivalens
- Løfter frem endringssnakk
- Kan både være enkel og kompleks



Photo by Florian Schmetz on Unsplash

Eksempel på dobbeltsidig refleksjon

Utsagn:

«Jeg er så lei av å krangle med kjæresten min. Hver gang vi krangler blir jeg så lei meg, men jeg aner ikke hvordan jeg skal klare meg uten ham.»

Dobbeltsidige refleksjoner:

«Du ønsker mindre krangling, samtidig som du vil fortsette å være sammen.»

«Du er redd for å miste ham, samtidig er du mye lei deg»



Photo by Nick Fewings on Unsplash

«Motstand» = vedlikeholdsprat og disharmoni

Vedlikeholdsprat handler om ambivalens til endringen

«Jeg klarer ikke», «vil ikke», «trenger ikke», «er ikke så farlig»

Disharmoni handler om relasjonen

«Du kan ikke tvinge meg», «du forstår ikke hvordan jeg har det»

De kan ofte opptre sammen

Eksempel, møte motstand med refleksjoner

Utsagn:

«Jeg kommer ikke til å slutte å drikke, selv om alle maser om det.»

Enkel refleksjon

«Du vil ikke slutte å drikke nå.»

Dobbeltsidig refleksjon:

«Du vil ikke slutte nå, samtidig ser du at drikkingen skaper mye konflikter hjemme.»

Kompleks refleksjon:

«Du vil ikke gjøre en endring før det føles riktig for deg.»



Photo by Nick Fewings on Unsplash

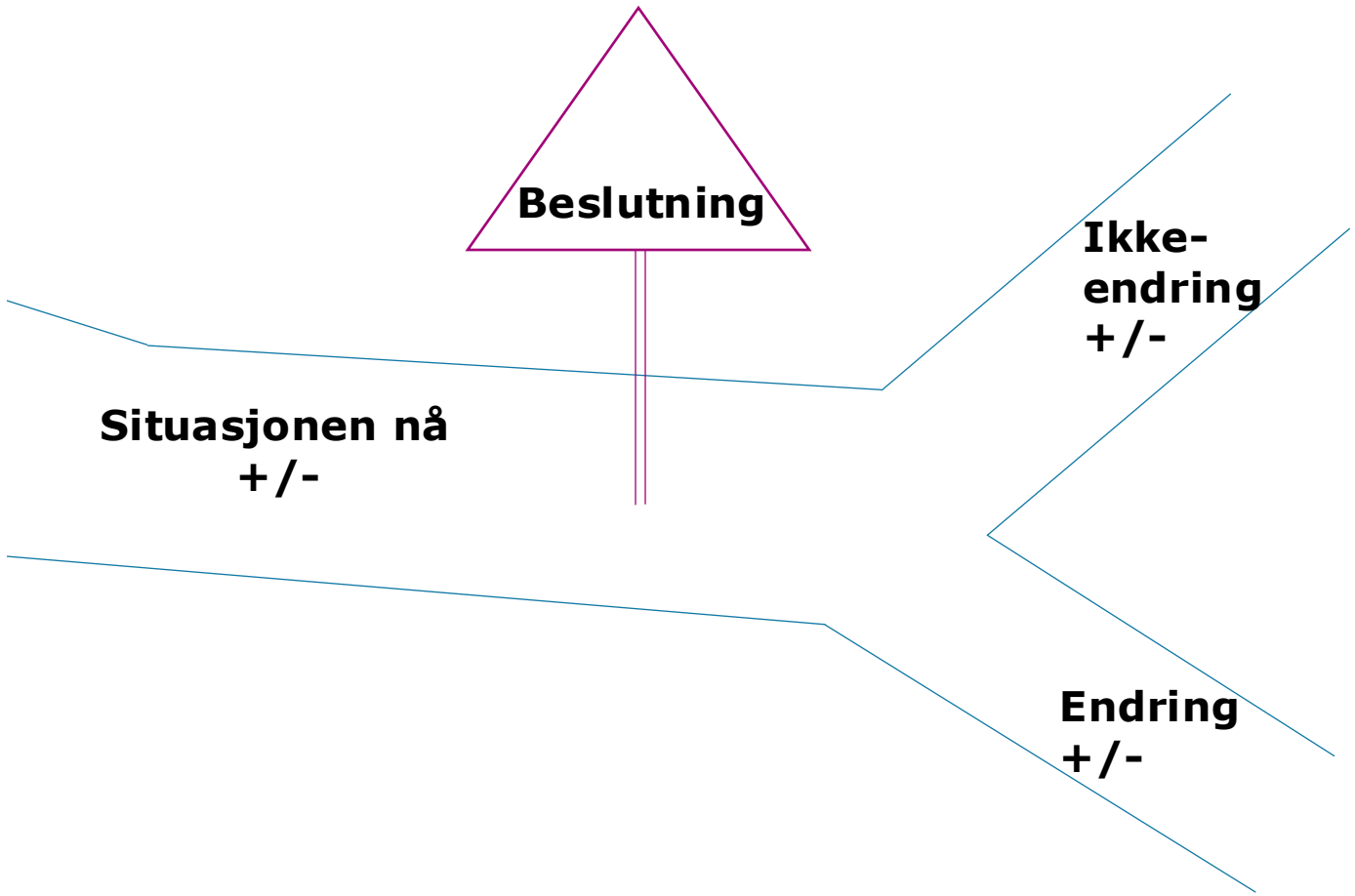
Strategier



Ambivalensutforskning

Atferd – røyke cannabis	Forandre – ikke røyke cannabis
1. Hva er fordelen med å røyke cannabis? (+) • Hverdagen blir mer ukomplisert • Det er gøy • Det er sosialt • Uroen forsvinner, det er bare her og nå, og det kjennes bedre	**4. Hva er fordelen med å ikke røyke cannabis?** • Min familie ville blitt glad • Bedre økonomi • Det hadde blitt lettere å prioritere skole • Jeg hadde kranglet mindre med kjæresten
2. Hva er ulempen med å røyke cannabis? (-) • Familien min blir skuffet • Lettere sint og vi krangler • Jeg har fått mer fravær • Jeg har mistet kontakten med de gamle vennene min • Jeg blir tiltaksløs	**3. Hva er ulempen med å ikke røyke cannabis?** • Vet ikke om jeg klarer å slutte • Vanskelig å være sosial med de jeg pleier å røyke med

Veikrysset



Be om lov til å gi informasjon

- I MI viser vi ydmykhet og respekt for klientens autonomi ved å be om lov til å informere, gi råd eller foreslå.
- Dette gjør vi for:
    - Å skape dialog – ikke monolog
    - Å anerkjenne det personen vet fra før og tilpasse informasjonen deretter
    - Å sjekke om det er relevant for personen
    - Å engasjere personen i å ta stilling til informasjonen
    - Å ivaretar samarbeid og relasjonen

Hvordan gi informasjon?
- Bruk UTU

U – Utforsk:

Spør personen hva den vet om det du ønsker å gi informasjon om:

Hva vet du allerede om sammenhengen mellom søvn og alkohol?

T – Tilby:

Be om lov før du sier noe om det du vet:

Er det greit for deg at jeg sier noe om denne sammenhengen?

Gi så kort og tilpasset informasjon

U – Utforsk

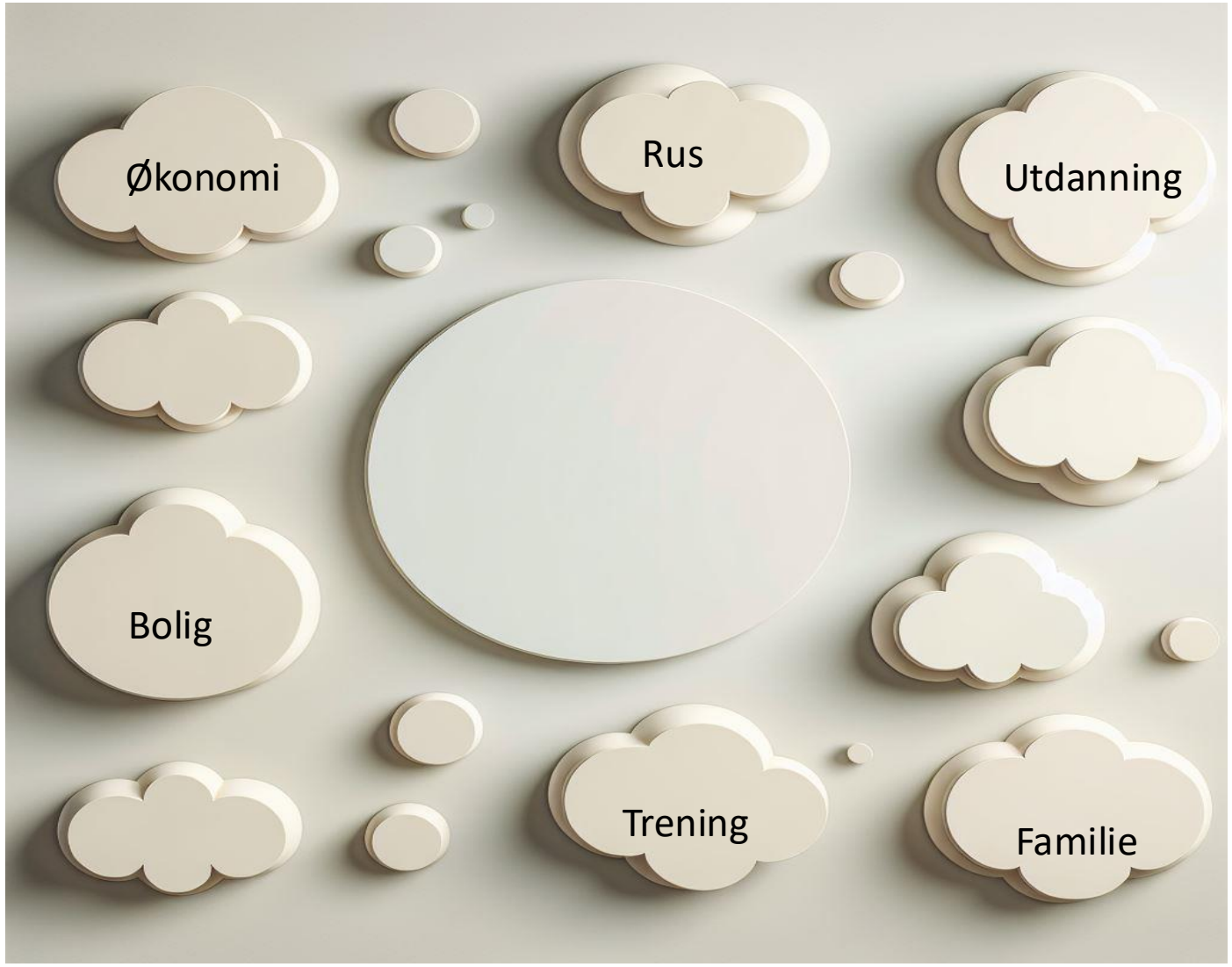
Til slutt spør du hva personen tenker om det du har gitt av informasjon:

Hva tenker du videre nå?



Foto: Gary Butterfield

Veivalg, bruk av bobleark



Kilde: Copilot

Skalering

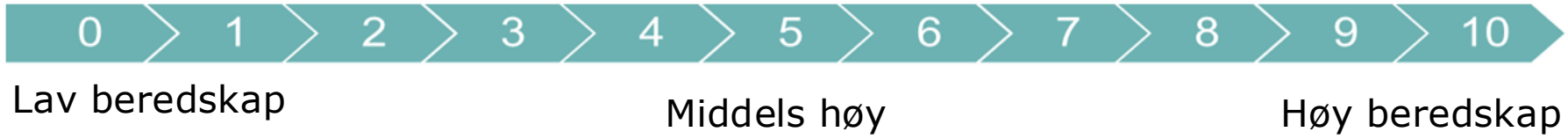
Hjelper undersøker endringsberedskapen:

- På en skala fra 0-10, hvor viktig er det å gjøre denne endringen?
- På en skala fra 0-10, hvor sikker er du på at du kan gjøre denne endringen hvis du virkelig ønsker det?

Oppfølgingsspørsmål:

Hva er det som gjør at du ikke velger et lavere tall?

Eventuelt: Hva skal til for at du kunne velge et høyere tall?



MI oppsummert:

- Holdningssettet i MI er grunnlaget for enhver relasjon
- Støtt og bekreft autonomi
- Vis empati gjennom refleksiv lytting og bruk av kommunikasjonsferdigheter
- Unngå fikserefleksen
- Gi informasjon gjennom å be om lov og bruk UTU
- Utvikle diskrepans mellom personens mål og verdier opp imot deres nåværende atferd
- Anerkjenn ambivalens
- Rull med motstand (vedlikeholdssnakk og dissonans)
- Fremkall endringssnakk og motivasjon



Noen konkrete og målbare ting å øve på i samtalen:

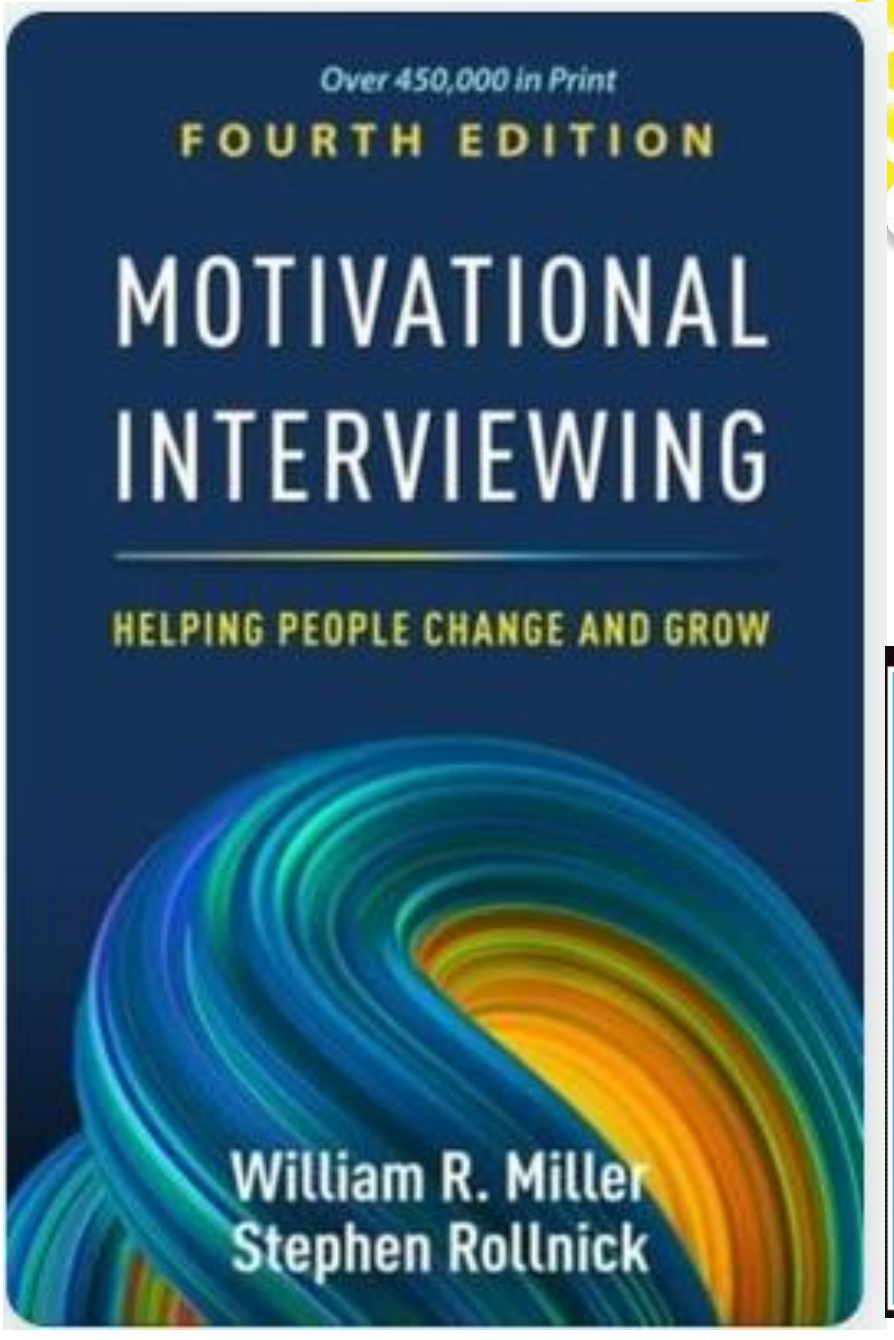
1. Spørsmål (flest åpne)
2. Refleksjoner (enkle og komplekse)
3. Bekreftelser
4. Oppsummeringer
5. Å gi informasjon (UTU)
6. Søke samarbeid (eks spørre om lov for aktivt fremme symmetri i relasjonen)
7. Understreke valgfrihet (personens opplevelse av kontroll, frihet til å velge, personlig autonomi)

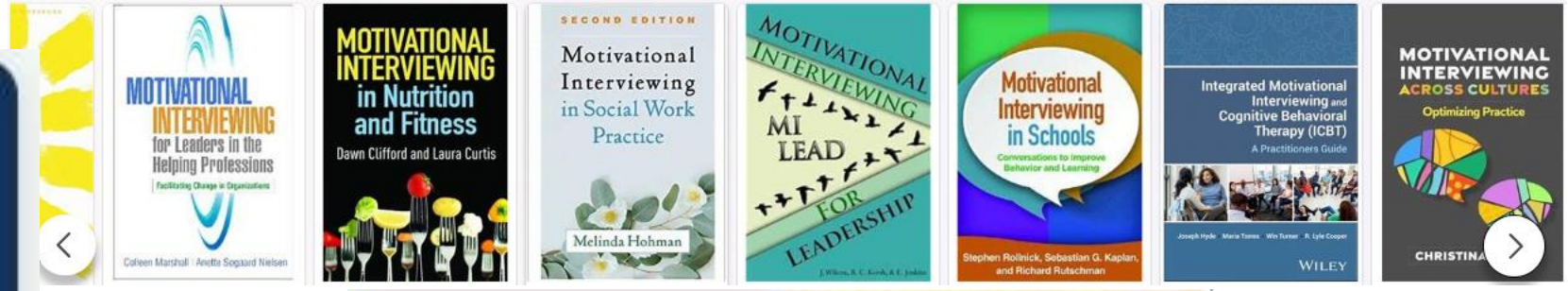
MI-analyse

- Dere leverer en samtale med målatferd (endringsmålet for samtalen må komme tydelig fram) til MI-analyse **senest 25. februar**
- Dere tar opp samtalen med telefonen, bestemmer dere for **20 min.** sammenhengende opptak fra samtalen som dere ønsker tilbakemelding på og transkriberer dette. Opptaket **må** være på min. 20 min for å bli kodet.
- Lydopptaket og den transkriberte teksten kodes og sendes inn via link på nettstedet - og dere får en tilbakemelding på MI-samtalen fra kodelaben.
- Link til MI-analyse, der dere kan lese mer om hvordan dere går frem: https://www.mianalyse.no/
- Vi anbefaler dere å be om telefonsamtale med MI-laben i etterkant for å få en muntlig tilbakemelding på samtalen dere har sendt inn.

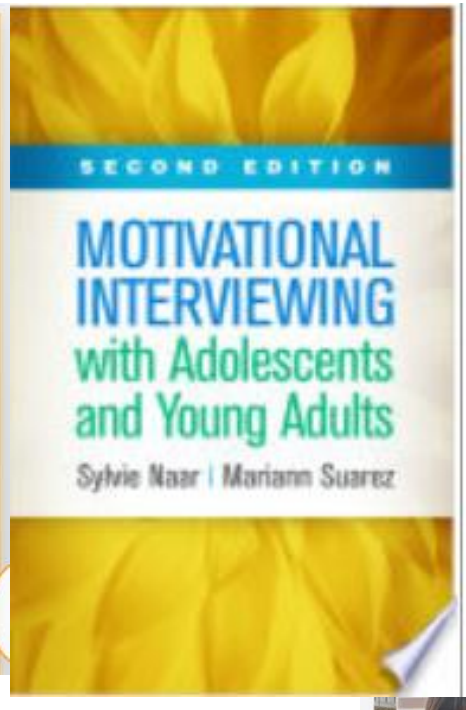
Husk – dette er en del av en læringsprosess, og det forventes ikke «perfekt» MI!

Lykke til ☺

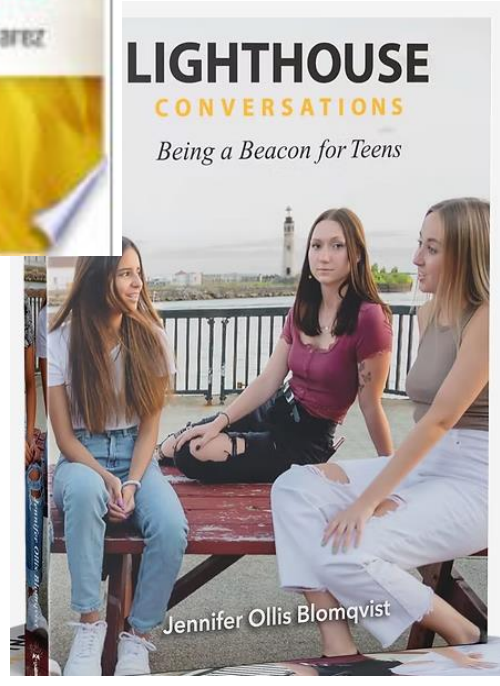

Over 450,000 in Print
FOURTH EDITION
MOTIVATIONAL INTERVIEWING
HELPING PEOPLE CHANGE AND GROW
William R. Miller
Stephen Rollnick


MOTIVATIONAL INTERVIEWING for Leaders in the Helping Professions
Facilitating Change in Organizations
Colleen Marshall · Anette Segaard Nielsen
MOTIVATIONAL INTERVIEWING in Nutrition and Fitness
Dawn Clifford and Laura Curtis
SECOND EDITION
Motivational Interviewing in Social Work Practice
Melinda Hohman
MOTIVATIONAL INTERVIEWING MI LEAD FOR LEADERSHIP
Motivational Interviewing in Schools
Conversations to Improve Behavior and Learning
Stephen Rollnick, Sebastian G. Kaplan, and Richard Rutschman
Integrated Motivational Interviewing and Cognitive Behavioral Therapy (ICBT)
A Practitioners Guide
WILEY
MOTIVATIONAL INTERVIEWING ACROSS CULTURES
Optimizing Practice


Barbro Holm Ivarsson · Liria Ortiz
Peter Wirbing
mi
MOTIVERANDE
SAMTAL
Praktisk handbok
för socialt arbete
GOTHIA


SECOND EDITION
MOTIVATIONAL INTERVIEWING with Adolescents and Young Adults
Sylvie Naar | Mariann Suarez


Pati ent sam talet
Handbok i mötet mellan läkare och patient
Jan-Helge Larsen
Studentlitteratur


LIGHTHOUSE
CONVERSATIONS
Being a Beacon for Teens
Jennifer Ollis Blomqvist

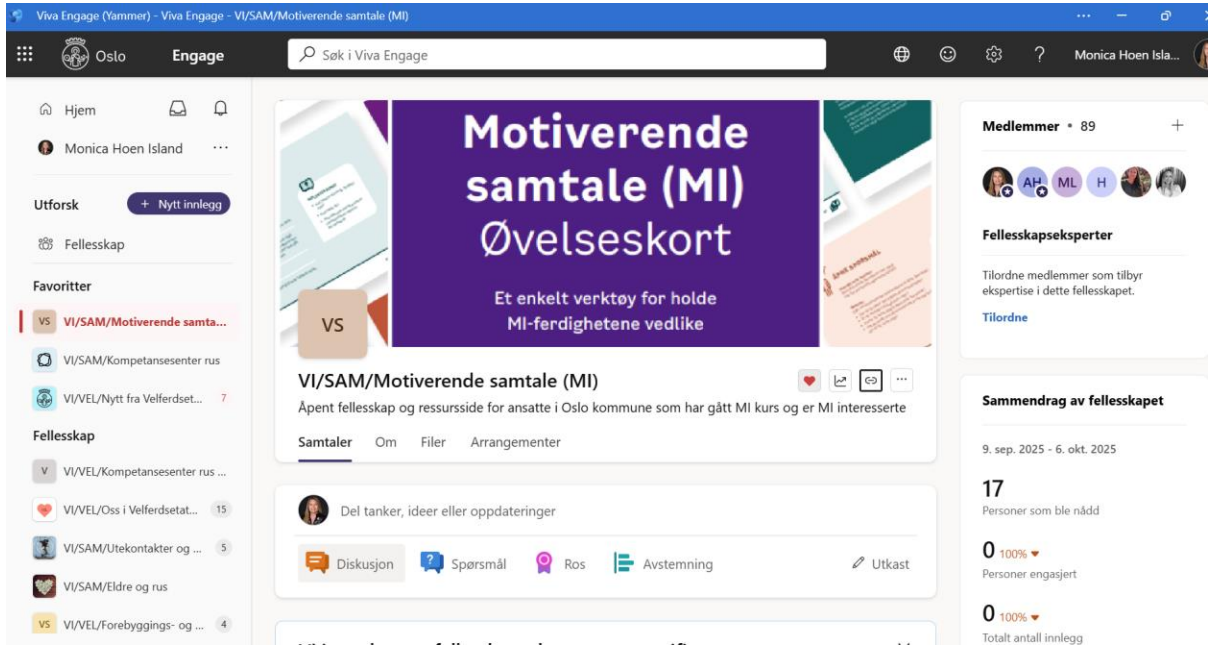
Lære mer?

- Følg med på kurskalenderen på www.korus.no
- Veiledningsgruppe? Send oss en epost: alexander.sollie.hvaring@vel.oslo.kommune.no

Er du ansatt i Oslo kommune?

Bli med i vår Viva engage-gruppe:

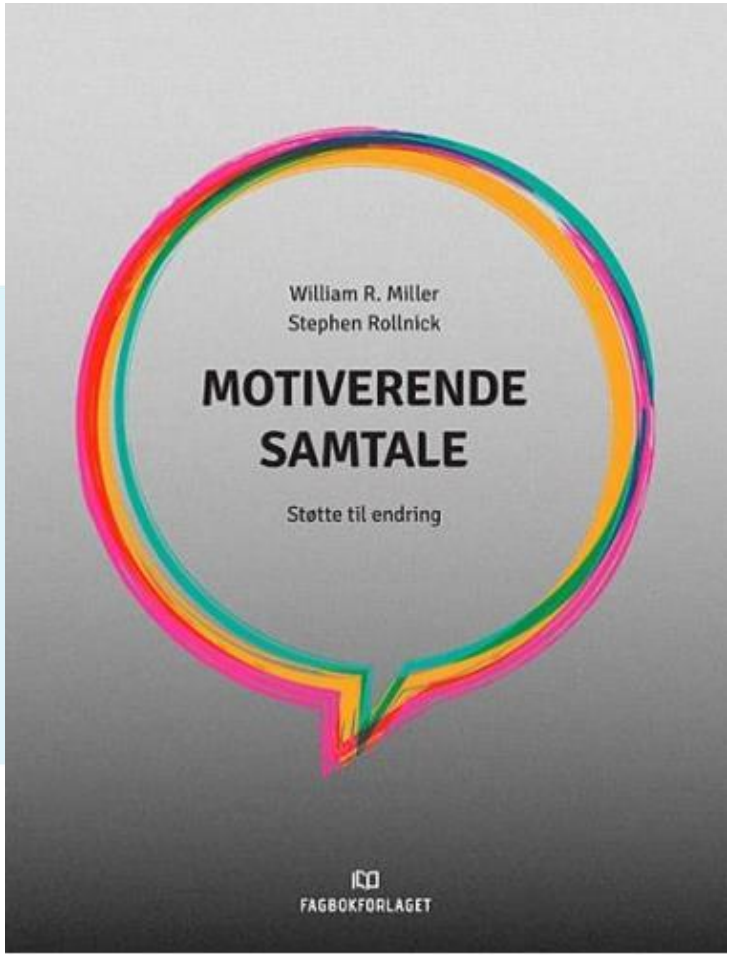
https://engage.cloud.microsoft/main/org/oslokommune.onmicrosoft.com/groups/eyJfdHlwZSI6Ikdyb3VwIiwiaWQiOiI2MjA3MDkyMzI2NSJ9



Anbefalinger til deg som vil lære mer om MI:







Aktuelle nettsider

- Motiverende samtale/Motiverende intervju (MI) | KORUS
- Welcome to the Motivational Interviewing Website! | Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT)
- www.helsedirektoratet.no
- www.motivationalinterview.org
- www.denmotiverendesamtale.dk
- www.stephenrollnick.com



Photo by XPS on Unsplash

KORUS

Oslo