Tusen takk….

- For at du er villig til å gi dette en sjanse
- For at du er tålmodig
- For humor, smil og tommel opp
- For kommentarer og spørsmål når som helst via chat funksjonen
- For at du deltar aktivt i diskusjonene
- For at du har på kameraet ditt det meste av tiden
- For at du muter mikrofonen din når du ikke har ordet
- For at vi sammen klarer å skape god læring

ROGALAND A-SENTER | Korus Vest Stavanger

Illustrasjonsfoto: Shutterstock

Motiverende Samtale (MI)

Silje Lill Rimstad/Ingrid R. Strømsvold / 3. mai 2021

KoRus vest Stavanger

- KoRus vest Stavanger er et av 7 regionale kompetansesenter innen rus, finansiert av Helsedirektoratet

- KoRus vest Stavanger sin vertsinstitusjon er Rogaland A-senter, som . Rogaland A-senter eies av Stiftelsen Kirkens Bymisjon Rogaland

- Våre kjerneoppdrag er:
  - Rusmiddelforebygging/folkehelsearbeid
  - Tidlig intervensjon
  - Rusbehandling, på alle nivå

- Vår målgruppe er ansatte i kommuner og spesialisthelsetjeneste (tverrfaglig spesialisert rusbehandling, TSB)

ROGALAND A-SENTER | Korus Vest Stavanger

Program dag 1

- Hva er motiverende samtale og MI-spirit?
- Grunnleggende kommunikasjonsferdigheter
- Motivasjon, diskrepans og ambivalens
- Teori, øvelser, film og diskusjoner

ROGALAND A-SENTER | Korus Vest Stavanger

Øvelse, innspill i chat eller «raise hand»

- Hvorfor deltar du på MI- opplæring?

- Hva forventer du å sitte igjen med etter MI – opplæring?

Hva er Motiverende Samtale (MI)?

ROGALAND A-SENTER | Korus Vest Stavanger

Historien bak Motiverende Samtale (MI)

- Professor William Miller
- Reaksjon på amerikansk konfronterende misbruksbehandling (70 tallet)
- Utgangspunkt var korte intervensjoner om alkohol
- Grunnlagt på klinisk ekspertise
- Evidensbasert kunnskap

Behandlerrollen og samtalestil i MI

- **Naturvitenskapelige perspektiv:**
- **Ekspertrollen/asymmetrisk forhold** kartlegger problemet, vurderer, informerer, gir råd, anbefalinger og foreskriver løsning (Parson, 1951)

- **Humanvitenskapelig perspektiv humanistisk/eksistensielle forståelse og den (kognitivt) atferdsterapeutiske tradisjonen:**
- **Utforskerrollen** - utforsker brukerens perspektiv, synspunkter og meninger om eget liv, om endring er ønskelig, eventuelle fremgangsmåter, hva som skal til for å endres, når evt. endring skal skje

Hva sier forskning om MI?

Flere metastudier viser at MI oppnår samme effekt som andre behandlingstilnærminger, men på kortere tid (Hettema et al. 2005, Rubak et al. 2005, Lundahl et al. 2010).

Rubak m.fl. (2005) finner at samtaler med varighet 10-15 minutter synes å være noe mer virksomme enn de aller korteste.

Synergieffekten: MI er enda mer effektiv sammen med eks. kognitiv atferdsterapi (Arkowitz et al. 2007, Rollnick et al. 2008).

Anbefalinger - retningslinjer og veiledere

- Nasjonal faglig retningslinje – Røykeavvenning
- Nasjonal veileder - Vanedannende legemidler
- Nasjonal faglig retningslinje – utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse (ROP)

Når kan man bruke MI?

- Motiverende Samtale (MI) kan benyttes i sammenhenger hvor man vil stimulere en person til å gjøre endringer. Eksempelvis:

  - Alkohol (Audit), Illegale rusmidler (Dudit)
  - Nedtrapping av vanedannende medikamenter
  - Røykavvenning
  - Diabetes type 2/ KOLS/trening/kosthold

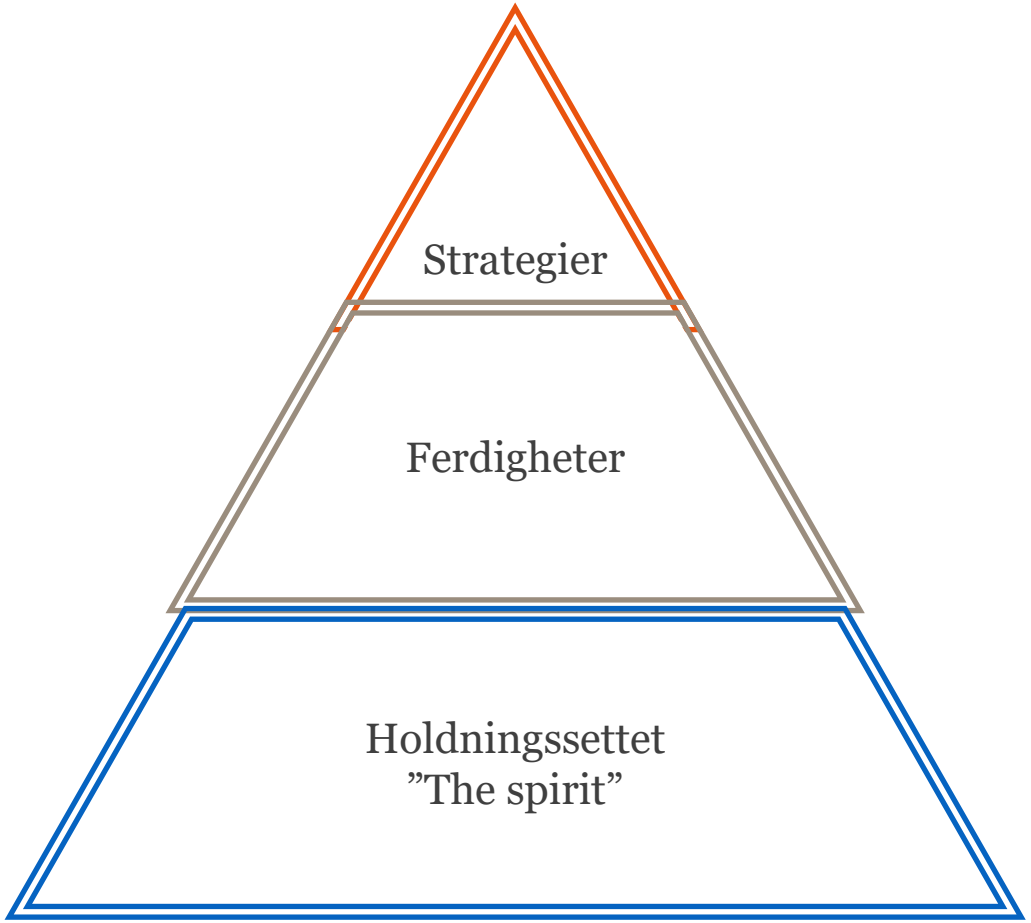
Øvelse, i breakout-rooms

- Ta utgangspunkt i en av dine pasienter hvor du tenker MI kan være nyttig å bruke
- Hva gjør du i disse samtalene i dag?
- Hva fungerer bra, og eventuelt hvilke utfordringer møter du?
- **10 min, 3 og 3**

MI – spirit, holdningssett

ROGALAND A-SENTER | Korus Vest Stavanger

MI – spirit; samtalemetodikkens grunnmur



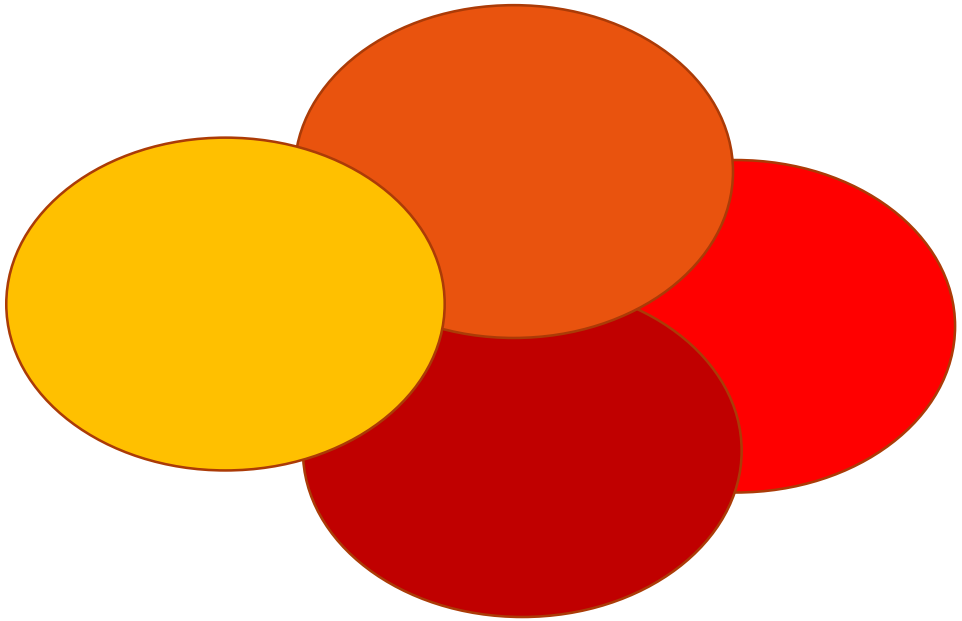
Kliniske ferdigheter av betydning

- Betydning av EMPATI (Elliott, Bohart, Watson & Murphy, 2018)
- Behandlers stil er av betydning (Glynn & Moyers,2010)
- MI-behandlere får ulike resultat (Miller& Moyers 2015 Norcross et al. 2011, Imel et al. 2014, Miller og Rollnick, 2014,) – empati, varme, genuint tilstedeværelse, holdninger, samarbeid, aksept, medfølelse, empowerment
- MI - rådgivere får ulike resultat (Miller& Moyers 2015 Norcross et al. 2011, Imel et al. 2014, Miller og Rollnick, 2014,) – empati, varme, genuint tilstedeværelse, holdninger.
- Behandlers tro på endring hos pasient/bekrefte styrker, innsatser, intensjoner, verdier (Farber, Suzuki, & Lynch, 2018)
- Åpen og tilstede i øyeblikket
- Aksepterende (ikke-dømmende, kritiserende, påføre skam/skyld)

Holdningssettet i Motiverende Samtale (MI)

Utforskende stil
Utløse, søke etter klientens ideer, tålmodig og nysgjerrig

Autonomi
Respektere klientens valg, også ikke endring



Medfølelse
Å aktivt fremme den andres ve og vel, å prioritere den andres behov

Samarbeidende stil
Samarbeid, respekt for klientens ideer, ikke overtale, ikke ekspert

Korreksjonsrefleksen hos rådgiver

- Utfordring for de fleste hjelpere!
- Sterkt behov for å hjelpe, «rydde opp», «få orden»
- Det kan være vanskelig å la være å korrigere personen

- Unngå argumentering!
- La uttalelsen passere uten å utfordre den!
- Ta utgangspunkt i pasient!
- Ikke hevd ditt syn!

- «Sitt på hendene!»

Underliggende budskap i en empatisk samtale

- Du er viktig
- Jeg respekterer deg
- Jeg ønsker å forstå
- Snakk videre
- Du er en person som kan finne løsninger på dine problemer

4 prosesser i MI

1) Relasjonsbygging
2) Fokusering
3) Utforskning
4) Planlegging

4 grunnleggende kommunikasjonsferdigheter

Bekreftelser, gode spørsmål, refleksjoner, oppsummeringer

ROGALAND A-SENTER | Korus Vest Stavanger

Bekreftelse

- Gi tilbakemeldinger på erfaringer, kompetanse, styrker, intensjoner og anstrengelser
- Verbalt og non-verbalt
- Styrker tillit til egen mestring
- Det føles godt å bli bekreftet
- Det kan øke tro og håp

- «Du prøver virkelig å redusere…»
- «Du viser styrke og utholdenhet…»
- «Du har mange tanker om hvordan dette kan gjøres…»

Gode spørsmål

- Lukkede spørsmål
  - Begynner med verb (er du, har du, kan du…)
  - Kan ofte besvares med ja/nei

- Åpne spørsmål
  - Begynner med spørreord (hva, hvilke, hvem, hvor, hvordan (hvorfor)

- «Har du forstått dette nå?»
- «Er dette greit for deg?»

- «Hvordan tenker du at din alkoholbruk kan påvirke…?»
- «Hvilke gevinster vil der være for deg dersom du skulle velge å endre….?»

Hvorfor gode spørsmålene?

- Døråpner
- Inviterer til lengre svar og utdyping
- Legger til rette for at klienten snakker mest
- Det ligger ikke forventninger i svaret
- Øker muligheten til nyanserte svar
- Øker indre motivasjon

Oppsummeringer

- En kort oppsummering av det som er sagt, en sammenfatning av to eller flere momenter
- Et kortfattet ”referat” av det mest vesentlige
- Skal være påstander, konstateringer, - ikke spørre om det er slik
- Unngå å si «jeg….»
- Det er lov å være direkte: «Du er…»
- Det er empatisk å gå rett på!

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

Hvorfor bruke oppsummeringer?

- Stimulerer til utfylling av tema, gir mulighet til å korrigere
- Sikrer at man har oppfattet riktig
- Fungerer som styringsredskap for rådgiver
- Noen synspunkter trukket frem, andre utelatt
- Fungerer som veiskiller

Refleksjoner

- Handler om å speile tilbake det man har hørt den andre si
- Bygger relasjoner
- Viser lytteevne
- Viser empati
- Får den andre til å snakke mer
- Guider mot endringssnakk

Refleksjoner

Refleksjon er:

- Et eller flere ord
- Korte eller lengre konstateringer
- Gjerne grammatisk ufullstendige
- Gjøres kontinuerlig under MI-samtalen

Refleksjon er ikke:

- Et spørsmål
- Å gi råd
- Å bruke pekefingeren
- Tonefallet er viktig!

Enkle refleksjoner

- Speiler det sagte med samme ord eller med synonym
- Papegøye
- Fungerer bekreftende

Refleksjoner i 4 nivå

De 2 første nivåene er enkle refleksjoner

Nivå	«Eg vet`kje eg»
1. Gjentakelse/ papegøye (enkel)	«Vet ikke»
2. Synonym (enkel)	«Du aner ikke»
3.	
4.	

Øvelse – enkle refleksjoner

- Skriv din enkle refleksjon på uttalelsen under, inn i chat

«Jeg vil jo egentlig slutte å drikke»

Komplekse refleksjoner

- Løfter frem noe som pasienten ikke har sagt, men kunne ha sagt
- Reflekterer underliggende mening
- Reflekterer underliggende følelse

Refleksjoner i 4 nivå

De 2 siste nivåene er komplekse refleksjoner

Nivå	«Eg vet`kje eg»
1.	
2.	
3. Underliggende mening (kompleks)	«Det er ikke lett for deg å svare på dette akkurat nå» «For tiden finner du det vanskelig å svare på slike spørsmål»
4. Underliggende følelse (kompleks)	«Du er usikker på hva du skal svare» «Dette gjør deg forvirret og du vet ikke hva du skal si» «Dette er et spørsmål du er lei av å svare på»

Eksempel på kompleks refleksjon

«Alt er et ork»

- Kompleks refleksjon, underliggende følelse:

«Akkurat nå føler du deg sliten»

«Du føler deg oppgitt over…»

- Kompleks refleksjon, underliggende mening:

«Du skulle ønske at du hadde mer energi til å finne løsningen….»

«Du skulle ønske at noen kunne hjulpet deg mer…»

Illustrasjonsfoto: Shutterstock

Øvelse – komplekse refleksjoner

- Skriv din komplekse refleksjon på uttalelsen under, inn i chat

«Jeg vet jo at jeg burde vært mer fysisk aktiv»

Kort og godt om refleksjoner

- Et godt redskap for å føre samtalen fremover
- Refleksjoner kan forebygge misforståelser
- Pasienten kan bekrefte eller korrigere rådgiveren
- Refleksjoner hjelper rådgiver til å klargjøre hvordan pasienten tenker
- Det at pasienten får høre hva hun/han selv har sagt gir ofte nye innsikter
- Får pasienten til å snakke mer
- Rådgiver forsterker og styrer samtalen gjennom refleksjoner
- Viktig å få frem endringssnakk
- Husk tonefallet!

MI – melodi, rytme

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

Killen i baren

Refleksjoner i breakoutrooms

ROGALAND A-SENTER | Korus Vest Stavanger

Øvelse, i breakout-rooms

- Filmen «Killen i baren»
- Hvilke MI – ferdigheter så dere hos MI – rådgiver?
- **3 og 3, 10 min**
- I plenum: Trekk frem èn ting dere ble spesielt opptatt av i gruppen

Motivasjon, diskrepans og ambivalens

ROGALAND A-SENTER | Korus Vest Stavanger

Hva er motivasjon?

- To sentrale aspekter:
  - Vil?
  - Kan?
- Tilleggsspørsmål: Klar?
- Grad av og styrke i motivasjon kan ofte måles i sannsynlighet for at endring kommer til å skje
- Indre motivasjon - egne ønsker, behov
- Ytre motivasjon - press, belønning, tvang

Å øke motivasjon ved å utvikle diskrepans

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

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

Diskrepans

- Å skape diskrepans når pasienten mangler problemopplevelse

- Rådgivers rolle:
  - Utforsk; hva som er positivt med nåværende atferd
  - Utforsk; bekymringer, utilfredshet, ubehag ved nåværende situasjon
  - Bidra til å øke bekymring for atferd
  - Føre samtalen inn på fordeler ved å endre atferden.
  - Endringssnakk

Ambivalens

- Ambivalens er ofte forårsaket av at man blir trukket i forskjellige retninger av ønsker som ikke lar seg realisere samtidig
  - en motivasjonskonflikt

- Ambivalens finnes hos de fleste som har
  - utviklet problematferd
  - eller tenker på endring

- Ambivalens øker gjerne i intensitet etter hvert som problematferden øker

Hvorfor ambivalenssamtaler?

- Hensikten er å skape probleminnsikt, problemopplevelse (diskrepans) og problembekymring hos bruker.

- Hvis problemet er avgrenset kan ambivalensutforskning være nok til at bruker klarer å gjennomføre endringer på egen hånd.

Ambivalensutforskning

Ikke forandring	Forandring
1. Bra med nåværende situasjon	**3. Hvis endring, hva vil du savne/miste**
2. Mindre bra med nåværende situasjon	**4. Hvis endring, hva vil bli bedre**

Øvelse, i breakout-rooms

- Ambivalensutforsking
- Èn forteller om et område i eget liv hvor han/hun er ambivalent til å gjøre endring. Alternativt kan det tas utgangspunkt i en pasient som er ambivalent til endring.
- Den andre er MI – rådgiver og gjør en ambivalensutforskning. Gjør oppsummering underveis og til slutt
- **To og to, i breakout-rooms, 10 min.**

- Tid til overs? Bytt roller

Verktøy i arbeid med ambivalens

Dobbelsidig refleksjon

Invitere til å se helheten i situasjonen – sy sammen ambivalens ved å reflektere begge sidene av den. Bytte splitteord som men ut med bindeord som samtidig og og

Eksempel på dobbelsidig refleksjon

«Jeg har jo lyst til å slutte med benzodiazepiner, men jeg er så redd for det psykiske ubehaget»

«Du synes det er vanskelig å endre på medisinvanene dine, samtidig som du vil klare deg uten disse legemidlene»

«Du opplever at benzodiazepinene skaper vansker for deg, samtidig er du redd for at du ikke klarer å slutte»

Øvelse – dobbelsidige refleksjoner

Skriv din dobbelsidige refleksjon på uttalelsen under, inn i chat

«Jeg vet jo at jeg bør komme i bedre form, men det er så vanskelig å komme i gang»

Oppsummering av dagen

- Kahoot.it

- Menti.com

MI - hefter

Anmeldelse av Torgeir Gilje Lied:

https://tidsskriftet.no/2017/01/anmeldelser/motiverende-samtaler-i-eldreomsorgen

Apodaca, TR & Longabaugh, R (2009) Mechanisms of change in motivational interviewing: a review and preliminary evaluation of the evidence. Addiction 104, 705-715

Amrhein PC (2004) How Does Motivational Interviewing Work? What Client Talk Reveals. Journal of Cognitive Psychotherapy, 18 (4), 323-336.

Arkowitz H, Westra HA, Miller WR, & Rollnick S (2007) Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems. Guilford Press. New York.

Barth T, Børtveit T & Prescott P (2001). Endringsfokusert rådgivning. Gyldendal akademisk, Oslo.

Barth T & Näsholm C (2007). Motiverende samtale – MI endring på egne vilkår. Fagbokforlaget, Bergen.

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. Psychotherapy, 55(4), 399–410. https://doi.org/10.1037/pst0000175

Foldal. V.S et al. (2021) Barriers and Facilitators for Implementing Motivational Interviewing as a Return to Work Intervention in a Norwegian Social Insurance

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. Psychotherapy, 55(4), 411–423. https://doi.org/10.1037/pst0000171

Glynn & Moyers (2010): Chasing change talk: The clinician's role in evoking client language about change. Journal of Substance Abuse Treatment

Setting: A Mixed Methods Process Evaluation. Journal of Occupational Rehabilitationhttps://doi.org/10.1007/s10926-021-09964-9

Harris, C.R & Darby, R.S (2009) Shame in Physician–Patient Interactions: Patient Perspectives, Basic and Applied Social Psychology, 31:4, 325-334, DOI: 10.1080/01973530903316922

Hettema, J, Steel,J. Miller, W.R (2005): Motivational Interviewing. Annual Reviews. Vol.1:91-111.

Imel, Z. E., Barco, J. S., Brown, H. J., Baucom, B. R., Baer, J. S., Kircher, J. C., & Atkins, D. C. (2014). The association of therapist empathy and synchrony in vocally encoded arousal. Journal of Counseling Psychology, 61(1), 146-153. http://dx.doi.org/10.1037/a0034943

Lundahl, BW., Kunz, C., Brownell, C., Tollefson, D., Burke, BL. (2010). A Meta-Analysis of Mitivation Interviewing: Twenty-Five Years of Emperical Studies

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2014) The effectiveness and ineffectiveness of complex behavioural interventions: impact of treatment fidelity. Contemporary Clinical Trials. 37:234-241

Moyers, T.B. & Miller, W.R. (2013) Is low therapist empathy toxic? Psychol Addict Behaviour. 27:878-884. Mun EY, Atkins DC, Walters ST (2015) Is motivational interviewing effective at reducing alcohol misuse in young adults?

Norcross, J.C., Wampold, B.E. (2011) Evidence-based therapy relationships: research conclusions and clinical practice. I: Norcross, J.C. (Ed). Psychotherapy Relationships That Work: Evidence-based Responsiveness. 2.utg. N.Y. Oxford university press. S. 423-430.

Parsons T. (1951): The social system. New York: The Free Press of Glencoe

Rubak,S (2005): Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. British Journal of General Practice.

Smedslun et al. (2011) Motivational interviewing for substance abuse (Review) The Cochrane collaboration

Silje Lill Rimstad/Ingrid R. Strømsvold

Rådgivere

KoRus Vest Stavanger

www.korus-stavanger.no