

# Motiverende Samtale (MI)

---

Silje Lill Rimstad/Ingrid R. Strømsvold / 25.mai 2021



Korus Vest  
Stavanger



# 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



# Repetisjon/intuning fra dag 1

---

- Dere ønsket filmer med vanskelige pasienter
- Hvordan komme videre fra motivasjon til endring?
- Fortsatt basale ferdigheter
- Lengre tid i breakout-rooms



# Oppsummering

---

# Holdningssettet i Motiverende Samtale (MI)

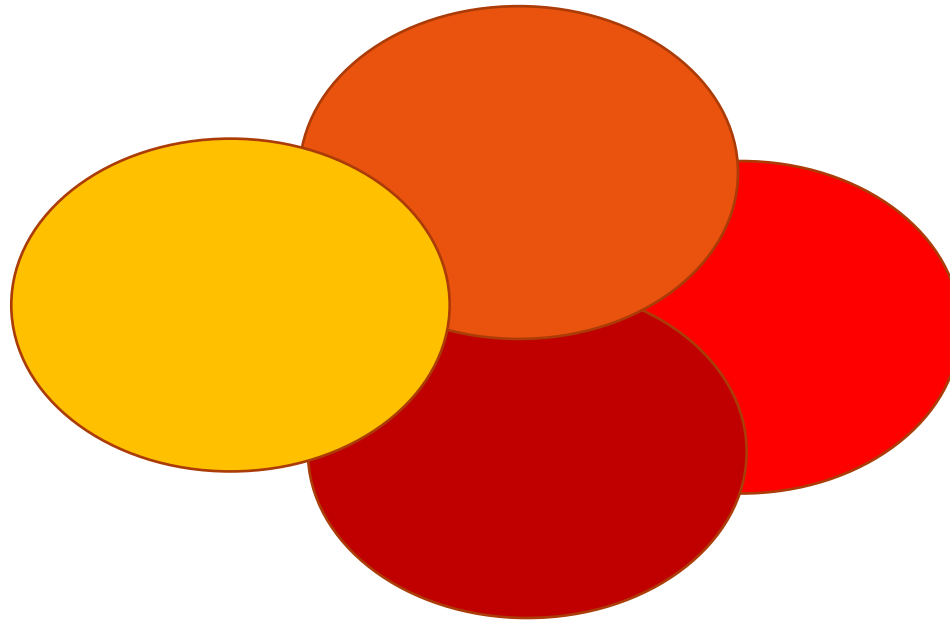
---

## 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

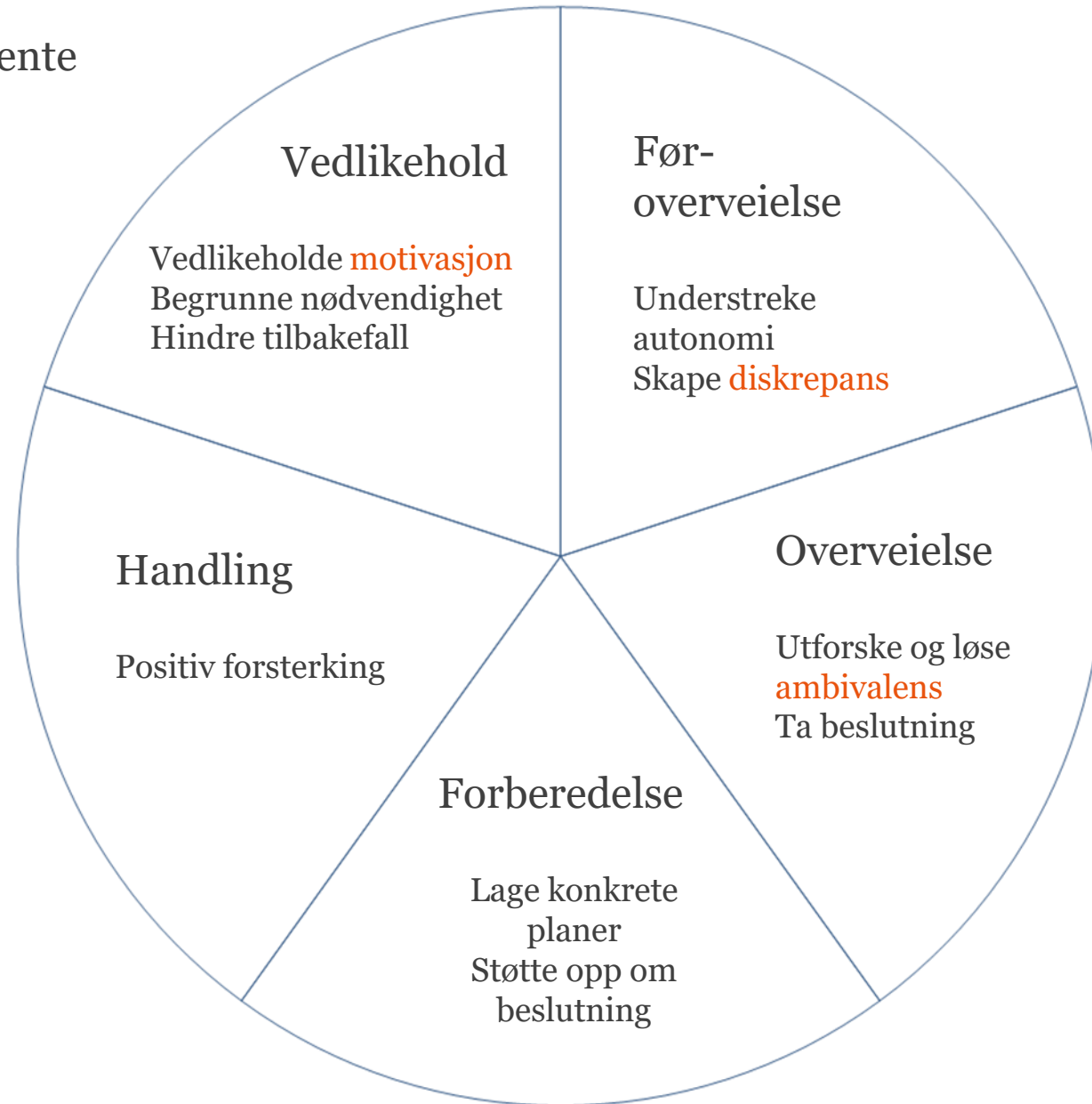
Samarbeid, respekt for klientens ideer,  
ikke overtale, ikke ekspert

# 4 kommunikasjonsferdigheter

---

- Bekreftelse
- Gode spørsmål
- Oppsummering
- Refleksjoner

# Endringshjulet (Prochaska og DeClimente)



# Multiple choice – svar i chat

---



# Oppsummert - MI

---

- Motstå korreksjonsrefleksen
- Forsøk å forstå pasientens motivasjon
- Fokuser på holdningssettet, MI – spirit
- Bruk kommunikasjonsferdighetene som verktøy



# Refleksjoner og erfaringer, innspill i chat eller «raise hand»

---

- Felles refleksjon
  - Oppdaget?
  - Påminnet?
  - Brukt?

# Program dag 2

---

- Motstand
  - 4 prosesser i MI
  - Endringsnakk
  - Plan
- 
- Teori, øvelser, film og diskusjoner



# Motstand - å rulle med motstand

---

# Kjente situasjoner?

---

- Forsøk på å motivere skaper ofte motstand
- Pasienten:
  - Bakker ut
  - Blir irritert, sint, urolig
  - Mangler interesse
  - Argumenterer mot endring
  - Argumenterer for status quo
- Resultat:
  - Samtalen går i stå, ender i diskusjon, mister motivasjon

# Motstand

---

- Motstand er naturlig
- Hvor mye motstand er passelig?
- Avhenger av hvilken samtalefase man befinner seg i
  - ro og støtte?
  - dynamikk og fremgang?

# Mye motstand skaper vanskeligheter

---

- Vær sensitiv og oppdag motstand
- Viktig å håndtere motstand i ulike faser av kontakten
- Ved å håndtere motstand øker vi muligheten til et godt samarbeid

# Kilder til motstand

---

- Ofte er motstand et samspillsfenomen
- Men det kan være skapt av ytre faktorer, eks.:
  - Dårlige erfaringer med hjelpeapparatet
- Rådgiver kan ha med seg motstand, eks.:
  - Negative forventninger
- Ta motstand som et tegn på at du bør gjøre endringer i samtalen



# Motstandsfeller

---

- Lukkede spørsmål
- Rådgiver velger løsning
- Rådgiver blir ekspert
- Rådgivers valg av ord
- For tidlig fokus på problemløsning
- Kritiserer
- Konfronterer
- Rådgiver begynner å korrigere...

# 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!»

# Korreksjonsrefleksen

---

- Reduserer pasientens ønske om å dele sin historie
- Tilfører utilsiktet skam hos pasienten
- Øker motstand

«Du vil nok heller ta medisinen din i stedet for å ende opp på sykehuset igjen?!»

«Vet du ikke at røyking er skadelig for deg?»

«Du må jo ta medisinen din som foreskrevet!»

# Øvelse - refleksjon

---

«Du forstår ikke noe som helst, hva får du egentlig lønn for!?!...»

- Skriv forslag til refleksjoner som ivaretar det grunnleggende holdningssettet i MI inn i chat

# «Å rulle med motstand» – en måte å håndtere motstand på

---

- Møte motstand som dans eller brytekamp?
- Rådgiver flytter seg respektfylt til siden, omgår motstand:
  - **Ikke** realitetsorientere, konfrontere eller argumentere
- Rådgiver reflekterer nøytralt
- Rådgiverr utforsker veien som motstanden indikerer
- Man inviterer personen tilbake til reflekterende posisjon

# Å rulle med motstand

---

- Enkle/komplekse refleksjoner
- Åpne spørsmål
- Skifte fokus, eks.:
  - «Hva ville vært hensiktsmessig for deg å prate om...»
- Reformulere, eks.:
  - Hjelpe til med å se situasjonen på en annen måte
- Uttrykke personens autonomi; understreke at det er personens valg og ansvar å ta avgjørelsen

# Eksempler på å rulle med motstand

---

- ”Det føles ikke så viktig for deg å slutte med hasj akkurat nå...”
- ”Beklager...”
- ”For øyeblikket ser du ingen mulighet til å trene”
- ”Det er du som bestemmer...”
- ”Det var ikke meningen...”

# Forebygge motstand – trå varsomt

---

- Inviter personen til å ta valg i de aller fleste sammenhenger
- Be om tillatelse
- Hvis man opplever å ha valgmuligheter dempes motstand
- La personen velge mellom relevante tema i timen
- **Samtidig:** Motstand i MI samtaler er naturlig som en del av dynamikken i endringsarbeidet



# Multiple choice – svar i chat

---

# Film

---

# Øvelse, i breakout-rooms

---

- Etter filmen
- Hva gjør MI – rådgiver? Hvordan ruller han med motstand? Hvilke MI – ferdigheter?
- **3 og 3, 15 min**
- I plenum: Trekk frem en ting dere ble spesielt opptatt av i gruppen





## 4 prosesser i Motiverende Samtale (MI)

---

Relasjonsbygging, fokusering, utforskning og planlegging

# 4 prosesser i MI

---

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

# 1. Relasjonsbygging

---

- Skape en god og trygg relasjon
  - Kanskje den viktigste prosessen
- Gode spørsmål
- Refleksjoner
- Oppsummeringer
- Bekreftelser

## 2. Fokusering

---

- Finne ut hva man skal jobbe mot
- MI - samtale har et mål eller fokus
- Atferdsendring eller endring av holdninger/  
egenskaper
- Oppsummering
- Meny-agenda

# 3. Utforsking

---

- Rådgiver skal utforske pasientens indre motivasjon for endring
- Lokke frem endringsnakk
  - Ønske om endring
  - Behov for endring
  - Grunner for endring
  - Tro på egen evne til endring
- Gode spørsmål
- Refleksjoner



# 4. Planlegging

---

- Man må være var for ikke å gå for fort frem, men heller ikke bli sittende fast i motiveringsarbeidet
- Autonomi
- Pasientens eierskap og delaktighet



# Endringsnakk

---

# Motivasjon – rådgivers oppgave

---

- Legge forholdene til rette slik at pasienten kan komme med endringssnakk gjennom bruk av kommunikasjonsferdighetene
- Slik at pasienten selv får mulighet til å uttrykke motiver, ønsker og planer for endring
- Hva tror vi at personen har godt av å høre seg selv si?

«Hvordan kan jeg vite hva jeg tenker før jeg hører hva jeg sier?» » (Alice in Wonderland)

---

# Hvorfor fokus på endringsnakk?

---

- Gjenspeiler ulike sider ved en persons motivasjon
- Argumenterer for egen endring
- Vi tror best på hva man hører seg selv si
- Forskning dokumenterer effekt av endringsnakk

# Hvordan virker endringsnakk i samtale med pasient?

---

- Bevisstgjørende
- Bevegelse fra status quo til endringsnakk
- Vi påvirkes av egne ytringer
- Produserer motivasjon
- Reflekterer ulike sider av motivasjon

# Rådgivers oppgave

---

- **Lytte** (hva er endringssnakk)
- **Fremkalle** (utforske og utbrodere endringssnakk)
- **Forsterke** (speile og sammenfatte endringssnakk)

# Endringsnakk

---

- Alle utsagn som uttrykker:
  - Ønske om endring
  - Behov for endring
  - Grunner for endring
  - Tro på endring



# «Å skille gull fra gråstein»

---

- Å skille gullkorn (endringssnakk) fra gråstein  
(status quo snakk)
- Gjennom bruk av  
kommunikasjonsferdighetene

# Status quo vs. endringsnakk

---

- Jeg liker å kose meg med mat
- Jeg vil ikke merke noen forandring
- Jeg KAN ikke
- Det er ikke nødvendig
- Jeg ønsker ikke forandring

- Jeg veier for mye
- Jeg vil få det bedre
- Jeg kan hvis jeg vil
- Jeg SKAL
- Jeg vil gjerne endre atferd



# Multiple choice – svar i chat

---

# Måter å fremkalle endringsnakk på

---

- Stille åpne, utforskende spørsmål
- Komplekse refleksjoner

# Å fremkalle endringsnakk med åpne spørsmål

---

- Stille åpne spørsmål rettet mot motivasjon og endring
  - «Hva er det som gjør at du ønsker denne endringen?»
  - «Hva ville gevinstene være for deg, dersom du bestemte deg?»
  - «Hva kunne du tenke deg å endre?»
  - «Hvilke styrker har du som vil kunne bidra til å lykkes?»

# Å fremkalle endringsnakk ved refleksjoner

---

«Dagene blir ofte lange når jeg ikke har jobb å gå til.

Jeg savner det sosiale på jobben»

«Du skulle ønske at du hadde noe å fylle dagene med»

«Kontakt med kollegaer er viktig for at ditt liv skal være meningsfylt»

# Multiple choice – svar i chat

---

# Øvelse – å fremkalle endringssnakk ved refleksjoner

---

Skriv din refleksjon på uttalelsen under, inn i chat

«Jeg vet jo at jeg bør slutte å røyke. Har jo prøvd før  
og vet at det er kjempevanskelig»



# Multiple choice – svar i chat

---

# Svar på endringsnakk

---

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



# Planlegging

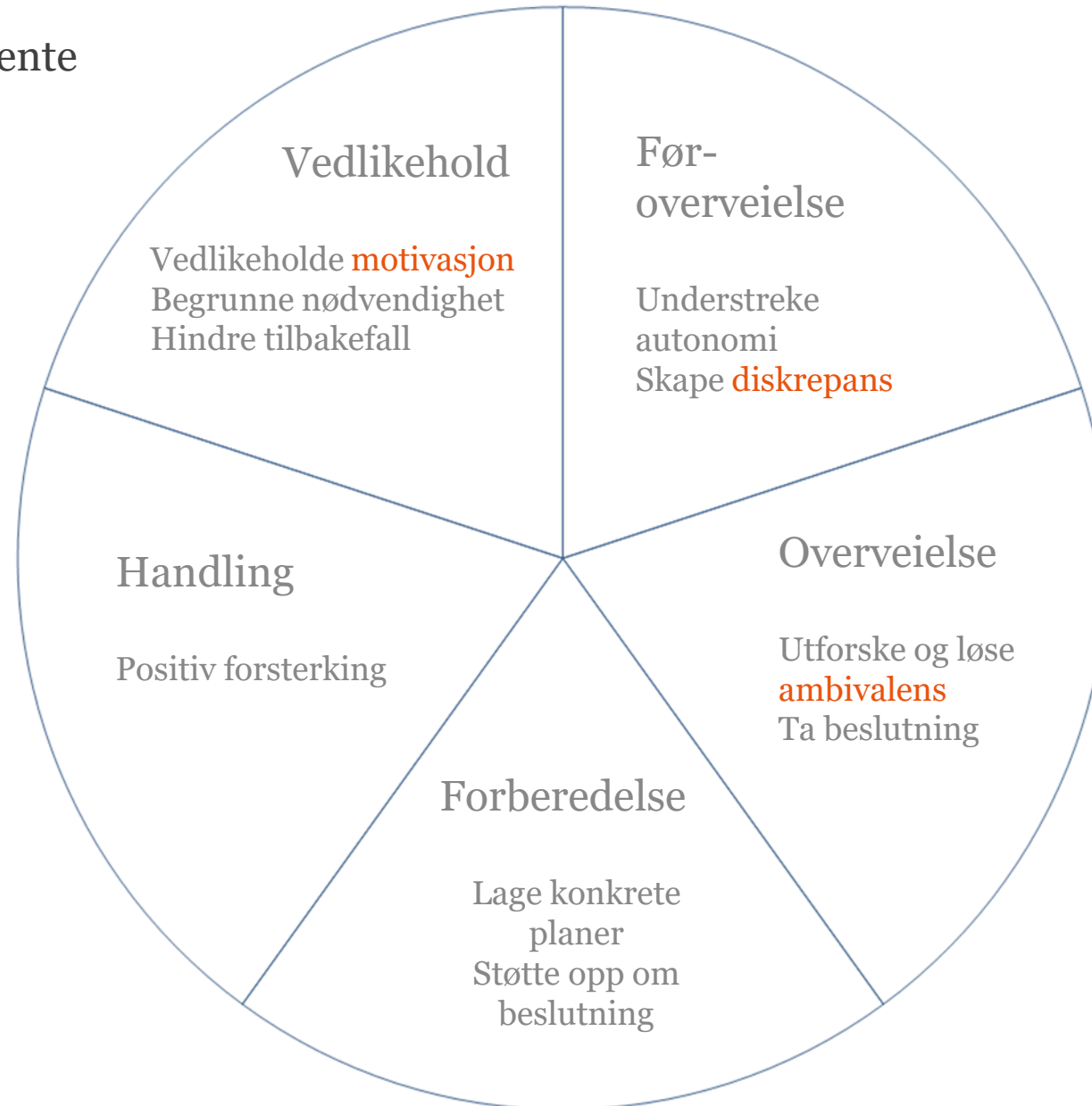
---

# Når er rett tidspunkt å gå fra utforsking til planlegging?

---

- Fra hvorfor endring til hvordan endring
- Hva kjennetegner pasienter som er klar for å legge en plan for endring?

# Endringshjulet (Prochaska og DeClimente)



# 4 prosesser i MI

---

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

# Strategier for beslutning om endring

---

- Stor oppsummering
- Nøkkelspørsmål:
  - ”Hva vil du gjøre nå?”
  - ”Hva blir ditt neste skritt ?”
  - ”Hva tror du at du vil gjøre?”
  - ”Når tenker du at du vil starte?”
  - ”Hva finnes av ulike metoder?”

# Strategier for beslutning om endring

---

- Lytt reflekterende
- Tilby råd eller veiledning
- Oppsummere grunner og plan for endring
- Skriftlig plan for endring
- Få bekreftelse





# Rådgiverstrategier

---

UTU, Meny-agenda, Endringshjulet



Rogaland  
A-SENTER | Korus Vest  
Stavanger

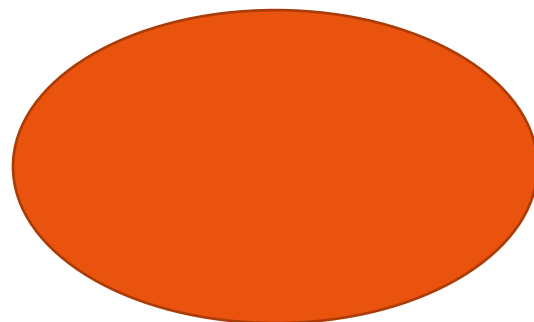
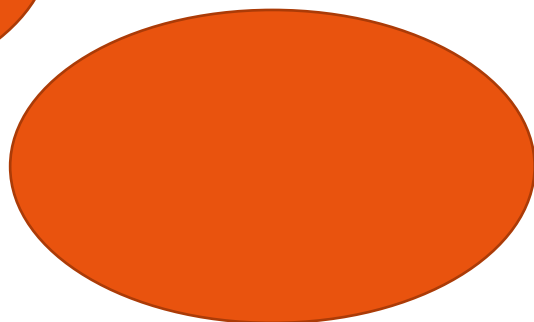
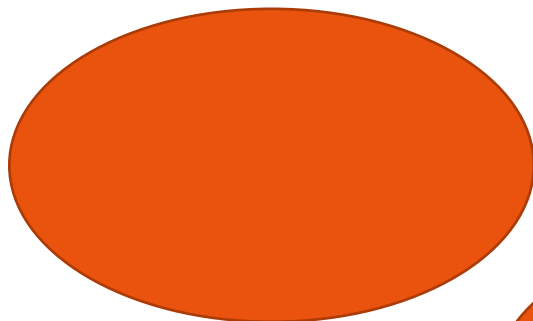
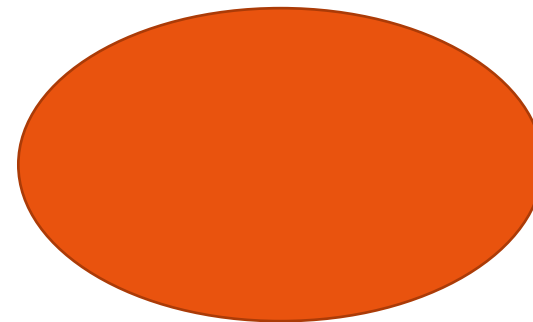
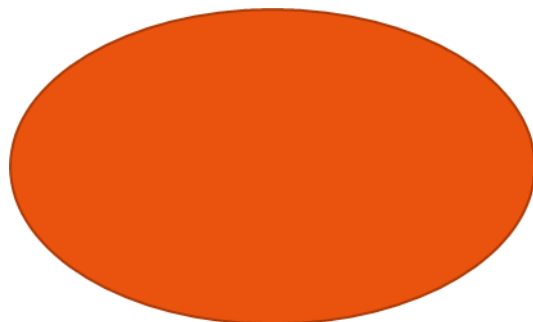
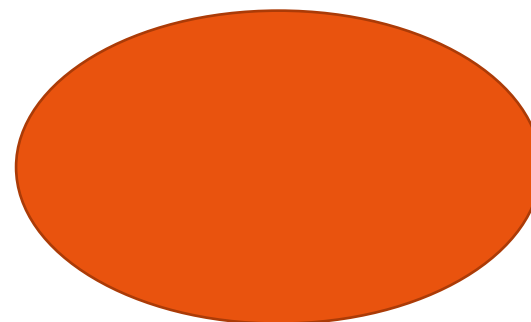
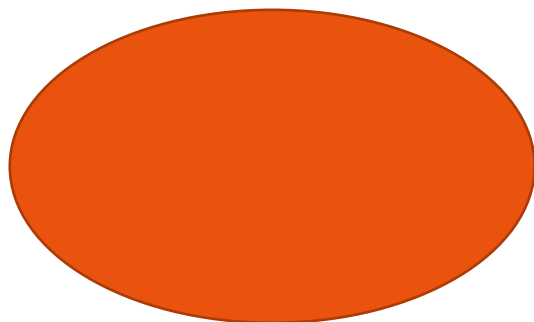
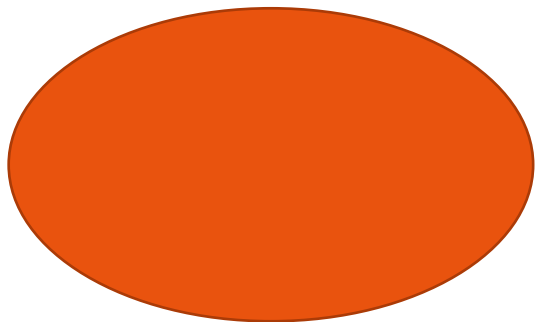
# Informasjonsutveksling – å informere i dialog

---

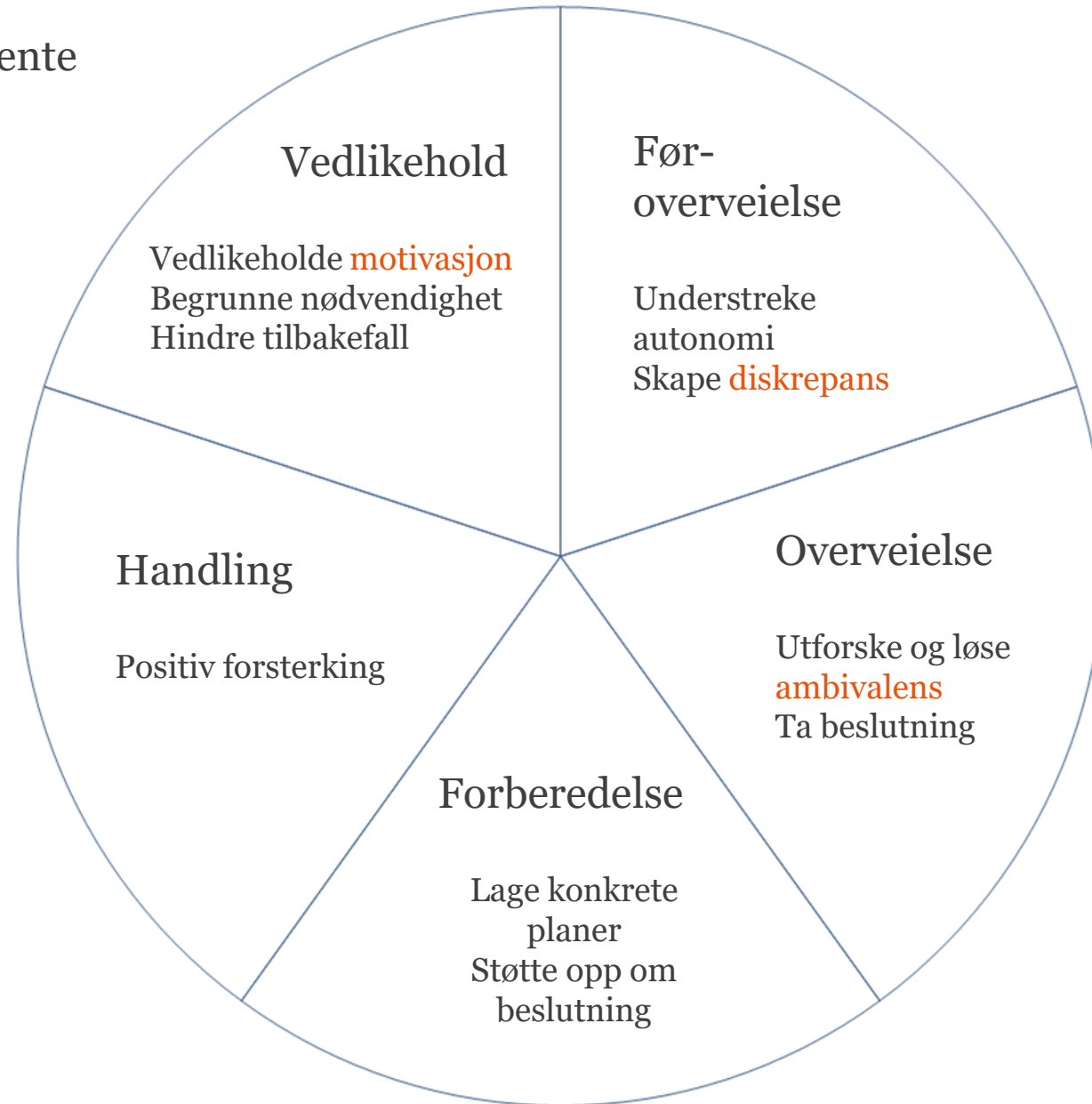
- Utforsk hva personen allerede vet
  - ”Hva vet du allerede om..., kjenner til...?”
- Lytte og oppsummere
- Tilby informasjon
  - ”Er du interessert i at jeg sier litt (mer) om....
- Utforsk
  - ”Hva tenker du nå...?”

U  
T  
U

Meny - agenda  
(Scott, Rollnick, Rees og Pill)



# Endringshjulet (Prochaska og DeClimente)



# Film

---

# Øvelse, MI - samtale

---

# Oppsummering

---

# MI - hefter

---

Anmeldelse av Torgeir Gilje Lied:

<https://tidsskriftet.no/2017/01/anmeldelser/motivere-nde-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). *Endringsfokuset 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 Rehabilitation* <https://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](http://www.korus-stavanger.no)