



Den Motiverende Samtale

13. November 2012

V/Misbrugskonsulent Bettina Lyhne
e-mail: bettinalyhne@gmail.com

Motivationsprocesser

Motivationssamtalen

Modstand og ambivalens

Samtalens opbygning

Tænk tilbage på en situation, hvor du havde ønske om at ændre en vane...

- Hvad gav dig lyst til at ændre din adfærd?
- Hvem eller hvad påvirkede dit valg?
- Hvem eller hvad gjorde det let?
- Hvem eller hvad gjorde det svært?

Forudsætninger for en adfærdsændring

1. kunne se et formål
2. dele forandringen med nogen
3. fokusere på de små skridt
4. få samlet op på sine succeser
5. lave en plan

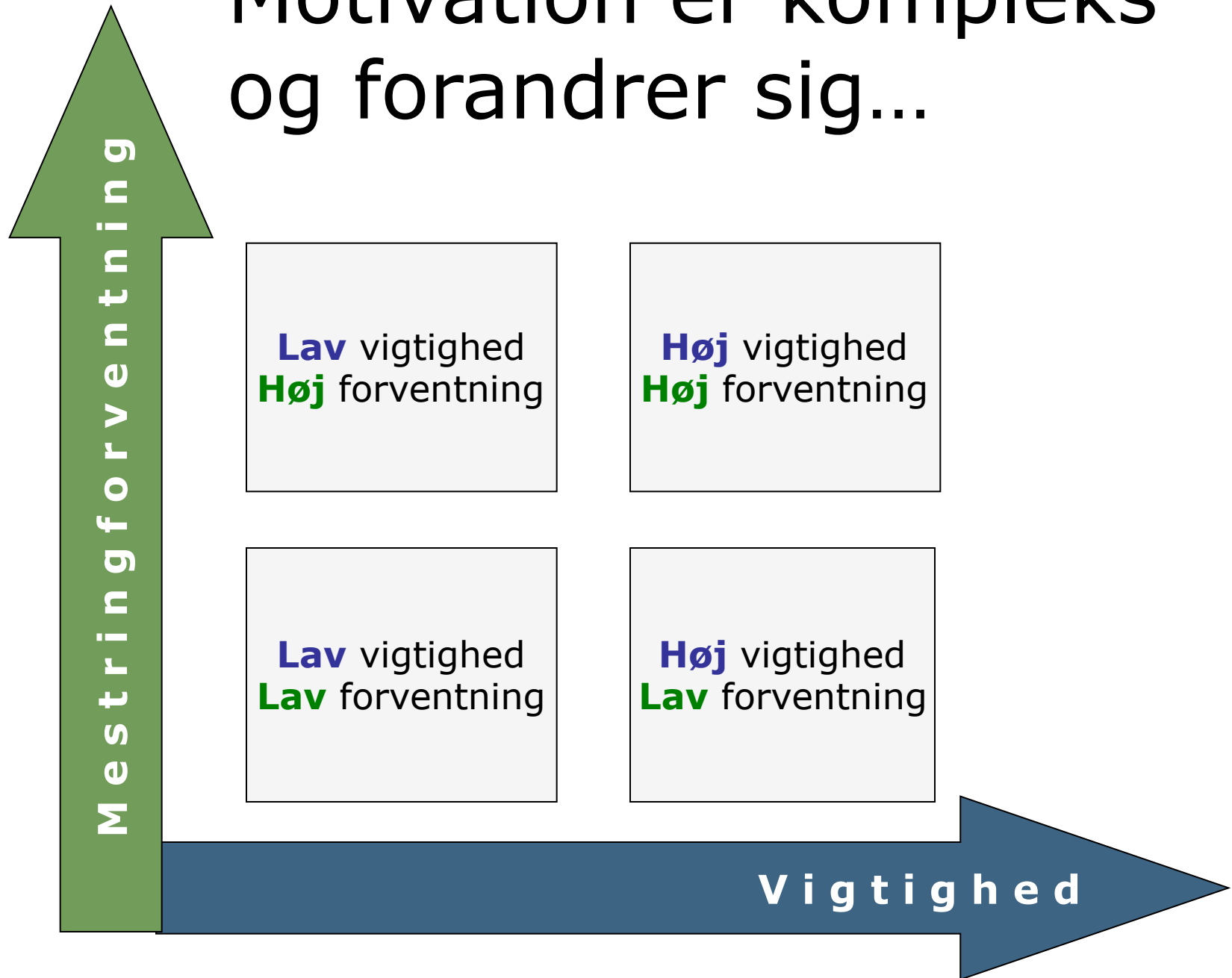
Er du motiveret...ja eller nej?

- Ændring i tanker og følelser kan på sigt ændre handlemønstre
- Lang proces - nødvendigt med tålmodighed og respekt

Motivation for ophør er ofte størst når:

1. Man er påvirket – ”mættet og i balance”
2. Om aftenen
3. Man føler selvtillid
4. Tror på at forandring er mulig...

Motivation er kompleks og forandrer sig...



Undersøg vigtighed og mestringstillid

Hvor vigtigt er det for dig at ændre det?

0 Slet ikke vigtigt

Meget vigtigt 10



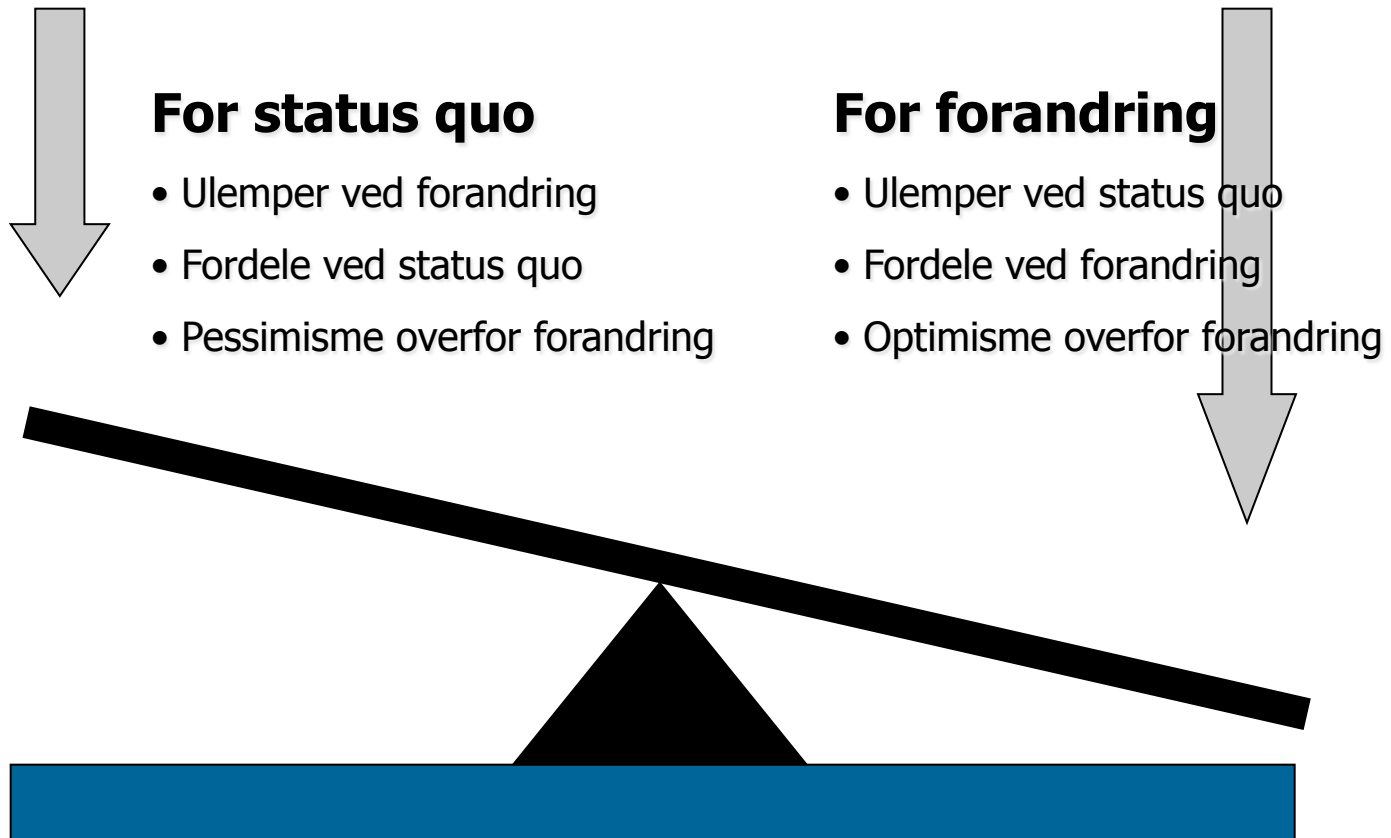
Hvis du besluttede dig for en ændring, hvor sikker føler du dig på at kunne gennemføre det?

0 Kan slet ikke

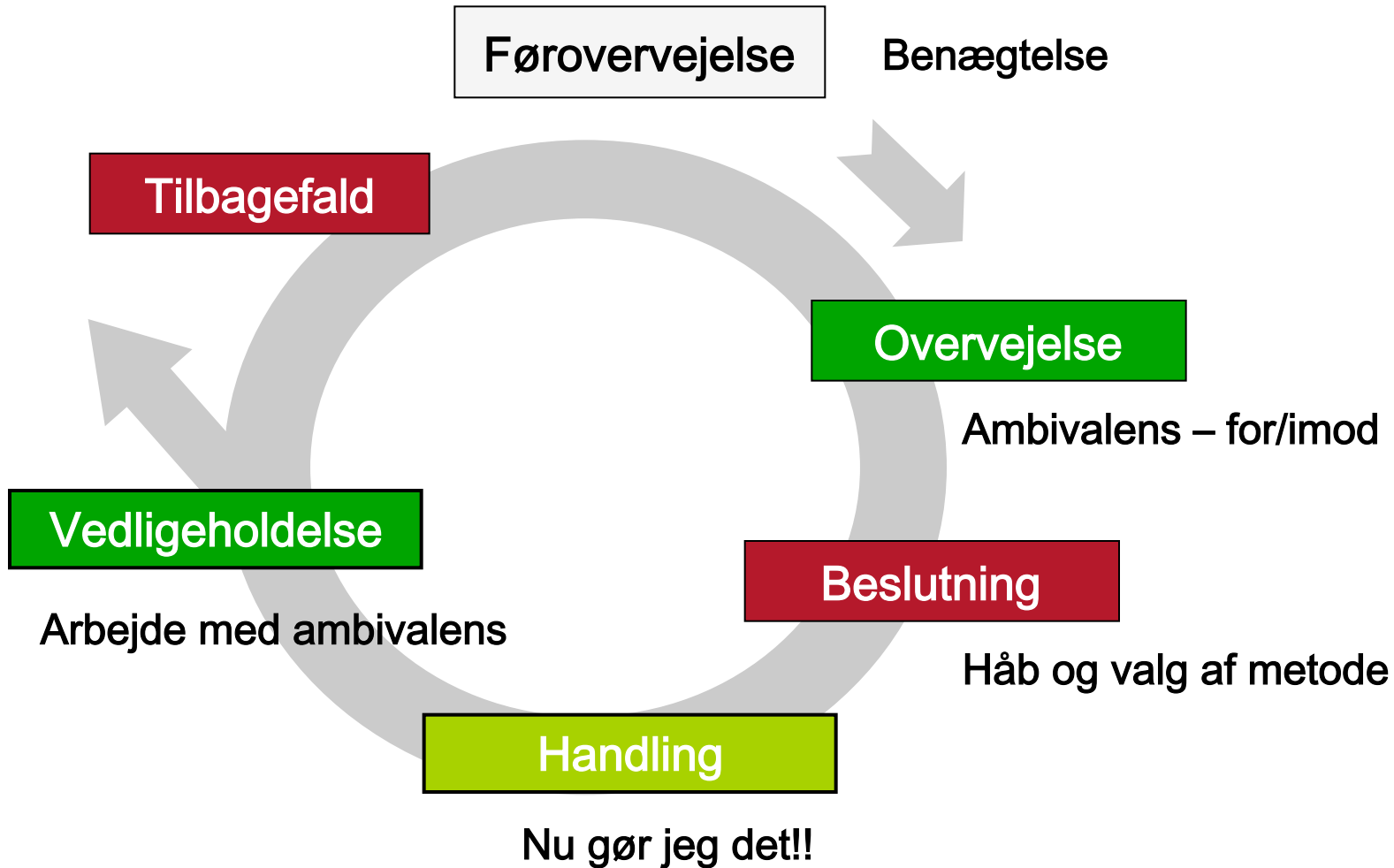
Kan sagtens 10



Ambivalens



Forandringscirklen



Forandringsfaser og opgaver

	Fase	Motivationssamtalens opgave
Skadesreduktion	Førovervejelse Bagatellisering og forsvar	Så tvivl Øge opfattelse af risiko og problemer ved nuværende adfærd
	Overvejelse Præget af ambivalens	Tippe vægtskålen - grunde til forandring/risiko v status quo Styrke mestringstilliden
- afklaring -MI-samtaler -Evt. beh.tilbud	Forberedelse/beslutning Undersøge handlemuligheder	Hjælpe m at finde frem til realistiske handlingsstrategier
	Handling Håb, afprøvning af strategi	Støtte op om gennemførelse
Samarbejde m behandl.tilbud	Vedligeholdelse Fastholdelse af forandring	Strategier der kan forebygge tilbagefald (ambivalens)
Tilbagefaldsforebyggelse	Tilbagefald Krise	Støtte op om, at tilbagefald er en naturlig del af en forandringsproces - Og forny processen m overvejelse, beslutning og handling, uden at blive fastlåst ell. demoraliseret

Hvad er motivationssamtalen?

Samtaleteknik udviklet af dr. W.R Miller og dr. Stephen Rollnick (MI)

En ikke-konfronterende samtaleform:

- **Udforske og bearbejde ambivalens** – sætte sig i den enkeltes sted

En styrende samtaleform:

- **Styrke udsagn** der taler **for forandring**
- **Svække udsagn** der taler **imod forandring**

Det rigtige spørgsmål er ikke: "HVORFOR er denne person ikke motiveret?"
Men snarere "HVAD er han motiveret for?"

Forandrings- og modstandsudsagn

Forandringsudsagn

- Ulemper ved status quo
- Fordele ved forandring
- Hensigt om at ændre sig
- Optimisme over for forandring

Modstandsudsagn

- Fordele ved status quo
- Ulemper ved forandring
- Hensigt om ikke at ændre sig
- Pessimisme over for forandring

Forandringsudsagn eller modstandsudsagn?

"Jeg prøver og prøver, men bliver ved med at falde i."

"Jeg har nok nogle problemer med hash, men jeg er ikke afhængig."

"Jeg vil gerne, men tror ikke, jeg kan klare det."

"Alting går egentlig udmærket."

"På mandag holder jeg en pause..."

"Jeg drikker mere end de fleste, men jeg har aldrig tømmermænd."

"Så længe jeg ikke har noget ordentligt at bo i, kan jeg ikke ændre noget"

MI 's overordnede formål

1. Finde frem til og iværksætte strategier der fremmer ønsket om forandring
2. Manøvrere rundt i modstande og barrierer som står i vejen for forandring

Strategi:

- Undersøge om forandring er nødvendig
- Afdække ressourcer for forandring
- Styrke den unges tro på, at forandring er mulig
- Øge oplevelsen af, at kompetencen til forandring er hos den unge selv
- Øge fornemmelsen af, at forandring åbner op for nye muligheder

4 principper

- 1. Udtryk empati** - Ambivalens og tvivl er normalt!
Anerkendelse og accept fremmer forandring.
- 2. Tydeliggør diskrepansen** - forandring motiveres af en **selvopfattet diskrepans** – den unges forståelse af, at der er uoverensstemmelse mellem nuværende adfærd og væsentlige personlige mål og værdier
- 3. Gå med modstanden** - Undgå at argumentere for forandring! Modstand et signal om at forholde sig anderledes – Den unge er den primære kilde til at finde svar og løsninger. spørg om tilladelse til at anlægge nye perspektiver
- 4. Understøt mestringsforventningen** – Den unge er ansvarlig for at vælge at gennemføre en forandring!
Motivation forudsætter tro på/håb for muligheden for forandring. Fremhæv vedholdenhed/tidligere succeser!
Din tro på evnen til forandring, bliver en selvopfyldende profeti!

Fire fælder

- **At argumentere for forandring**

Vejleder argumenterer for den side af ambivalensen, der er for forandring, og søger at overtale den unge til at foretage en ændring.

- **At påtage sig ekspertrollen**

Vejleder giver indtryk af, at "have svarene", stiller mange lukkede spørgsmål og belærer den unge.

- **At kritisere, bebrejde og bruge negative etiketter**

Vejlederens underliggende hensigt ser ud til at være at chokere eller ryste den unge for at opnå forandring ved at give den unge negative følelser i forhold til status quo.

- **At have travlt, for tidligt fokus - at styre...**

Sommetider kan følelsen af tidspres få os til at tro, at det er klar, slagkraftig styring, der skal til for at komme igennem. MEN går vi for hurtigt og styrende frem i forhold til den unges ståsted, vil der hyppigt opstå modstand.

Dialog kræver tillid!

Tvang, kontrol og bedreviden ødelægger tilliden!



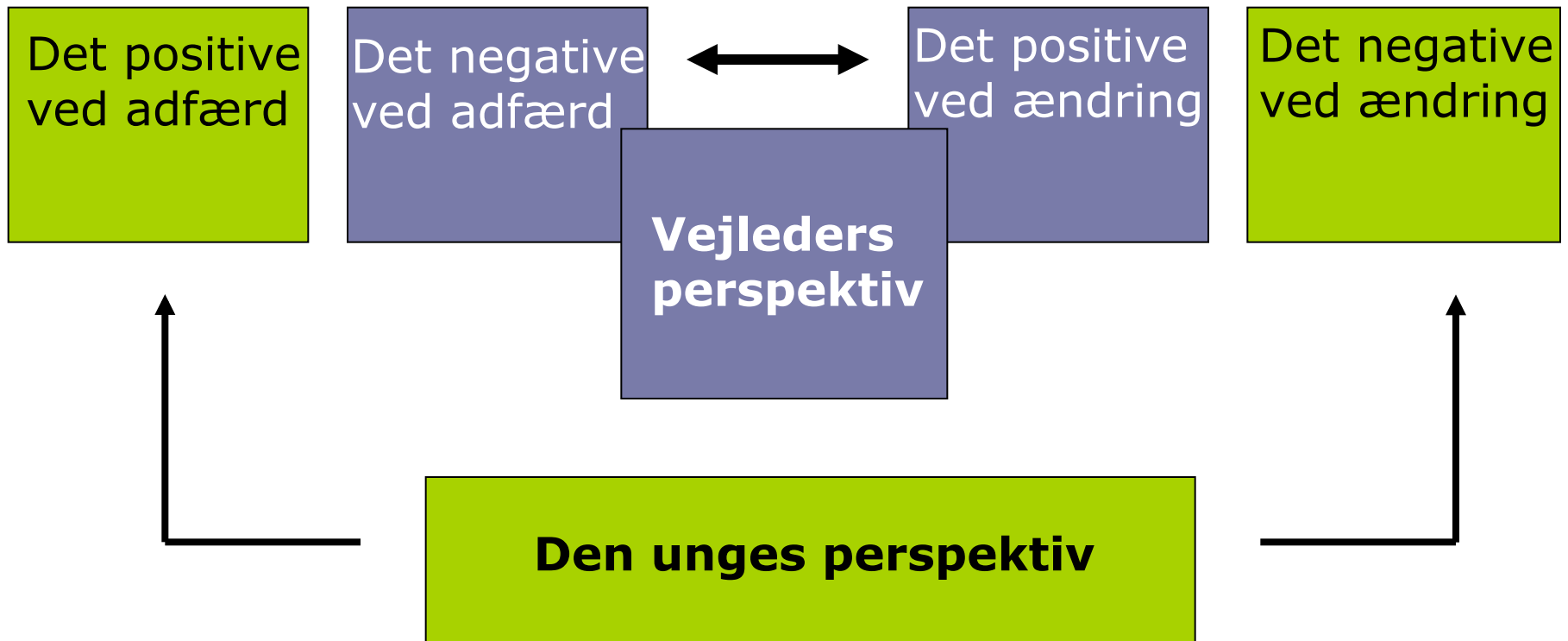
Kontrol over eget liv

- Bedre trivsel og færre problemer
- Andre har mit "joystick"
- Hjælp den unge med at tage "joysticket" tilbage

Fokus på forberedelse & overvejelse... ...ikke på handling!

- Tag den unge alvorligt!
 - Anerkend og respekter, at den unge er ekspert på eget liv. Har egne holdninger og værdier - samt ret til at vælge
- Nøgleord: ligeværdig dialog og samarbejde
- Empatisk evne og rummelighed er afgørende
- Klarhed omkring egen viden og holdning et "must"

Dialogen, der blev væk...



Modstand & ambivalens

Det overordnede spørgsmål for den unge kan være:

- ”Hvem er jeg, når jeg ikke længere ryger hash?”
- ”Hvad sker der med mine venner, når jeg ikke mere kan ryge hash?” (identitet)
- ”Hvordan vil jeg reagere, når jeg ikke længere har hashrygning som en mulighed?”
- ”Kan jeg leve op til de krav, man vil stille mig, når jeg ikke længere er hashryger?”

Det er bedre at ryge hash end at være en ”nobody”!

Fold ambivalensen ud!

- Hvad taler for fortsat brug/misbrug - hvad taler imod?
- Tal om nye muligheder med forsigtighed!

	Fordele	Ulemper
Fortsat brug	Glemmer problemer Kan godt li "hyggen" ... Får ro på... Kan sove Slipper for ansvar	Ikke passe skolen Konflikter kæreste/ familie Glemmer ting...
Ophør med brug	Bedre økonomi Færre problemer Bliver ikke smidt ud af skolen	Vil savne rusen Søvnbesvær Uro

Samtalen

- **Åbne spørgsmål** (jeg er interesseret)
 - får automatisk den unge til at tænke og fortælle videre.
- **Lyt aktivt** (lyt mere end du taler)
 - Spørg ind og styrk forandringsudsagn
 - Fremhæv diskrepansen og så tvivl.
 - Gå *med* modstanden - anerkend og respekter ambivalens, usikkerhed og skepsis overfor forandring. Flyt fokus.
 - **HUSK:** Øjenkontakt, nikke bekræftende, dit kropssprog, og at pauser er ok!
- **Opsummér** (Opsaml grunde til forandring)
 - Egne forandringsudsagn → ændret holdning og adfærd
 - en opsummering skal *ikke* formuleres som et spørgsmål, men som en venlig konstatering ("jeg forstår dig sådan her")
- **Følg op** (opfordre til ny aftale)

Refleksion giver klarhed og mening!

Det, vi tror den unge mener, er ikke nødvendigvis det, han faktisk mener!

”Jeg ville ønske, jeg var mere social”

”Du er ensom og du vil gerne have flere venner”

”Du bliver nervøs, når du skal tale med fremmede”

”Du har ikke overskud til at gå ud og møde mennesker“

”Du kan ikke finde på noget at sige, når du er sammen med andre”

Eksempler på **Åbne spørgsmål**

Ulemper ved status quo:

- Hvad kunne få dig til at stoppe/gøre noget ved dit forbrug?
- Hvad er det ved dit forbrug, som andre synes giver grund til bekymring?
- Hvordan påvirker det dig?
- Hvad tror du der vil ske, hvis du ikke ændrer noget?

Se frem og tilbage – udforsk værdier:

- Hvordan vil dit liv se ud om fx 5 år, hvis du fortsætter som nu?
- Hvordan vil du gerne have dit liv skal se ud?

Udforsk ambivalensen:

- Hvad er det, gode for dig ved at drikke/ ryge hash?
- Hvad er det ved dit forbrug, der giver dig problemer?
- Hvis du beslutter at ændre på dit forbrug, hvad vil det gode så være?
- Hvad vil du savne?
- Hvad kunne være de 3 vigtigste grunde til, at du vil fortsætte/holde op?

Undersøg vigtighed og mestringstillid:

- Hvad får dig til at tro, at du kan ændre/holde op?
- Hvad får dig til at sige 7 og ikke 4?
- (Hvad kunne få dig til at sige 8 frem for 7?)

Uddyb: Hvad, Hvordan, hvor meget, hvornår, hvad ellers...

Afklar (mis)brugsmønstre

Hvornår og hvordan bruges rusmidlet – er det situationsbestemt?

- Hvilket behov dækker indtag?
- Joint eller bong - hvor skæv, hvor hurtigt?
- Øl eller hård spiritus?

Hvornår spiller rusmidlet en dominerende og problematisk rolle?

- Hvordan er din hukommelse - bliver den bedre, når du er påvirket, men dårligere dagen efter?
- Ligger du vågen om natten, når du ikke har røget inden sengetid?
- Undgår du folk, når du er påvirket – bliver paranoid?
- Ryger du selvom du af og til føler det ubehageligt?

Positive og negative forventninger til rusen?

- **Positive** oplevelser → ingen eller færre grunde til ophør
- **Negative** oplevelser → lettere at ophøre, men ikke en betingelse!

Vurder din samtale

Det var en brydekamp!				Det var en tango!		
1						10
Jeg forstod ikke hvad den unge sagde				Jeg forstod hvad han/hun sagde		
1						10
Den unge mener det samme som før				Han ændrede opfattelse		
1						10
Jeg argumenterede og forklarede				Jeg lyttede!		
1						10
Jeg var ikke opmærksom på hans ressourcer				Jeg spurgte til, hvad han klarer godt		
1						10

Hvad kan jeg lære af denne samtale?

Mere viden

Den motiverende samtale i teori og praksis
Gregers Rosdahl

Hash-samtalen
www.sundhedsoplysning.dk

Motiverende karrierevejledning og coaching
Steve Sheward og Rhena Branch

Træning og kurser i Motivationssamtalen
Fagligsparring/supervision,
kurser og temaoplæg omkring unge og rusmidler:

bettinalyhne@gmail.com