

## **Motivational interviewing.**

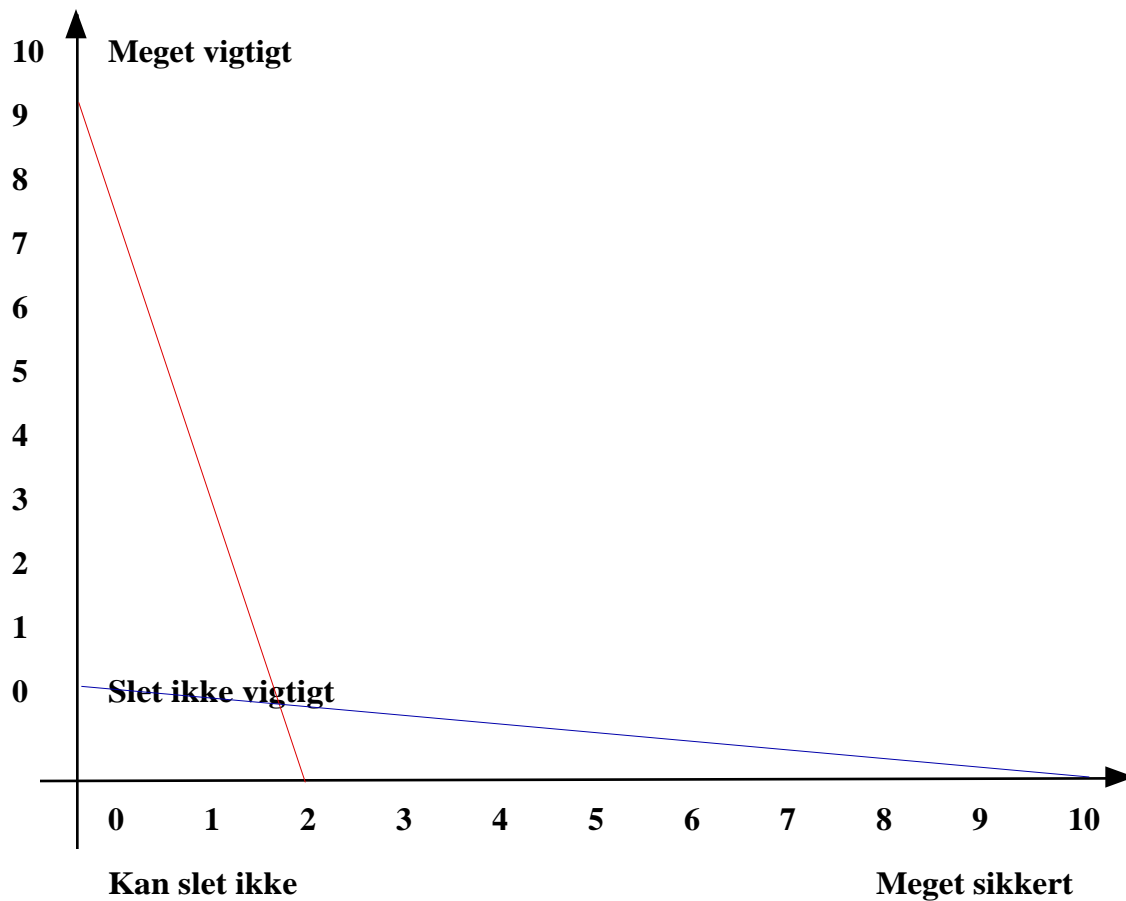
Motivational interviewing er en filosofi og en holdning til livet, mennesker og vaner. Dernæst består den af nogle teknikker, men det vigtigste er holdningen til medmennesket.

Uden holdningen bliver teknikkerne til gold manipulation.

1. Modstand mod forandring fremkaldes normalt af omgivelserne.
2. Forholdet mellem behandler og klient bør være venligt og samarbejdsorienteret.
3. Motivational interviewing prioriterer forståelsen af tvivl og ambivalens.
4. Rådgiveren foreskriver ikke løsninger eller modeller.
5. Klienter er ansvarlige for deres egne fremskridt.
6. Motivational interviewing fokuserer på klienters egen evne til at løse problemerne.

## **Nøglespørgsmålene.**

- **Hvor vigtigt ville det være for dig at lave en forandring i dit forhold til alkohol (eller stoffer) på en skala fra 0 til 10, med 0 som slet ikke vigtigt, og 10 som det vigtigste i hele verden?**
- **Hvor stor sandsynlighed er der for, at du kunne ændre dit forhold til alkohol (eller stoffer) hvis du virkelig ville, på en skala fra 0 til 10, med 0 som slet ikke sandsynligt, og 10 som helt sikkert.**



Se på den røde linie. Denne person synes, det er meget vigtigt at gøre noget ved sit forhold til alkohol eller stoffer, men mener ikke, der er den store chance for, at det vil lykkes. Hvad vil være den rigtige strategi over for dette menneske?

Se nu på den blå linie. Denne person føler slet ikke, at det er vigtigt at gøre noget ved sit forhold til alkohol eller stoffer, men føler sig helt sikker på, at han eller hun kunne, hvis hun ville.

Disse udsagn kan ses som udgangspunkter for videre undersøgelser. Hvad er det for erfaringer, som klienterne bygger deres udsagn på?

## **Refleksioner:**

**At give det tilbage, som man har hørt, ikke at tilføje noget eller vurdere det sagte.**

Ethvert udsagn i en samtale indeholder en grad af refleksion, en grad af vurdering, og en grad af information.

**Simple refleksioner giver indholdet eller følelsen tilbage i en enkel form.**

Udsagn: "Jeg har ikke rigtig overblik over det"

Refleksion: "Det er uoverskueligt?"

Udsagn: "Jeg vil gerne tale om mine forældre."

Refleksion: "Dine forældre"

Udsagn: "Jeg blev så skuffet"

Refleksion: "Åh, nej dog."

**Komplekse refleksioner giver indholdet tilbage i sin sammensatte form.**

(Klienten har præsenteret et problem, der indeholder tobak, alkohol, kokain og overvægt).

Klient 44: Men jeg tror jeg er nødt til at lære at nyde den sunde mad, du ved, og der er så mange ting, jeg ikke har lyst til at holde med.

Terapeut 45: Ja, OK. Så vent lidt: er det et spørgsmål om at du skal træne mere, spise anderledes, eller spise en anden slags mad? Hvad er det?

## Opgave i refleksioner.

Prøv at vurdere følgende ordvekslinger. Klientudsagn er med almindelig skrift, terapeuters med fed. Vurder kun terapeuters udsagn. Hvad ved udsagnet gør, at det er mest refleksion, ny vinkel eller vurdering?

### **Individuel terapi med 40-årig mand med misbrugsproblemer (terapeuten er G. Allan Marlatt, tallene er replikkens nummer på båndudskriften):**

Klient 127: Det er OK, men der er det ved metadon, at man skal være sikker på at passe på sin krop, når man har gang i metadon. Og være sikker på ikke at misbruge det, som man gjorde med heroin.

**Terapeut 128: Det er stadig et stof, man kan blive afhængig af, men. . .**

Klient 128: Det er derfor, man starter, og gør sig klar til at holde op igen. Og skridtene til at holde op er meget bedre og nemmere, end hvis man skal holde op med heroin på egen hånd.

**Terapeut 129: Så ville du have en meget ubehagelig, men med metadon ...**

Klient 129: Jeg ville have et problem.

**Terapeut 130: Du ville have et problem.**

Klient 130: Med metadon er man OK.

**Terapeut 131: Ja, så det hjælper? Metadon til at stabilisere, og så kan du trappe ned langsomt, og så, men dit mål ville i den sidste ende være at komme ud af metadonen også, ikke? Så det er en vej ud. Som en bro eller noget?**

Klient 131: Det er sådan, at man kan gå den lange vej, eller den korte vej.

**Terapeut 132: Så den lange vej, du vil hellere gå den lange vej?**

Klient 132: Ja.

**Terapeut 133: For det er i det mindste en vej, og den går til det samme mål, ikke? Det er bare at du føler, at det er det, du kan gøre nu, ikke?**

Klient 133: Og plus at det bringer dig ned på jorden bedre og mere stille og roligt og sikkert.

**Terapeut 134: Ja, sikkert. OK, jeg tror at nogle har kunnet bruge det sikkert og komme helt ud af stoffer.**

Klient 134: Op på samme tid komme ud, så skal man have rådgivning sammen med det, så man ved at man har den hjælp man skal bruge til at komme igennem det.

**Terapeut 135: Det er meget vigtigt ikke?**

Klient 135: Åh, ja.

**Terapeut 136: Fordi bare metadon i sig selv virker ikke til at være så hjælpsomt som at få rådgivning samtidig.**

Klient 136: Ja. Så på den måde ved man at når man er færdig, så ved du præcis hvilken retning du er på vej i, forstår du. Og hvis du er helt sikker på den beslutning, så kan du lægge det bag dig.

**Terapeut 137: Ja. Så noget om at holde den rigtige retning.**

Klient 137: Det er præcis det jeg vil. Jeg skal gå i den rigtige retning.

**Terapeut 138: Skridt i den rigtige retning. Det er, det starter bare med det første skridt. Så det er lige som at tune ind på det. Men når man først gør det, så bliver resten meget lettere.**

## Opgave i refleksioner.

Prøv at vurdere følgende ordvekslinger. Klientudsagn er med almindelig skrift, terapeuters med fed. Vurder kun terapeuters udsagn. Hvad ved udsagnet gør, at det er mest refleksion, ny vinkel eller vurdering?

### **Samtale mellem William Miller og mandlig klient.**

Terapeut 6: Okay. Alright. Så hvad er det for stoffer eller noget, du slås med?

Klient 6: Helt ærligt, cigaretter.

#### **Terapeut 7: Okay.**

Klient 7: Det er det største problem.

#### **Terapeut 8: Okay.**

Klient 8: Alkohol også, men jeg tror jeg havde et større problem med det for en 2-3 år siden, du ved, det ser ud til at være faldet lidt, og simpelt hen på grund af omgivelserne.

#### **Terapeut 9: Så det er ligesom faldet til ro.**

Klient 9: Ja, ikke sådan. Okay, men nok, det er gået ned simpelt hen fordi jeg er blevet for gammel til det der, hvis du forstår.

#### **Terapeut 10: Det giver mening. Du kan ikke holde til det mere.**

Klient 9: Det tror jeg ikke. Jeg tror virkelig ikke jeg kan mere.

#### **Terapeut 11: Og så cigaretterne, de er en rigtig afhængighed for dig?**

Klient 11: Ja, helt sikkert. Jeg synes de er værre. Før i tiden tog jeg coke, jeg har endda taget freebase. Jeg har hørt at det er det, man bliver mest afhængig af. Efter min erfaring er det ikke noget, man bliver afhængig af overhovedet.

#### **Terapeut 12: Ja, det er interessant hvordan det er forskelligt for forskellige mennesker.**

Klient 12: Ja.

#### **Terapeut 13: Ja, men for dig er det tobak og alkohol.**

Klient 13: Ja. Ja, og kaffe.

## **Opgave om refleksioner.**

Tal med hinanden to og to på skift. Fortsæt i i alt 10 minutter.

Man taler i cirka 1-2 minutter om en klient eller en kollega, der betyder meget for én. Brug kun refleksioner, eventuelt i form af spørgsmål.

**Stop hver gang interviewer tilføjer information, en ny vinkel kommer med en vurdering, eller går i stå.**

Efter ti minutter diskuterer de to parter oplevelsen.

## **Interviewopgave.**

**Deltagere:** To observatører, en interviewer og en der bliver interviewet.

Den der bliver interviewet vælger en situation, hvor han tit gør det samme, men ønsker sig forandring. Emnet skal have en karakter, der gør at følelser, tanker og oplevelser i forbindelse med emnet kan diskuteres med de øvrige i gruppen.

Interviewerens opgave er at forstå den der bliver interviewet.

Hvilken mening giver vanen, sådan som den er? Hvad er det for oplevelser og tanker, der gør vanen fornuftig, om ikke andet så på kort sigt?

Hvilken mening giver det, at den, der bliver interviewet, ønsker at ændre sig?

### **Interviewerens opgave.**

Interviewerens opgave er at være neutral i forhold til emnet, men deltagende i forhold til den interviewedes oplevelser, tanker og følelser.

Brug ...

- refleksioner (“jeg forstår det sådan ...”, “det er altså sådan, at ...”).
- komplekse refleksioner (“så du vil gerne ..., men du kan også se, at det vil koste dig”, “så du kunne, hvis det var det, der var vigtigst for dig, men du skal også klare ...”).
- åbne spørgsmål (“fortæl mig noget mere om ...”, “hvordan hænger det sammen med ...”).
- Tal om ...
  - Hvad din samtalepartner allerede giver udtryk for at kunne gøre for at ændre sig
  - Hvad der lyder til at være vigtigt og betydningsfuldt for din samtalepartner, ud fra det, der kommer frem i samtalen

Hvis der opstår modstand ...

- skift strategi! (skift emne, skift synsvinkel, gå ned eller op i tempo - lad være med at fodre modstanden med yderligere konfrontation!)



## Observatøropgave.

**Vurder interviewerens måde at tale på, på følgende skalaer:**

**Accept.** I hvor høj grad udviste interviewer en ubetinget positiv holdning til, og respekt for mennesket han eller hun talte med.

- **Giv et tal fra 1-7. Begrund over for interviewer. Hvilke tegn kunne man se på, at interviewer virkelig accepterede samtalepartneren (ordvalg, taletempo, kropssprog)**
- **Ligeværdighed.** Hvorvidt udviste interviewer respekt for den person, han/hun talte med som et autonomt væsen, med ansvar og evnen til at vælge.
- **Giv et tal fra 1-7. Begrund over for interviewer.**
- **Empati.** Forstod interviewer virkelig samtalepartnerens oplevelse af de forhold, der taltes om. Kunne interviewer se tingene, som samtalepartneren ser dem.
- **Giv et tal fra 1-7. Begrund over for interviewer.**
- **Autencitet.** Var interviewer ærlig, responsiv og åben? Så han eller hun ud til at sige, hvad han eller hun oplevede i samtalen.
- **Giv et tal fra 1-7. Begrund over for interviewer.**
- **Varme.** I hvor høj grad var interviewer engageret, varm og indfølelse?
- **Giv et tal fra 1-7. Begrund over for interviewer. Hvordan viste interviewer varme (kropssprog, ordvalg, stemmeføring).**

# Observatøropgave.

Vurder interviewet på følgende skalaer:

**Tvangfrit samarbejde.** Placer interviewet på en skala fra 1-7 med 1 som det laveste (“brydning”) og 7 som det højeste (“tango”), efter hvor tvangfrit samarbejdet var.

- **Giv et tal fra 1-7. Begrund over for interviewerens. Hvordan bidrog interviewerens konstruktivt til samarbejdet?**
- **Fælles dagsorden.** I hvor høj grad var parterne enige om, hvad de skulle tale om, og hvordan de skulle tale om det, med 1 som det laveste (kun meget lidt enighed) og 7 som det højeste (meget enighed).
- **Giv et tal fra 1-7. Begrund over for interviewerens. Hvordan bidrog interviewerens konstruktivt til at sætte rammer for indholdet sammen med samtalepartneren?**
- **Bevægelse.** Hvor meget bevægelse skete der for samtalepartneren i løbet af interviewet? I hvor høj grad åbnede samtalepartneren sig for ideen om forandring? Placer på en skala fra 1-7 med 1 som det laveste (faktisk ingen ny åbenhed for forandring) og 7 som det højeste (stor ny åbenhed for forandring).
- **Giv et tal fra 1-7. Begrund over for interviewerens. Hvordan var interviewerens med til at skabe åbenhed over for forandring.**