

# Motiverende Samtale samtale og forholdemåde

At fremkalde, forfine og forankre motivation

ART-netværk 8 nov. 2018

Charlotte Brønsted  
sociolog, ekstern lektor, selvstændig konsulent  
[cbroensted@gmail.com](mailto:cbroensted@gmail.com), tlf. 2234 8800

Charlotte Brønsted [cbroensted@gmail.com](mailto:cbroensted@gmail.com)

## Indhold

- Forholdemåder i Den Motiverende Samtale
- Forandringsparathed
- Motivation – hvad er det?
- Ambivalens og forandring
- Forandringsudsagn (og status quo-udsagn)

Værktøjer:

Spørgsmål, refleksioner, bekræftende udsagn, sammenfatninger

Et par øvelser

Litteratur:

*Den motiverende samtale* (2014) William Miller og Stephen Rollnick

*MI – samtal och förhållningssätt* (2018) Tom Barth og Christina Näsholm

Charlotte Brønsted [cbroensted@gmail.com](mailto:cbroensted@gmail.com)



# Grundholdninger

”The MI-spirit”

Dialog - samarbejde

Empati – at lytte og forstå

Autonomi – den andens ret til at vælge og beslutte

Respekt – positive forventninger og tiltro til den andens evner og fornuft

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com

En motiverende samtale der bevæger sig mellem...

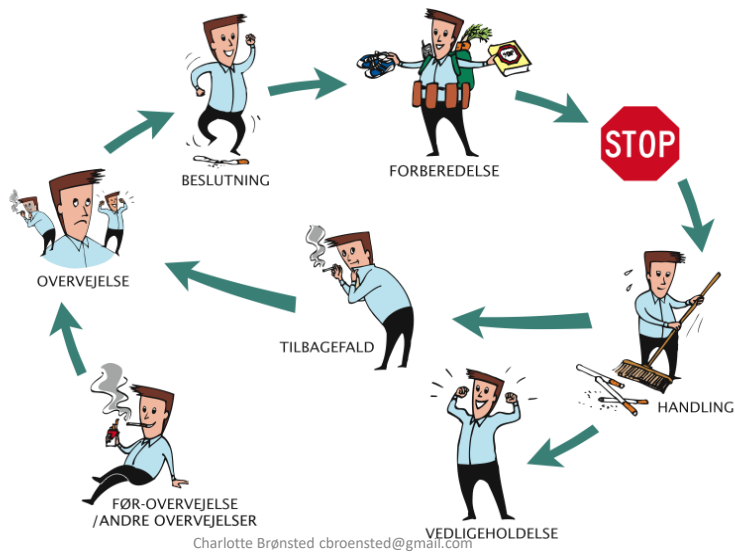
- Formålsrettet og styret



- Klientcentreret og åben

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com

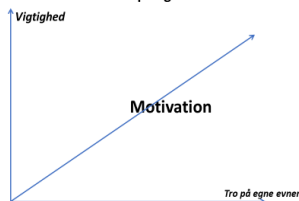
## Stages of Change (Prochaska og DiClemente 1983)



## Parathed: "Jeg vil og jeg kan!"

- Vilje/værdier: Hvor vigtigt er forandringen?
- Evne: Tillid til egen styrke

Et resultat af sammenhæng mellem vigtighed og tro på egne evner



Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## Motivation: En fleksibel størrelse

- Motivation forklarer hvorfor mennesker gør som de gør
- Motivation er en tilstand af parathed eller iver efter at forandre sig
- Tilstanden kan variere over tid og sted
- Tilstanden kan påvirkes
- Motivation har et sprog, man kan lære at lytte til - forandringsudsagn

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## Ambivalens

- Ambivalens er modsatrettede holdninger, tanker og følelser over for 'noget' eller 'nogen'
  - en motivationskonflikt, hvor noget synes uforeneligt. Et dilemma!
- Ambivalens er normal i enhver beslutnings- og forandringsproces
- Ambivalens kan have mange omdrejningspunkter. Handler ofte om
  - Vil/vil ikke, kan/kan ikke, tør/tør ikke

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com

## Ambivalens 2

- MI-ånd:
  - Mennesker har ofte motivation, der går i forskellige retninger
  - Mennesker har evnen til selvrefleksion – dvs forudse, vurdere og prioritere, omvurdere og omprioritering
- Rådgivers rolle er at undersøge og løsne op for dilemmaet, så den unge kan tage sin egen beslutning – oplevelsen af frihed er vigtig for at kunne tage en beslutning
- Rådgivers rolle er at fremkalde de motivationskræfter som er på spil og at knytte de kræfter som taler for forandring til hinanden

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## Empatisk spejling indebærer:

- At formidle til den unge, at man har forstået, **hvad** han har sagt.
- At formidle at man har forstået hvad det **betyder** for ham.
- At formidle at man har forstået det **følelsesmæssige** indhold.
- At det unge menneske ender med at **føle sig forstået**

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## Typer af forandringsudsagn

Ønsker	Jeg ville ønske jeg kunne få den læreplads Jeg kunne tænke mig....
Evner	Jeg tror , jeg kan finde ud af noget af det
Grunde	Jeg ville kunne klare mig selv, hvis jeg fik den
Nødvendighed	Jeg har fået chancen mange gange. Nu er det sidste gang, jeg får den
Forpligtelse	Jeg kører forbi mandag

Viser sig fx når samtalen falder på fordele ved en given forandring eller ulemper ved den aktuelle situation

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com

## Værktøjer

- Åbne /åbnende spørgsmål
- Refleksioner
- Sammenfatninger

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



# Refleksioner

- Reflekterende udsagn er:
  - Påstande snarere end spørgsmål
  - Et "gæt", der udtrykker en hypotese om klientens mening, holdning, følelser, oplevelse osv.
  - "Tilbagelægninger"

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## Refleksioner 2

### Simple refleksioner

- **Ekkorefleksioner**

- Gentagelse af klientens ord

- **Synonymrefleksioner**

- Ord, som i betydning ligger tæt op ad klientens

### Komplekse refleksioner

- **Tankeforstærkende refleksioner**

- Fremkalder tanken bag klientens udsagn

- **Følelsesforstærkende refleksioner**

- Fremkalder følelsen bag klientens udsagn

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com

## Refleksioner 3

Starter ofte med:

- 'Så du føler at...'
- 'Du tænker om...at..'
- 'Du har en oplevelse af...'
- 'Det lyder som om du....'
- 'Det virker på dig som om...'
- 'Så du...'

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



"Jeg ryger sgu ikke for meget hash!"

### Simple refleksioner

- **Ekkø**

*"ikke for meget"*

- **Synonym**

*"du synes, dit forbrug er passende"*

**Bekræftende refleksion**

### Komplekse refleksioner

- **Tankeforstærkende**

*"Du vurderer ikke hash som et problem lige nu"*

- **Følelsesforstærkende**

*"Du er træt af at dit hashforbrug gøres til et problem"*

**Udfordrende refleksion**

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## Øvelse med refleksioner, to og to

- **Fortæller** – fortæller om sit bedste ferieminde i ca. 5 min.
- **Interviewer** – anvender åbne spørgsmål, refleksioner og sammenfatninger.
- Lyt til essensen og kald den frem!
- Byt roller

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## Øvelse 2

I grupper á 3: Fortæller, Interviewer og Observatør

- Fortælleren skal tale om: "Noget jeg gerne ville gøre, men endnu ikke har gjort"
- Intervieweren lytter efter forandringsudsagn: Ønsker, evner, grunde, nødvendighed, forpligtelse og stiller åbne spørgsmål, bruger refleksioner og sammenfatninger
- Observatøren lytter til samtalen, noterer med henblik på feedback til interviewer
- Op til 15 minutters samtale – 5 minutters feedback fra observatør til rådgiver og fælles evaluering.

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## Definitioner af MI

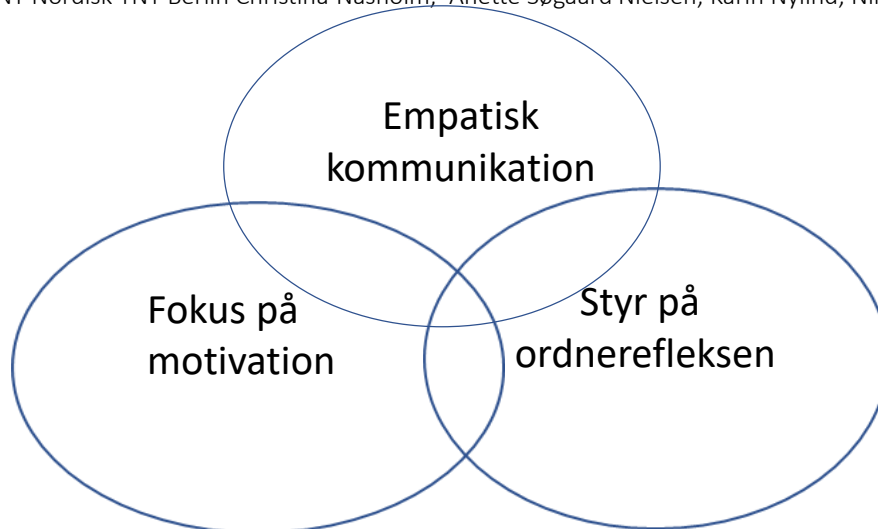
1. "Den motiverende samtale er en samarbejdsbaseret samtalestil rettet mod at styrke en persons egen motivation og selvvalgte forpligtelse til forandring"
  2. "Den motiverende samtale er en *personcentreret rådgivningsstil rettet mod det almindelige problem med ambivalens over for forandring*"
  3. "Den motiverende samtale er en samarbejdsbaseret, målrettet kommunikationsstil med en særlig opmærksomhed på forandringsudsagn. Den sigter mod at styrke personlig motivation for og den selvvalgte forpligtelse til et bestemt mål ved at afdække og udforske personens egne grunde til forandring i en atmosfære af accept og medfølelse"
- Miller og Rollnick 2014:52

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## Kerne-elementer i MI-træning

2015 MINT Nordisk TNT Berlin Christina Näsholm, Anette Søgaard Nielsen, Karin Nylind, Nina Elin Andresen



Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



# Modstand

- Kan forstås som alle de måder en person forsvare sin psykiske integritet på over for andre personers uønskede påvirkninger
- Kommer til udtryk når den unge forsvare sig, afbryder, diskuterer, ignorerer og..?
- Modstand skal respekteres

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com



## ”Gå med modstanden”

- Undgå argumentation
- Undgå diskussion
- Undgå at konfrontere modstanden
- Undgå gode råd og ledende spørgsmål
- Nye holdninger inviteres
- Brug spejlinger (du synes, du mener, du tænker at..)
- Stil undersøgende spørgsmål

Charlotte Brønsted cbroensted@gmail.com

