

8 trin til udvikling af MI

*Udvalgt af psykolog Karsten Abel
Cand. Psych. Aut. Specialist i Psykoterapi
Medlem af MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers)*



"To promote good practice and not to eliminate bad" sådan beskrev William Miller en af ideerne bag MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers) på den netop overståede konference i Berlin. For at blive medlem af MINT skal du igennem en optagelsesproces og gennemføre en 3 dages konference for nye trænere (TNT Training for New Trainers). Ideen med MINT er således at man ønsker, at give medlemmerne de bedste forudsætninger for, at lave den bedst mulige undervisning og de bedst mulige MI samtaler.

Tanken med MINT, for Miller og Rollnick de to forfattere bag "Motivationssamtalen" og den nyeste udgave "Den motiverende samtale – støtte til forandring", har været at skabe et åbent og inspirerende miljø med fokus på udvikling af den motiverende samtale og læring af den. Jeg havde fornøjelsen af at blive optaget på TNT, i efterårsferien i Berlin, og deltog i den efterfølgende 3 dages konference om den motiverende samtale. I alt 6 dage med workshops fra både kendte og mindre kendte, og fra et neurovidenskabeligt fokus på MI til, hvordan positiv psykologi og MI kan supplere hinanden. Fælles for alle var et engagement i MI både i forhold til hvordan metoden bruges og hvordan den bedst formidles, læres og udbredes.

I dette nyhedsbrev vil jeg give et kort resume af en artikel af Miller & Moyers "Eight Stages in Learning Motivational Interviewing"

Artiklen tager udgangspunkt i 8 logiske trin i forhold til at udvikle ekspertise i MI.

1. Trin omhandler at have ånden i den motiverende samtale som grundlag og tilgang til klienterne. Kernen i ånden i den motiverende samtale er, at mennesket besidder tilstrækkelig viden og erfaring om dem selv, til at kunne udvikle sig i en positiv retning givet den rette støtte. Den grundlæggende tanke er altså at vi har det, vi har brug for af viden og erfaring til at kunne udvikle os, og at man som behandler ikke skal installere denne motivation. Begrebsmæssigt er ånden i den motiverende samtale en fællesmængde af: Samarbejde, medfølelse, frembringelse og accept.
2. Trin omhandler udvikling af nogle mere tekniske færdigheder, som stammer fra den klientcentrerede terapi. I den danske udgave bliver forkortelsen ÅBRO benyttet. Åbne spørgsmål åbner op for en samtale. Bekræftelse har en stor styrke i forhold til dæmpning af status quo udsagn (det, der tidligere blev beskrevet som modstand). Reflekterende lytning eller empatisk lytning som det også kaldes, er et af de absolutte nøgleredskaber i enhver samtale. Det er via enten kompleks eller simpel reflekterende lytning, at vi kan hjælpe hinanden til at forstå, hvad det er vi egentlig siger og mener. Opsummeringer bruges i MI både til at skabe struktur, men også at opsamle de dele af sproget, vi ønsker at have fokus på.
3. Trin omhandler genkendelse og reforcering af forandringsudsagn. At arbejde med forandringsudsagn er en særlig del af MI, hvor man har fokus på at genkende de udsagn, der spontant opstår i en samtale og som peger mod en positiv forandring. De kategorier, der bliver nævnt er ønske, evne, årsag og nødvendighed.
4. Trin udbygger genkaldelse af spontan opstået forandringsudsagn til at involvere bevidst fremkaldelse og styrkelse af forandringsudsagn. Som behandler stiller vi nu åbne spørgsmål, bruger reflekterende lytning, bekræftelser og opsummeringer bevidst i forhold til at fremme og styrke forandringsudsagn.

5. Trin går på hvordan, man som behandler, reagerer på klientens status quo. Begrebet modstand er i den nyeste udgave erstattet af status quo udsagn. Begrebet modstand er blevet ændret, da begrebet modstand implicit siger, at modstanden er ved klienten. For at tydeliggøre at den proces er en interpersonel og helt naturlig proces bliver betegnelsen status quo udsagn nu benyttet. Som behandler er fokus på hvordan man via reflekterende lytning og bekræftelse kan dæmpe mængden af status quo udsagn.

6. Trin omhandler udvikling af en forandringsplan. Samarbejdet mellem behandler og klient bevæger sig nu fra fremkaldelse og styrkelsen af forandringsudsagn til, at udvikle en faktisk forandringsplan. Miller & Moyers beskriver hvordan timing er afgørende for bevægelsen fra den ene proces til den anden. Ånden i den motiverende samtale er stadigvæk grundlæggende, og det medfører at behandler arbejder med at frembringe klientens egne erfaringer og behov i en forandringsplan fremfor at have fokus på behandlers egne erfaringer.

7. Trin er forandringsplanen nu lavet. Som behandler skal vi trække på bevidst fremkaldelse af forandringsudsagn og i denne situation specifikt de mere forpligtende dele af forandringsudsagnene. "Jeg vil ..." "Jeg gør det nu..." Disse udsagn er af en stærkere karakter (forpligtelse, aktivering og tage skridt) af forandringsudsagn end blot et ønske, og derfor er det vigtigt som behandler, at kunne have et bevidst fokus på disse forpligtende udsagn i forhold til gennemførelsen af en forandringsplan.

8. Trin i læring af MI omhandler hvordan MI bruges i samarbejde og veksling med andre terapeutiske metoder. Det er meget tydeligt at MI ikke er et universalmiddel, der skal bruges hele tiden til alle. Det er en professionel samtale om forandring, der ofte er vigtig når en person er i ambivalens. Metoden kræver således timing, bevidsthed og viden om hvordan den kan kombineres med andre retninger for at opnå de bedste resultater.

Disse 8 trin involverer både læring af specifikke færdigheder så som ÅBRO samt integrationen af grundlaget for MI, der er i ånden i den motiverende samtale. En spændende workshop i Berlin omhandlede netop det ovenstående tema om, hvad der er det vigtigste at lære når man skal lære MI. Workshoppen blev afholdt af Tom Barth, Steven Rollnick og Chris Wagner og tog udgangspunkt i deres personlige erfaringer med, hvad de mente var vigtigst at lære når de afholdte kurser. Det tema alle 3 vendte tilbage til var, hvordan vi tager imod en historie, møder et andet menneske med ægte nysgerrighed og at ville forstå hvordan dette menneske oplever verden. De vendte således alle 3 tilbage til egenskaben at lytte aktivt.

Vil du lære mere om MI, så udbyder Karsten Abel et 3 dages kursus <http://kognitiv.dk/kursusoversigt.php?pid=1015&kid=1086>

For mere inspiration om MI se:

<http://www.motivationalinterviewing.org/>

<http://www.motivationalinterviewing.dk/?id=72001>