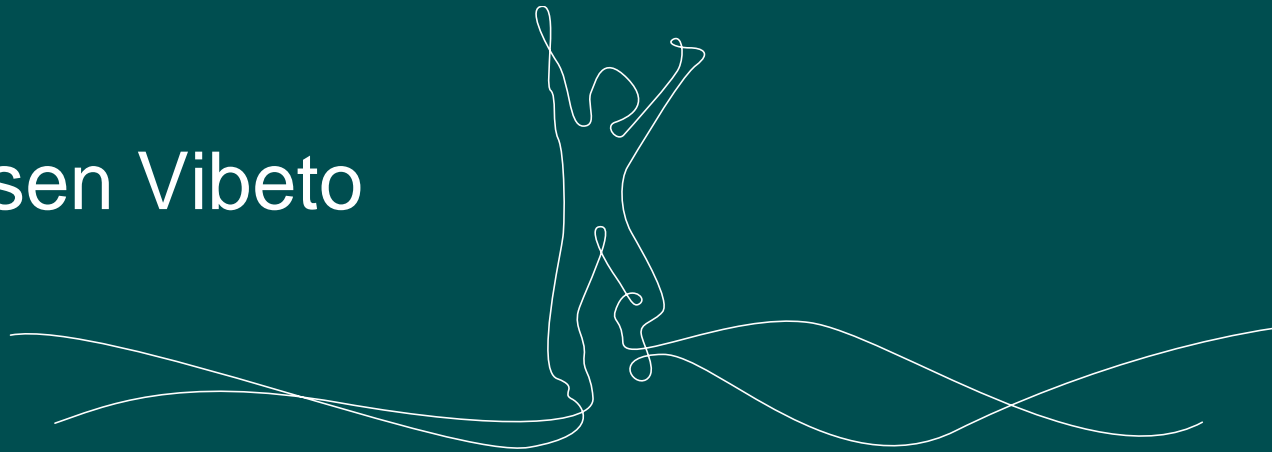


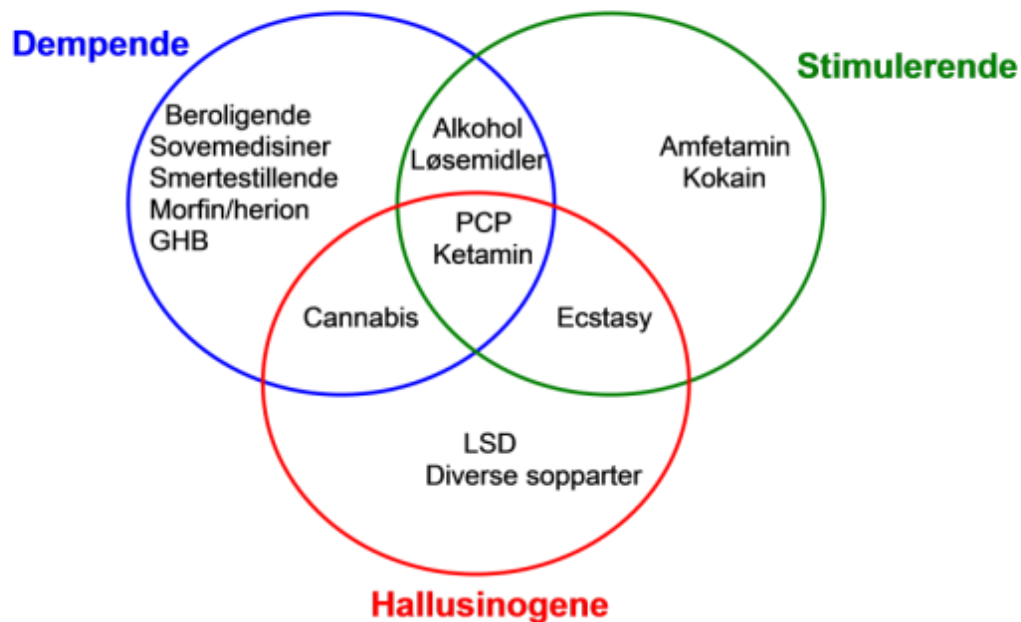
# En introduksjon i kartlegging og samtaleteknikk

Reidar Pettersen Vibeto



# Rusmidlenes virkninger

## Rusmiddelvirkninger Klassifisering



# Rusmidlenes virkninger

- <https://www.youtube.com/watch?v=oriFWxeW6iC>

# Kartleggingsverktøy

- AUDIT: er ett enkelt selvrapporterings skjema for identifisering av problemer med alkohol (10 spm).
- AUDIT C: 3 spørsmål om bruk av alkohol
- DUDIT: er ett selvrapporterings skjema for identifisering av problemer med narkotiske stoffer og/eller legemidler (11spm)
- CAGE: 4 spørsmål om alkohol
- Kan også gjøres sammen med pasient

## Ved identifisert rusbruk

- Alcohol E – Fordypningskjema på 52 spm
- Dudit E – Fordypningskjema på 54 spm

# Nettadresse

- <http://www.snakkomrus.no/>

# Kartlegging av barn som pårørene

- I Helsepersonelloven heter det at;
- Helsepersonell skal bidra til å ivareta behovet for informasjon og nødvendig oppfølging som mindreårige barn av pasient med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom eller skade kan ha som følge av forelderens tilstand.
- Helsepersonell som yter helsehjelp til pasient som nevnt i første ledd, skal søke å avklare om pasienten har mindreårige barn

# Kartlegging

- Psykiske lidelser skal kartlegges hos alle med ruslidelser (anbefaling 17 i ROP retningslinjen)
- Ruslidelser skal kartlegges hos alle med psykiske lidelser.(anbefaling 13 i ROP retningslinjen)
- SCL 10. Enkelt kartleggings instrument av symptomer



# Kartlegging av ressurser

- I tillegg til å kartlegge rusbruk og symptomer bør også brukers ressurser kartlegges

# Nettadresser

- <http://www.helsebiblioteket.no/Retningslinjer/ROP/Forside>
- <http://rop.no/>
- <http://tidligintervensjon.no/>

# Motiverende intervju

# Kjernen i MI

**Empati/empatisk lytting – evnen til å ta  
den andres perspektiv**

**kombinert med**

**evnen til å fange opp, hente frem og  
forsterke endringsnakk**

**utgjør kjernen i Motiverende Intervju**

# Film

## Killen i baren

Motiverande samtale i hälso- och sjukvården

Att hantera motstånd med reflektion

*Utgitt av Folkhälsomyndigheten i Sverige*

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

**Filmen finner du her**

<http://folkhalsomyndigheten.se/somra/motstand/att-bemota-motstand/film-killen-i-baren/>

**Nederst på denne linken finner du også teksten til filmen – med og uten kommentarer/koding**

# MI omfatter

**Holdninger**

**Prosesser**

**Kommunikasjonsferdigheter**

**Strategier**

# Holdninger

Partnerskap

Aksept

Respekt

Empati

Autonomi

Bekreftelse

# Prosesser

Fire grunnleggende prosesser i endringsarbeidet:

- **Engasjere**

Det relasjonelle grunnlaget, etablere en god samarbeidsrelasjon

- **Fokusere**

Den strategiske retningen, etablere og holde fokus

- **Fremkalle/ hente frem**

Forberedelse til forandring, avklare og styrke klientens motivasjon

- **Planlegge**

Broen til forandring, lage konkrete planer for endring



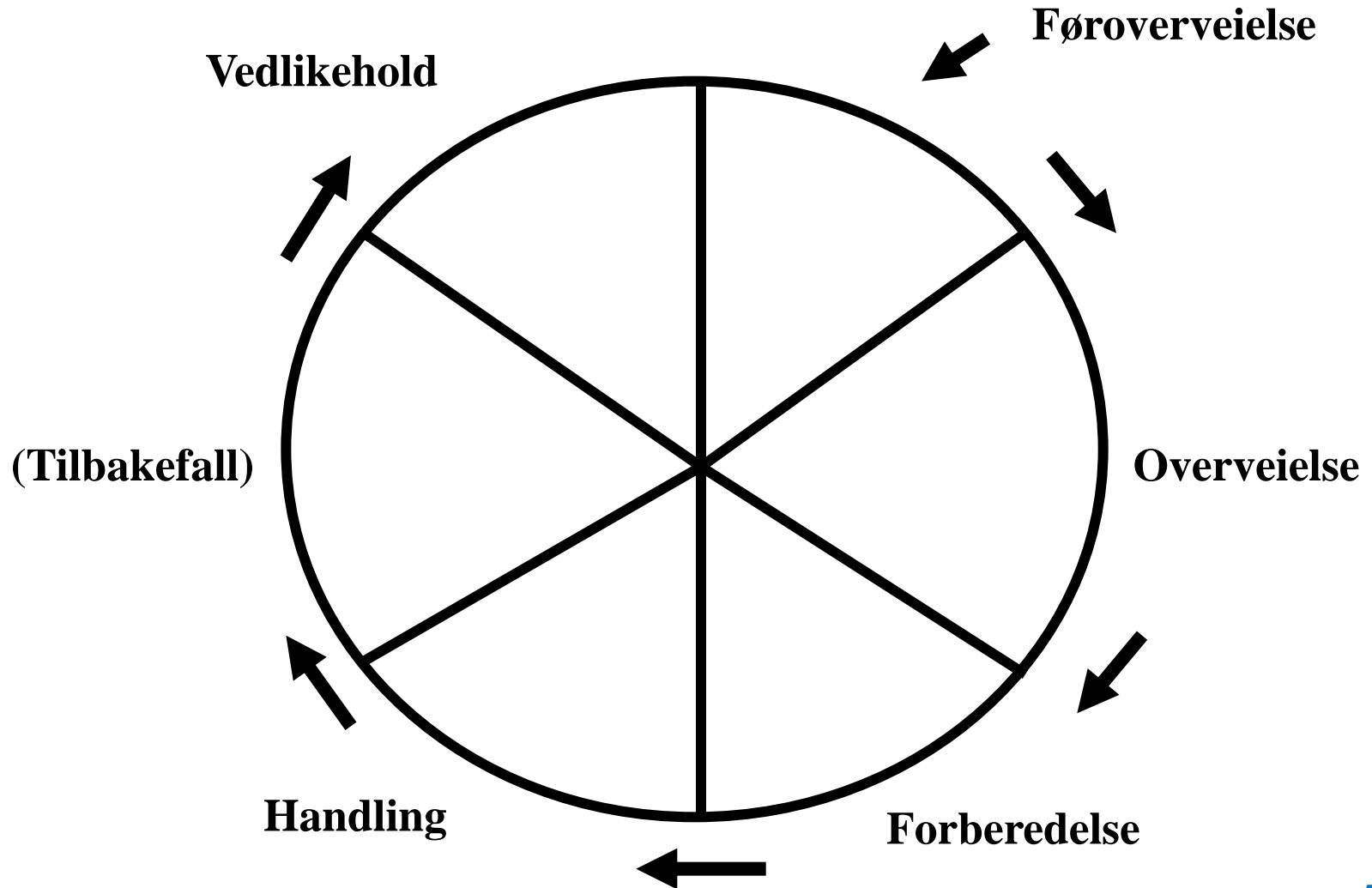
# Prosesser

Det kan likevel være nyttig å se prosessene i MI i sammenheng med det såkalte «**endringshjulet**» – en modell for planlagt atferdsendring utviklet av **Prochaska & DiClemente** som har stått sentralt i utviklingen av MI.

## Tre hovedmomenter

- Mulig å jobbe fornuftig før klienten er motivert for endring
- Tilbakefall er vanlig
- Å gi råd kan ha liten effekt

# Endringsprosess - Prochaska og DiClemente



# Føroverveielse

## Kjennetegn

- Manglende problemopplevelse
- Lite mottagelig for informasjon, lite innstilt på endring
- Positive konsekvenser oppleves større enn de negative
- Andre opplever at atferden fører til problemer

## Beskyttelse i form av

- Benektning, vegring
- Rasjonalisering, bortforklaringer, opprør, oppgitthet

## Intervensjon

- Skape ambivalens
- Understreke autonomi

# Overveielse

## Kjennetegn

- Opplever negative konsekvenser, men er usikker på hvor stort problemet egentlig er
- Ambivalens: Opplever både gode og dårlige sider ved atferden, vurderer endring, men er usikker
- Skiftninger i atferd og motivasjon

## Feller

- Venter på det magiske øyeblikket
- Ønsketenkning - Søker etter det umulige kompromiss

## Intervensjon

- Utforske og løse ambivalens, ta beslutning

# Forberedelse

## Kjennetegn

- Beslutning om endring i nær fremtid
- Lager konkrete planer
- Små endringsforsøk
- Forestillinger om livet etter endringen

## Intervensjon

- Støtte opp om beslutningen
- Planlegge fremgangsmåter for å nå målet
- Lage konkrete planer

# Handling

## Kjennetegn

- Positiv og optimistisk fase
- Endring er nå synlig for andre
- Reduksjon av problematferden
- Betydelig innsats fra klienten. Endring av tanker og atferd

## Feller

- For dårlig forberedelse
- For liten variasjon i mestringsatferd, klamring til en strategi
- For liten investering i endringene

## Intervensjon

- Iverksette endringen
- Aktiv bruk av mestringsstrategier
- Atferdserstatninger
- Positiv forsterkning

# Tilbakefall

## Typiske forløp

- Sosialt press
- Tankemessig utfordring av beslutning
- Situasjoner som er risikable for tilbakefall

# Vedlikehold

Iverksatt endring er ikke nødvendigvis en varig endring (men kan være det)

## Oppgaver

- Konsolidere endringen
- Vedlikeholde motivasjonen
- Hindre tilbakefall
- Lære av eventuelle tilbakefall



# Skal vi danse...

*MI er dansing, ikke  
bryting*

Miller/Rollnick



# Kommunikasjonsferdigheter

**Spørsmål**

**Bekreftelser**

**Refleksjoner**

**Oppsummeringer**

# Lukkede spørsmål

## Eksempler

- *Bekymrer du deg over alkoholbruken din?*
- *Har du røyka hasj denne uka?*
- *Har du vurdert å drikke mindre alkohol?*
- *Har du tenkt på å slutte å røyke?*
- *Har du tenkt at det kunne være lurt å begynne å trene?*

# Åpne spørsmål

## Eksempler

- *Hva tenker du om ditt forhold til alkohol?*
- *Hva får deg til å komme hit i dag?*
- *Hvordan trives du på skolen for tiden?*
- *Hva tenker du om dine venner?*
- *Hvordan ser du på at du røyker hasj?*
- *Hvilke løsninger ser du for deg?*

# Bekreftelser

- Å kjenne seg bekreftet i møte med rådgiver er viktig for at klient skal oppleve tillit
- For å kunne bekrefte på en støttende måte, kan det være hjelpsomt for rådgiver å huske på å se etter det som fungerer og er positivt hos klient
- Bekreftelse gjennom både verbalt og ikke verbalt

# Refleksjoner

## Enkle refleksjoner

- Gjentakelse (papegøye)
- Synonym/omformulering

Speiler det som blir sagt, eller deler av det som blir sagt, med samme eller lignende ord – men brukers mening er uendret.

# Refleksjoner

## Komplekse refleksjoner

- Refleksjon av underliggende mening
- Refleksjon av underliggende følelser

Speiler meningen eller løfter frem noe klienten ikke har sagt, men kunne ha sagt. Skal løfte frem det følelsesmessige innholdet, åpne for ny tankegang, drive samtalen videre.

# Refleksjoner

## Dobbeltsidige refleksjoner

- Tar hensyn til flere perspektiver
- Både – og...samtidig som....på den ene siden – på den andre siden...
- Tydeliggjør ambivalens
- Forsterker endringsnakk



# Refleksjoner

*Jeg burde jo sluttet å røyke hasj, men det er jo så godt og hyggelig og sosialt å være sammen med de andre.*

- *Du mener du burde slutte å røyke hasj, men du synes det er godt og sosialt (**enkel refleksjon**)*
- *Du er engstelig for å bli mye alene og føle deg ensom (**kompleks refleksjon**)*
- *Du er engstelig for å føle deg alene, samtidig er du redd for konsekvensene av røykingen(**dobbeltsidig refleksjon**)*

# Oppsummeringer

- En sammenfatning av to eller flere momenter av det bruker har sagt
- Et kortfattet «referat» av tema man har vært innom

## Introduksjon til oppsummeringer kan være:

- *Du har nevnt flere ting*
- *Vi har snakket om*
- *Du mener altså*
- *For å oppsummere*

# Strategier

**Utforske ambivalens**

**Meny-agenda**

**Skalering**

**UTU. (utforske og tilføre informasjon)**

**Fange opp og forsterke endringsstakk**

**Gi informasjon**

# Ambivalens

- En dobbeltsidighet, det å romme motsatte tendenser (følelser, holdninger, motivasjoner, ønsker)
- Et ukomfortabelt sted å være....
- En *normal* menneskelig prosess på veien mot endring

**Fremkallingsprosessen er ment som hjelp til å løse opp ambivalens i retning av forandring**

# Utforskning av ambivalens

- Hva er de **positive** sidene ved å ruse seg
- Hva er de **negative** sidene ved å ruse seg
- Hva er de **negative** sidene ved å være rusfri
- Hva er de **positive** sidene ved å være rusfri

# Diskrepans

## Utforsking av verdier



Det/ den  
jeg vil  
være....

Det jeg  
observerer  
jeg er....

# Diskrepans

- Denne utforskningen betinger en trygg og god relasjon

# Utveksling av informasjon

## Utforske

- Be om tillatelse
- Klargjør informasjonsbehov og huller

## Tilby informasjon

- Prioriter
- Vær tydelig
- Støtt klientens autonomi
- Ikke forutsi klientens respons

## Utforske videre

- Spør om klientens tolkning, forståelse eller respons



# Skalering

## Skaleringsspørsmål

*På en skala fra 1 til 10 – hvor viktig er det for deg å.....*

*På en skala fra 1 til 10 – hvor stor tro har du på at du skal kunne klare å.....*

# Skalering

Når man bruker skalering så er det viktig at man etter at bruker/pasient har skalert, at rådgiver spør hvorfor ikke bruker/pasient skalerte lavere. Dette bidrar til å fremme mestringstillit.

# Endringsnakk

Klientens eget uttrykte språk som er et argument for endring

**Det sentrale i MI er å legge merke til – og respondere på endringsnakk**

*- Whenever you hear change talk, don't just sit there.*

# Endringsnakk

## Forberedende

Ønske

Evne

Grunner

Behov

## Mobiliserende

Forpliktelse

Aktivering

Ta skritt

# Motstand

**Saksmotstand**

**Relasjonsmotstand**

# Nettadresser

- <http://www.helsebiblioteket.no/fagprosedyrer/ferdige/barn-som-parorende-1-overordnet-prosedyre>
- <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/barn-som-parorende>
- <http://nyheter.barnsbeste.no/>

# Andre nettsider

- <http://rop.no/>
- <http://www.snakkomrus.no/>
- <http://www.korus-sor.no/>
- <http://www.helsebiblioteket.no/retningslinjer/rop/1-innledning/1.1-kjennetegn>
- <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/sammen-om-mestring-veileder-i-lokalt-psykisk-helsearbeid-og-rusarbeid-for-voksne>
- <http://www.korus-sor.no/>

# Film

## Killen i baren

Motiverande samtale i hälso- och sjukvården

Att hantera motstånd med reflektion

*Utgitt av Folkhälsomyndigheten i Sverige*

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

### Filmen finner du her

<http://folkhalsomyndigheten.se/somra/motstand/att-bemota-motstand/film-killen-i-baren/>

**Nederst på denne linken finner du også teksten til filmen – med og uten kommentarer/koding**



# Filmer

## **The Ineffective Physician**

<https://www.youtube.com/watch?v=80XyNE89eCs>

## **The Effective Physician**

<https://www.youtube.com/watch?v=URiKA7CKtfc>

# Film

## Åpne og lukkede spørsmål

<http://www.youtube.com/watch?v=uKLFSD0LqZM>

# Film

## Wenche

<http://www.youtube.com/watch?v=e-A3P3YDoLo>

# Nettsteder

## Norge

[www.snakkomrus.no](http://www.snakkomrus.no)

En nettressurs spesielt laget for ansatte i kommunens helse- og omsorgstjenester, i NAV og i spesialisthelsetjenesten. Her finner du elektroniske kartleggingsverktøy, fagstoff, filmer og annet læringmateriell som kan gjøre deg til en bedre rådgiver i samtaler om bruk av alkohol og andre rusmidler.

[www.motiverendesamtale.net](http://www.motiverendesamtale.net)

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no) - Søk på motiverende samtale

## Sverige

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/somra/motiverande-samtal/>

[www.motiverandesamtal.se](http://www.motiverandesamtal.se)

[www.motiverandesamtal.org](http://www.motiverandesamtal.org)

## Danmark

[www.denmotiverendesamtale.dk](http://www.denmotiverendesamtale.dk)

## USA

[www.motivationalinterviewing.net](http://www.motivationalinterviewing.net)

# Film MI hjemmesykepleie

<http://www.youtube.com/watch?v=uXeaUVZqOYQ>

# Film

## MI – Motstand

<http://www.youtube.com/watch?v=otD23dZsveY>

# Film

## Endringsnakk

Trond 42

<http://www.youtube.com/watch?v=XEt8PBx7>

LTM

# Film

**Motivational interviewing in brief consultations**

**Role –play focusing on engaging**

<https://www.youtube.com/watch?v=bTRRNWrwRCo>

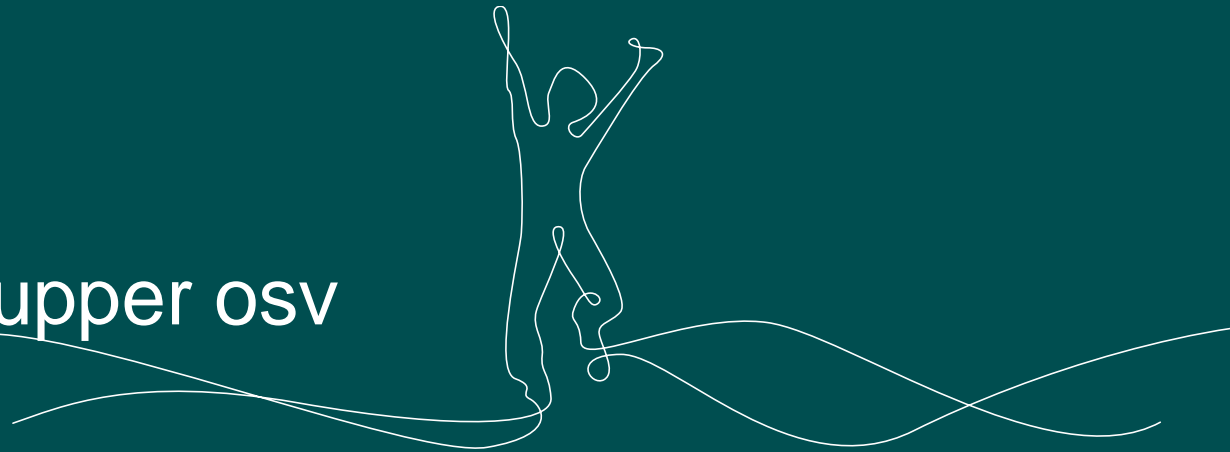


# Forslag til øvelser

I lunchen

I kaffepausen

I veiledningsgrupper osv



# Øvelse

Gå sammen med sidemannen/kvinnen og bruk samtaleferdigheter og strategier til å snakke om resultatene i kartleggingen (Audit, Audit C, CAGE eller Dudit). En skal være pasient og 1 behandler. Bytt roller underveis.

## Øvelse

# Refleksjoner

- Hver og en tenker ut et endringsutsagn
- Førstemann i rekken går ut og stiller seg overfor én og én, presenterer sitt endringsutsagn for hver enkelt, som skal gi en refleksjon tilbake
- Alle gjennomfører denne øvelsen

Etterpå drøftes erfaringer fra øvelsen, hvilke typer refleksjoner gjorde hva slags type inntrykk, hva var mest effektivt med tanke på motivasjon og endring.

# Øvelse

- *Noen ganger tenker jeg at jeg burde legge bort sigarettene, men så er det dette suget da vet du...*
- *Jeg har egentlig lyst til å bytte jobb, men er usikker på om det er rett liksom...*

**Utvikle og skrive minst 2 refleksjoner av ulik variant til de to replikkene over**

- Enkel refleksjon
- Kompleks refleksjon
- Dobbeltsidig refleksjon

# Øvelse klientsentrert samtale

- Tre og tre sammen – forteller, lytter og observatør
- Opptil 7 minutters samtale + 5 minutters feedback
- Bytt roller underveis, slik at alle får prøvd seg

## Fortelleren

skal snakke om; «*noe jeg tenker på for tiden*» eller «*noe som bekymrer meg*» eller «*noe jeg ønsker å endre på*»

## Lytteren

lytter, stiller åpne spørsmål, gir refleksjoner og oppsummerer det fortelleren forteller

## Observatøren

skal telle åpne/lukkede spørsmål, refleksjoner og oppsummeringer

# Øvelse MI samtale

- Gå i grupper 4-6 personer
- 1 klient og 1 rådgiver gjennomfører en samtale ut fra et reelt ønske om endring hos klient
- De andre observerer og noterer
- Etterpå en runde hvor alle kommer med tilbakemelding «i MI ånd» til rådgiver på hva som var bra/hva som kan justeres

## ASSIST Brief Intervention

### 9 enkle trinn \*

1. **TILBAKEMELDING**: del og diskuter resultatene i Audit-C
2. **RÅD** om hvordan dette kan endres
3. **ANSVARET** ligger hos klienten (deres sak)
4. **BEKYMRING** om helse/funksjon slik klienten ser det
5. **GODE TING OM BRUKEN** slik klienten ser det
6. **IKKE-SÅ-BRA OM BRUKEN** slik klienten ser det
7. **OPPSUMMER** hva klienten har sagt for og imot
8. **BEKYMRING** om de-ikke-så-bra faktorene
9. **LEVER UT ENKEL INFORMASJON TIL KLIENTEN**

*WHO - ASSIST V3.0 R. Humeniuk 22.07.04 Endret  
11.04.05*

\* Rødt er klienten, blått er deg Dato- Forfatter

# Slutt

Takk for i dag