

Muligheter gjennom Motiverende Intervju

AFT-konferansen. 9. mars 2020

v/ Solveig Høegh-Krohn

solveig.hoegh.krohn@gmail.com

www.motiverendeintervju.no

Hva er Motiverende Intervju (MI)?



Verdigrunnlaget i MI

Partnerskap	Samtalen foregår som et samarbeid mellom to likeverdige parter. Utforskende samtalestil
Aksept	Atmosfæren i samtalen skal være aksepterende, respektfull og empatisk
Compassion	Veileder arbeider for å fremme personens interesser. Unngå manipulasjon.
Lokke frem	Veileder får frem motivasjon for endring ut fra personens egne oppfatninger og ønsker

Personsentrert og styrende

Eksempel

Arbeidssøker i samtale med NAV saksbehandler. Hun er ambivalent til å søke jobber i en annen kommune pga. lang reisevei.

Mål: å øke motivasjon til å søke jobber med lengre reisevei.

Spørsmål: hva tenker du om å søke jobber utenfor ?

- Status quo argumenter
- Endringsargumenter
- Jeg har familie, og kan ikke bruke så lang tid på å reise til jobben.
- Har søkt jobber i lang tid, og finner ikke noe som passer med utdannelsen
- Det er langt til kollektivtransport, så da må jeg kjøre bil. Det er dyrt
- Trangt økonomisk – lite penger til fritidsaktiviteter, ferier
- Rekker ikke å lage mat og være med på levering i barnehagen
- Blir en følelse av at det er noe galt med meg – å gå hjemme når alle er i arbeid
- Jobbdagen bli 10 i stedet for 7.5 timer lang.
- Liker fellesskapet jobben kan by på
- Jeg kommer til å bli utslitt
- Går mye i egne tanker, godt å ha noe annet å

Samtaleferdigheter

5

- **Åpne spørsmål**
 - *Hva tenker du om å søke jobber der du får lengre reisevei?*
 - *Hva er andre grunner ser du til at det kan være utfordrende?*
 - *Hvilke ulemper er det for deg om du ikke søker jobber, også med reisevei*
 - *Hva kan være bra med å få en jobb med reisevei?*
- **Refleksjoner/speilinger**
 - *Det blir en veldig travel og slitsom hverdag*
 - *Det kjennes ikke godt at mye vil falle på mannen din*
 - *Det er vanskelig å få endene til å møtes uten jobb*
 - *Du savner et fellesskap og kollegaer*
- **Oppsummeringer**
 - *Du bekymrer deg for at det kan bli veldig travelt, samtidig som det er utfordrende økonomisk nå, og du føler deg utenfor når alle andre jobber...*
- **Bekreftelser**
 - *Du gjør deg mange gode refleksjoner rundt dette...*
 - *Når du har bestemt deg, så vet du at du får det til...*

Eksempler på temaer å motivere til

- Jobbe i redusert stilling på tross av sykemelding
- Endre arbeidsoppgaver
- Etterutdanning
- Søke jobber i et annet felt
- Søke jobber utenfor geografisk område
- Motivasjon til praksisplass
- Søke flere jobber
- Sende flere søknader

Effektforskning

- Metaanalyser innen helse relaterte temaer: MI er effektiv på mange forskjellige typer endringer.
- Kvalitativ studie fra NTNU (2020)- Konklusjon: Saksbehandlers bruk av MI oppleves som positivt grunnet bedre relasjon til saksbehandler, normalisering av sykefraværsperioden, samt å få tilpasset strategier for å komme tilbake til arbeid.
- Kvantitativ studie under arbeid.
- Studie fra 2017 med hensikt å undersøke om MI kan bidra til å bedre tilbakeføring til arbeid. (Gross DP, Park J, Rayani F, Norris CM, Esmail S. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2017.06.003>.) Konklusjon: Bruk av MI synes å lede til bedre tilbakeføring til arbeid etter rehabilitering, og fasiliterer overgangen tilbake til arbeid.

Smakebit – individuell øvelse

- Tenk på en endring du har lyst å gjøre i livet.
- Hva er grunnen til at du ikke har gjort endringen enda/ Hva er bra med slik du gjør det i dag?
 - Skriv ned tre argumenter for å fortsette som før.
- Hva er ulemper for deg med å fortsette som før?
 - Skriv ned tre grunner for at å fortsette som før ikke er bra.
- Hva kan være bra med å endre?
 - Skriv ned tre argumenter for å gjøre endring
- Oppsummer det viktigste for deg selv. Først hva som hindrer deg, så hva som gjør at det er viktig å gjøre det.
- Spørsmål til deg selv: hva tenker du om dette nå, når du har utforsket det litt nærmere?



Litteratur

- Miller, W., Rollnick, S (2016): *Motiverende Samtale – Støtte til endring*. Fagbokforlaget. 1. Utgave. (495 sider)
- Foldal, V.S., Standal, M.I., Aasdahl, L. *et al.* Sick-listed workers' experiences with motivational interviewing in the return to work process: a qualitative interview study. *BMC Public Health* **20**, 276 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8382-9>
- Joanne Park, Fahreen Rayani, Colleen M. Norris, Shaniff Esmail (2017) Motivational Interviewing Improves Sustainable Return to Work in Injured Workers After Rehabilitation: A Cluster Randomized Controlled Trial
- Lundahl & Burke (2009): *The effectiveness and applicability of motivational interviewing - a practice-friendly review of four metaanalysis*. *Journal of clinical psychology*, vol 65(11), 13 sider. 1232-1245