


 NTNU

## Atferdsendring, ved bruk av motiverende intervju og endringshjulet (stages of change)


Aslak Steinsbekk  
 Institutt for Samfunnsmedisin og Sykepleie  
 NTNU

 NTNU


## Motiverende intervju (MI)

Miller & Rollnick (2013) «Motivational Interviewing: Helping people change»

Motivational interviewing is a collaborative, person-centered form of guiding to elicit and strengthen motivation for change.



Miller WRJ, Rollnick S. Ten things that motivational interviewing is not. Behav Cogn Psychother. 2009 Mar;37(2):129-40. doi: 10.1017/S1352465809005128.

 NTNU

## Kort info/videoer om MI

Helsedirektoratet sine MI sider  
<https://helsedirektoratet.no/motiverende-intervju>  
 PsychotherapyNet - prinsippene  
<https://www.youtube.com/watch?v=VWOkXIUJtqQ>  
 BMJ learn, avtale om videre arbeid  
<https://www.youtube.com/watch?v=bTRRNwRRCo>  
 Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT)  
<http://www.motivationalinterviewing.org/>

 NTNU


## MI prinsipper og ferdigheter

<p>General principles of M.I.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Express empathy</li> <li>• 2. Develop Discrepancy</li> <li>• 3. Roll with resistance</li> <li>• 4. Support self-efficacy</li> <li>• 5. Avoid Arguments</li> </ul>	<p>The 5 skills of M.I.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1: Ask open ended questions</li> <li>• 2: Affirm</li> <li>• 3: Listen Reflectively</li> <li>• 4: Summarising</li> <li>• 5: Eliciting "change talk"</li> </ul>
---	--

 NTNU

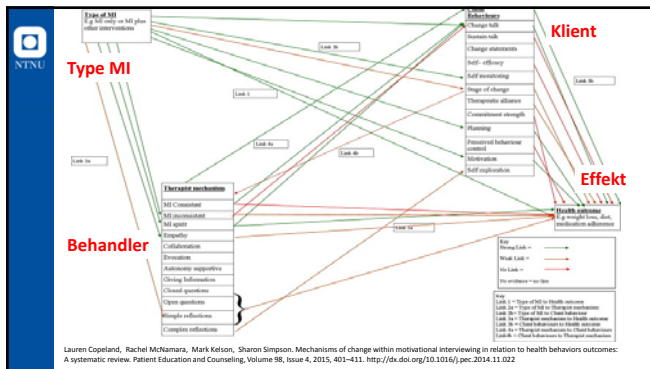
## EDRAS

- **E – Uttrykke Empati:** Refleksjoner for å vise forståelse.
- **D – Utvikle Diskrepans:** Styre oppmerksomhet mot områder i livet uoverensstemmelse mellom hvordan man har det og hvordan man ønsker å ha det.
- **R – Rulle med motstand:** Motstand er en del av endringsprosessen. Møtes ved å reflektere tilbake og understreke kontroll og frihet til å bestemme selv.
- **A – Unngå argumentering:** Unngå å forsøke å overtale, tilby informasjon eller forslag.
- **S – Støtte mestringskompetanse:** Utforske viktighet av og tiltro til å klare å gjennomføre handlingen/mestringsevne.

 NTNU

## Endringsssnakk

- Mål i MI å fremme endringsssnakk; Kanskje ting kunne vært annerledes
- Fokus på å lytte etter, får fram, forsterke og påpeke endringsssnakk: «Jeg ville få det bedre hvis...»
- Sammenlignes med å gå opp en bakke og ned igjen.
  - Forberedende: Å gå OPP bakken
  - Mobiliserende: Å gå NED bakken



## Mekanismer

Det som har størst betydning på helse

- Pasientens egen motivasjon
- "MI spirit": Partnerskap, autonomi og utforske tanker om endring
- Ikke effect av endringsnakk i seg selv

Lauren Copeland, Rachel McNamara, Mark Kelson, Sharon Simpson. Mechanisms of change within motivational interviewing in relation to health behaviors outcomes: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, Volume 98, Issue 4, 2015, 401-411. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2014.11.022>

## Ten things that motivational interviewing is NOT

- (1) the transtheoretical model of change;
- (2) a way of tricking people into doing what you want them to do;
- (3) a technique;
- (4) decisional balance;
- (5) assessment feedback;
- (6) cognitive-behavior therapy;
- (7) client-centered therapy;
- (8) easy to learn;
- (9) practice as usual; and
- (10) a panacea.

Miller WR1, Rollnick S. Ten things that motivational interviewing is not. *Behav Cogn Psychother*. 2009 Mar;37(2):129-40. doi: 10.1017/S1352465809005128.

## MI ≠ Transtheoretical model TTM

- Vokste opp sammen
- Begge fokus på motivasjon for endring
- TTM er en konseptuell modell for hvordan og hvorfor endring skjer
- MI er en spesifikk klinisk metode for fremme motivasjon for endring
- Trenger ikke forklare eller putte folk i TTM stadier når bruker MI

Miller WR1, Rollnick S. Ten things that motivational interviewing is not. *Behav Cogn Psychother*. 2009 Mar;37(2):129-40. doi: 10.1017/S1352465809005128.

## TTM - Stages of change

- Prochaska, Norcross og DiClemente starten på 1980-tallet
- Utgangspunkt var å undersøke hva som kreves for opprettholde en atferdsendring
- Brukte ting fra andre teorier = laget TRANSteori
- Var en motreaksjon til en «av/på modell», hvor man enten var motivert eller ikke.
- Så etter delelement som kan skilles fra hverandre = ulike stadier

11

## TTM - Stages of change

Identifisere hvor den enkelte person er:

1. Precontemplation. Ikke intensjon om endring
2. Contemplation. Endre innen neste 6 måneder
3. Preparation. Klar til å endre
4. Action. Begynner å gjennomføre endring
5. Maintenance. Endringer har vart i 6 måneder
6. Termination. Tidligere atferd er glemt/"finnes ikke"

Prochaska, DiClemente, Norcross (1992). In search of how people change. Application to addictive behaviors. *American Psychologist*, Vol. 47, No. 9, 1102-1114.

12



## Aktiviteter på hvert nivå

- **Pre/Contemplation**
- **Øke bevisstheten:** Informasjon om seg selv og problemene.
- **«Dramatic relief»:** Skape emosjonell opplevelse, noe kan gjøres.
- **Environmental reevaluation:** Hvordan atferd påvirker omgivelsene
- **Contemplation / Preparation**
- **Self-reevaluation:** Kognitiv og emosjonell klargjøring av selv-bilde (verdier, rollemodeller, visualisering).

13



## Aktiviteter på hvert nivå forts.

- **Preparation / Action**
- **Selv-frigjøring:** Valg og forpliktelse til å handle og tro på evnen til å handle.
- **Action / Maintenance**
- **Kontroll av stimuli:** Unngå eller motvirke stimuli
- **Reinforcement management:** Belønninger for atferd.
- **Hjelpe-forhold:** Åpenhet, støtte, selvhjelpsgrupper.

14



## Kritikk TTM SOC

- Editorial i Addiction i 2005. Anbefaler å begrave TTM SOC, fordi forskning ikke har klart å identifiserer stadier
- Svar fra DeClemente at stadier ikke er stabile trekk, at generelt problem og at trengs mer kunnskap/forskning.
- Også at utbredt og funnet klinisk nyttig
- Uenighet mest om kan måle stadier nøyaktig

West. Time for a change: putting the Transtheoretical (Stages of Change) Model to rest. Diclemente CC. A premature obituary for the transtheoretical model: a response to West (2005). Addiction. 2005 Aug;100(8):1046-8; author reply 1048-50. 10.1111/j.1360-0443.2005.01138.x

15



## Oppsummering kritikk

- Utgangspunkt for Stages of change er at de som er i de tidligere stadiene i mindre grad endrer atferd
- Så er det studier som viser at når man måler Rediness for change (plasserer folk i stadiene) så er det ikke alltid slik
- Betyr dette at modellen er feil, er måleinstrumentene feil eller er det noe vi ikke forstår / trenger mer kunnskap om?
- Er modellen klinisk nyttig hvis den er feil?

16



## Spørsmål til diskusjon lokalt

- 1) Hva er deres erfaring med stages of change (er det klart oppdelte nivå)?
- 2) Er det nyttig å bruke MI og endringshjulet sammen?

Spørsmål om og kommentarer sendes på epost til:

[siv.hege.forbord@stolav.no](mailto:siv.hege.forbord@stolav.no)

Disse blir så kommentert i plenum

17



## Hvilken teori flørter MI med nå?

- **Self-determination Theory / Selvbestemmelsesteorien**
- Utviklet av Edward L. Deci and Richard M. Ryan
- Bla. studert og laget skille på
  - Intern motivasjon: Aktivitene er tilfredsstillende i seg selv
  - Ekstern motivasjon: For å oppnå noe atskilt fra aktiviteten
- Ligner MIs fokus på vilje til selvregulering, det relasjonelle aspektet og støtte for autonomi

William R Miller and Stephen Rollnick. Meeting in the middle: motivational interviewing and self-determination theory. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2012; 9:25. DOI: 10.1186/1479-2875-9-25  
Marklund D, Ryan RM, Tobin VJ, Rollnick S. Motivational Interviewing and Self-Determination Theory. Journal of Social and Clinical Psychology. 2005; 24: 811-831. 10.1521/jscp.2005.24.6.811.

18

**Selvbestemmelsesteorien**

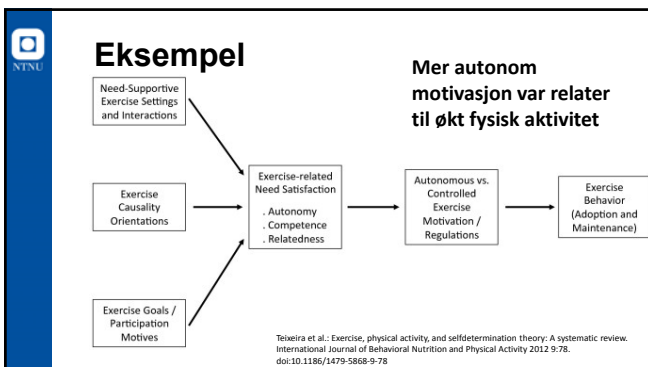
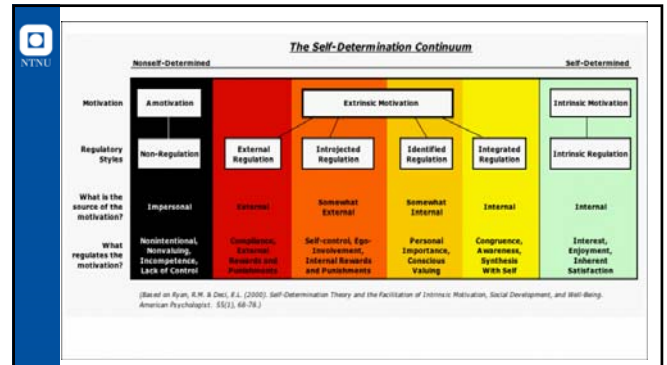
- En makroteori om menneskelig motivasjon
- Motivasjon henger sammen tre grunnleggende psykologiske behov med **Selvbestemmelse, Tilhørighet og Kompetanse**
- **TEDx:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=VGrcets0E6inse>

**Self-Determination Theory**

**Humans' three basic needs**

- Competence**: need to be effective in dealing with environment
- Autonomy**: need to control the course of their lives
- Relatedness**: need to have a close, affectionate relationships with others

<https://positivepsychologyprogram.com/self-determination-theory/>



**Takk for oppmerksomheten**

[aslak.steinsbakk@ntnu.no](mailto:aslak.steinsbakk@ntnu.no)