

SINE MØLLER, CAND PSYCH OG MEDLEM AF MINT

# BRUSH-UP PÅ MI

IPS - webinar, onsdag d. 6. november

[sine@bedremestring.dk](mailto:sine@bedremestring.dk)

NOGEN  
INDLEDENDE  
SPØRGSMÅL,  
KOMMENTARER  
ELLER  
ØNSKER?



---

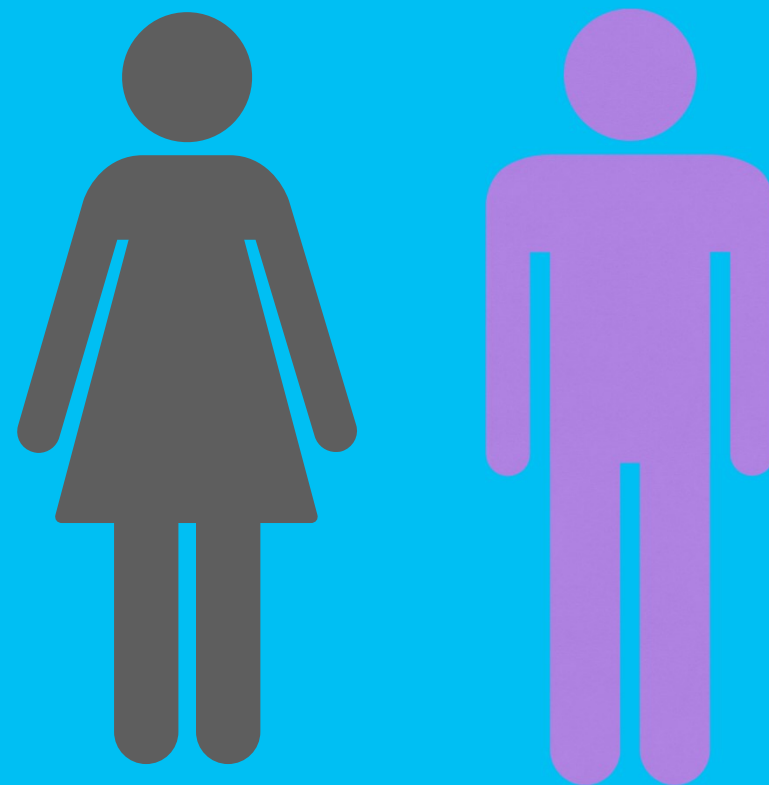
**“MI er en særlig måde at tale med mennesker om forandring og udvikling, for at styrke deres egen motivation og forpligtelse. Færdigheder som empatisk lytning er ikke personlighedstræk eller medfødte talenter. Det er praksisser, der kan læres og udvikles over tid.”**

**“MI can be a way of doing what else you do”.**

**Frit oversat fra Motivational Interviewing: Helping people change and grow, 4th ed.**

---

TÆNK PÅ EN  
IPS-  
KANDIDAT -  
EN, DER HAR  
UDTRYKT  
ØNSKER OM  
SPECIFIKKE  
FORANDRIN  
GER I DERES  
LIV



I MI ER DER BÅDE  
PRAKSISSE, DER SKAL  
INDLÆRES, OG PRAKSISSE,  
DER SKAL AFLÆRES....

Mennesker i hjælpe-professioner har ofte en meget aktiv ordne-refleks

Men den kan nogle gange gøre mere skade end gavn...

## UNDLAD AT

- Forklare/argumentere
- Overtale
- Give gode råd
- Prøve at fikse det



# YES, AND?

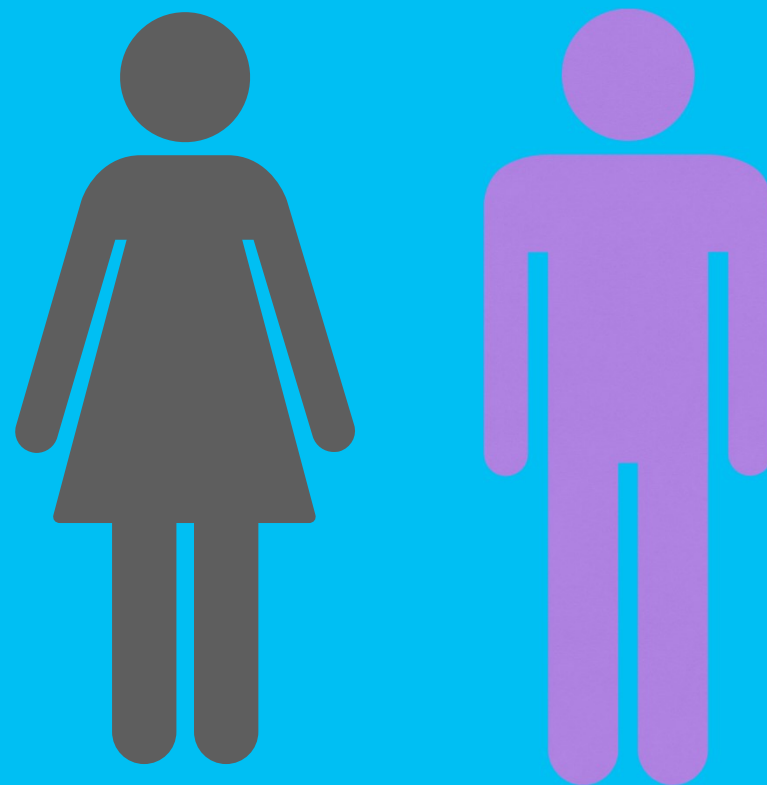
**Måder ordne-refleksen kan komme til udtryk på:**

- ◆ **Du skal bare....**
- ◆ **Jo, men....**
- ◆ **Forskningen viser at.....**
- ◆ **Jeg har selv.....**
- ◆ **Hvorfor?.....**

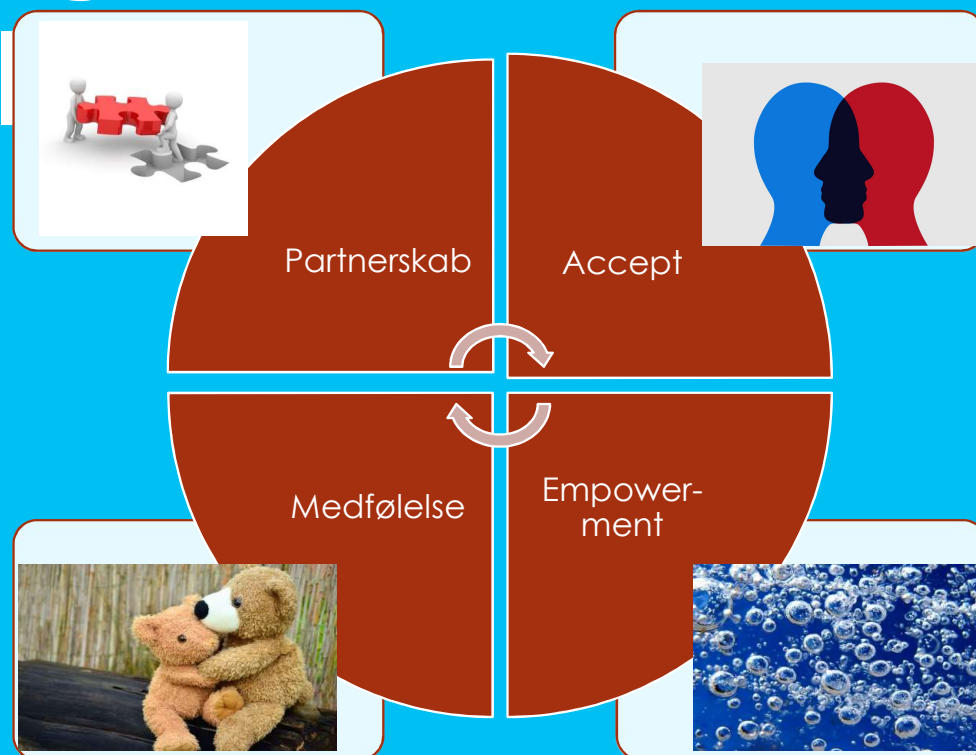
**Hvordan går det med ordne-refleksen - er der kommet mere styr på den?**

**Overvej dette for jer selv i 1 min.**

DIN IPS-  
KANDIDAT -  
ER DU  
LYKKEDES  
MED AT  
STYRE DIN  
ORDNE-  
REFLEKS,  
FI I FR

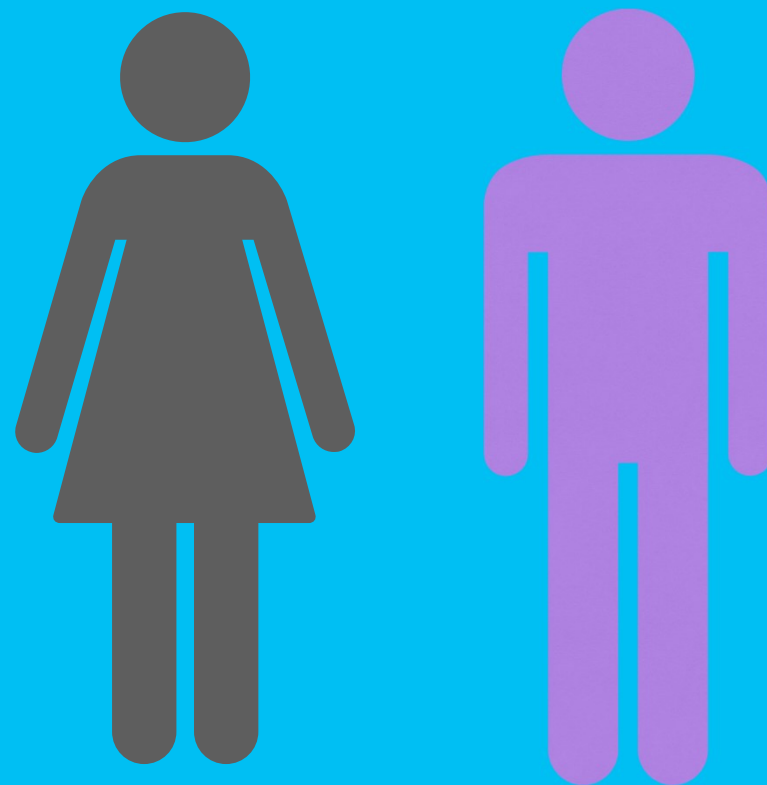


# "MODGIFTEN" TIL ORDNE- REFLEKSEN: ÅNDEN





DIN IPS-  
KANDIDAT -  
HVORDAN  
GÅR DET  
MED AT  
ANVENDE -  
MI-ÅNDEN?  
FALDER  
DET DIG



# DE TEKNISKE FÆRDIGHEDER I MI

- **Spørgsmål**
- **Refleksioner**
- **Opsummeringer**
- **Bekræftelser**
- **At give  
information/gode råd**

# SPØRGSMÅL - UDVISE PARTNERSKAB, VÆRE NYSGERRIG, ÅBNE OP, FREMKALDE DRIN(S)SAC

HVORDAN SER DIN  
HVERDAG UD?  
HVORDAN VILLE DET  
HER JOB PASSE IND I  
DEN HVERDAG?

NÅR DU KIGGER IND I  
FREMTIDEN, HVOR LANGT  
VÆK LIGGER DEN HER  
FORANDRING SÅ?

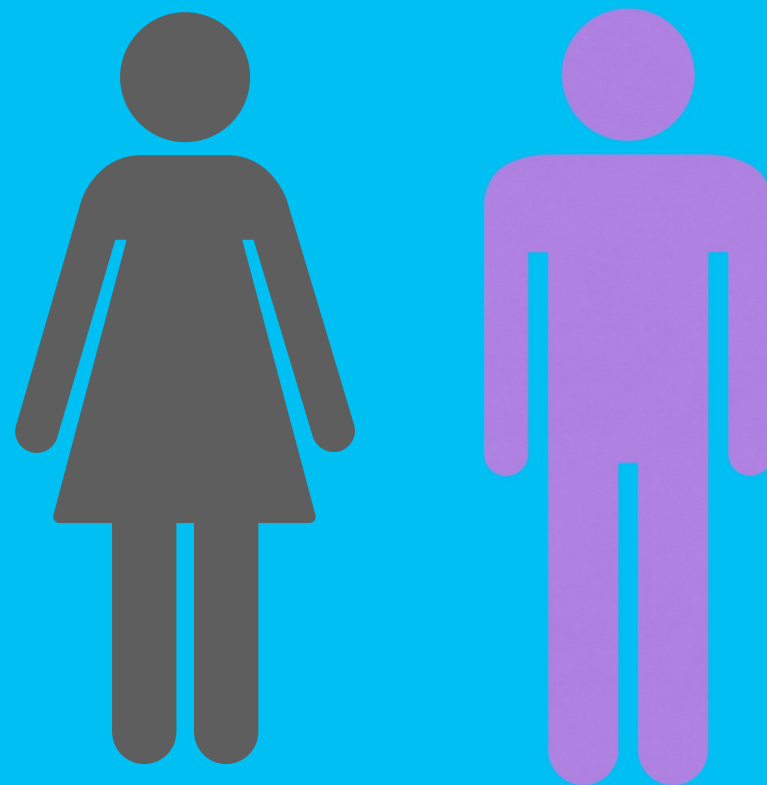
HVAD ER DINE  
TANKER OM DET?

HVAD BEKYMRER DIG, VED AT  
STARTE DETTE JOB?  
ER DER NOGET DU KAN  
GØRE, FOR AT DISSE  
BEKYMRINGER BLIVER  
MINDRE?

DET LYDER SOM OM,  
DU HAR EN DEL  
ERFARINGER AT  
TRÆKKE PÅ - VIL DU  
IKKE FORTÆLLE LIDT  
MERE OM DEM?

PÅ EN SKALA FRA 1-10,  
HVOR VIGTIGT ER DET  
FOR DIG, AT LAVE DEN  
HER FORANDRING? HVAD  
GØR AT DU LIGGER PÅ 6  
OG IKKE 3?

DIN IPS-  
KANDIDAT -  
HAR DU  
BRUG FOR  
INSPIRATIO  
N TIL AT  
STILLE  
FLERE  
ÅBNF



# REFLEKSIONER - EMPATI I PRAKSIS!

Refleksioner sætter ord på, hvad du **tror** personen tænker, føler, oplever, gør osv.

Simple refleksioner - sig det personen rent faktisk siger (eller dele af det)

Komplekse refleksioner - sig det, du tror, personen tænker, føler, oplever, gør m.m.

Refleksioner er udsagn, og ikke spørgsmål - dvs. undgå at gå op i tonefald til sidst

Refleksioner kræver øvelse, da det er en ny måde at tale på



DU HAR BRUG FOR  
MEGET STRUKTUR I  
DIN HVERDAG, OG  
JOBET HER KUNNE  
MULIGVIS PASSE IND  
I DEN STRUKTUR

DU OPLEVER FAKTISK ET  
RIGTIG STORT BEHOV FOR  
AT KOMME I GANG SNART

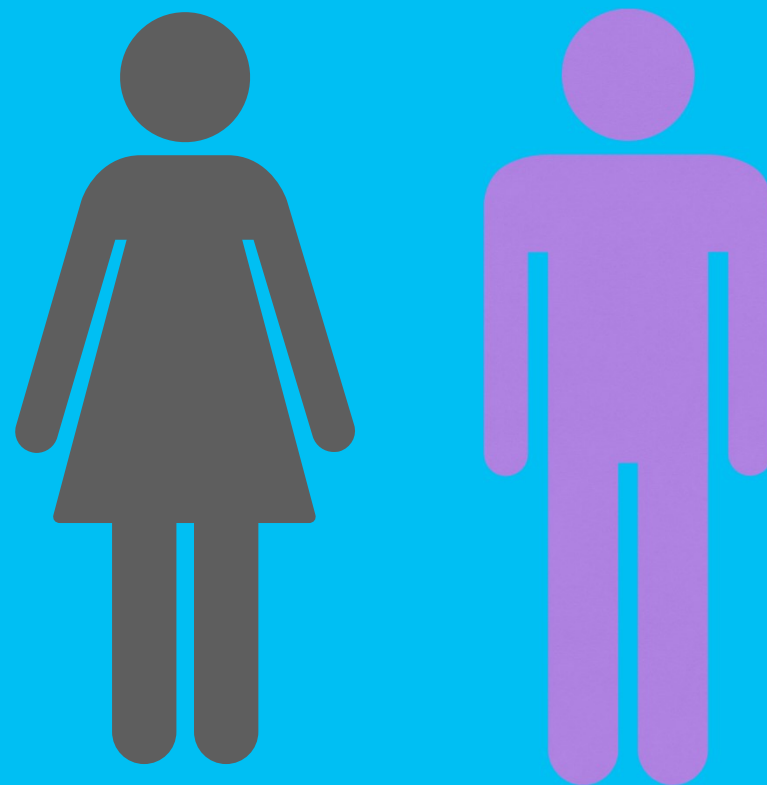
DU HAR GJORT DIG  
MANGE OVERVEJELSER,  
OG ER EN, DER GODT  
KAN LIDE AT HAVE  
TÆNKT DET HELE  
GRUNDIG IGENNEM

DER ER NOGLE TING, DER  
BEKYMRER DIG, OG DU HAR  
BRUG FOR AT FÅ NOGET  
AFKLARING

DU HAR PRØVET  
RIGTIG MEGET  
FORSKELLIGT I DIT LIV,  
OG DU KAN FAKTISK  
BRUGE NOGLE AF DE  
ERFARINGER HER

DET ER VIGTIGT FOR DIG,  
FORDI DU VIL VISE BÅDE  
DIG SELV OG DIN  
FAMILIE, AT DU KAN DET  
HER

DIN IPS-  
KANDIDAT -  
KAN DU FÅ  
FLERE  
REFLEKSIO  
NER IND I  
SAMTALER  
NE?  
HVAD KAN



# AMBIVALENS ER NORMALT - STØT PERSONEN I AT

Fordele ved status quo

Fordele ved forandring

Ulemper ved status quo

Ulemper ved forandring



## Eksempel: møde op til jobsamtale

### Fordele ved status quo



- jeg undgår at opleve et nederlag
- jeg kan blive hjemme, og her føler jeg mig godt tilpas
- jeg er usikker på, om det er det rigtige job for mig

### Fordele ved forandring



- jeg øger muligheden for at få et job, og dermed mere selvstændighed
- jeg udfordrer mig selv, og min angst bliver mindre
- jeg giver mig selv mulighed for at øve mig og blive bedre

### Ulemper ved status quo



- jeg får ikke et job jeg ikke møder til samtale ved
- Jeg giver efter for min undgåelsesadfærd, og min angst vokser sig større

### Ulemper ved forandring



- min angst aktiveres midlertidigt
- jobbet er måske ikke noget for mig
- jeg får måske en dårlig oplevelse

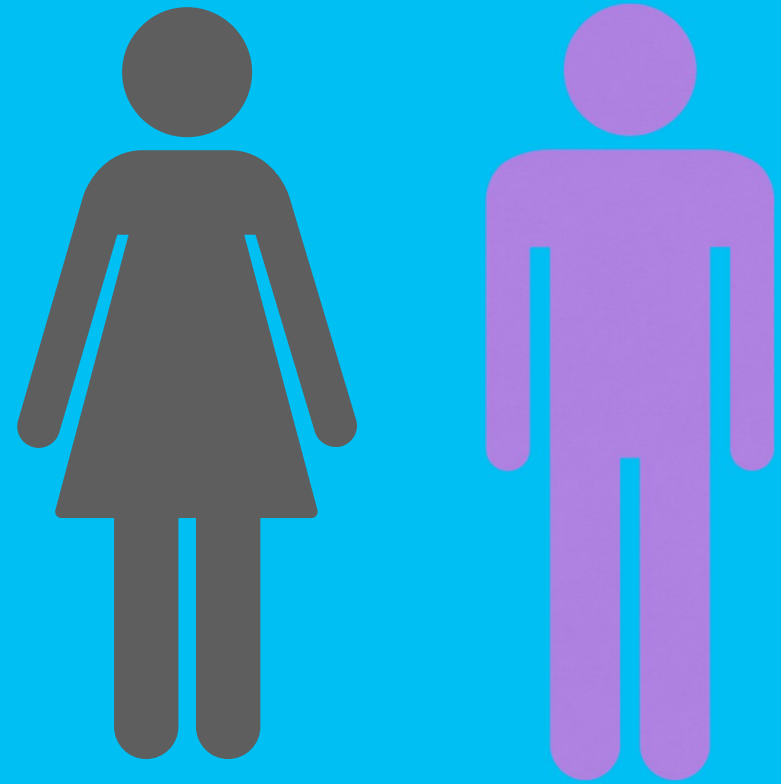
## Status quo udsagn

- jeg undgår at opleve et nederlag
- jeg kan blive hjemme, og her føler jeg mig godt tilpas
- jeg er usikker på, om det er det rigtige job for mig
- min angst aktiveres midlertidigt
- jobbet er måske ikke noget for mig
- jeg får måske en dårlig oplevelse

## Forandrings-udsagn

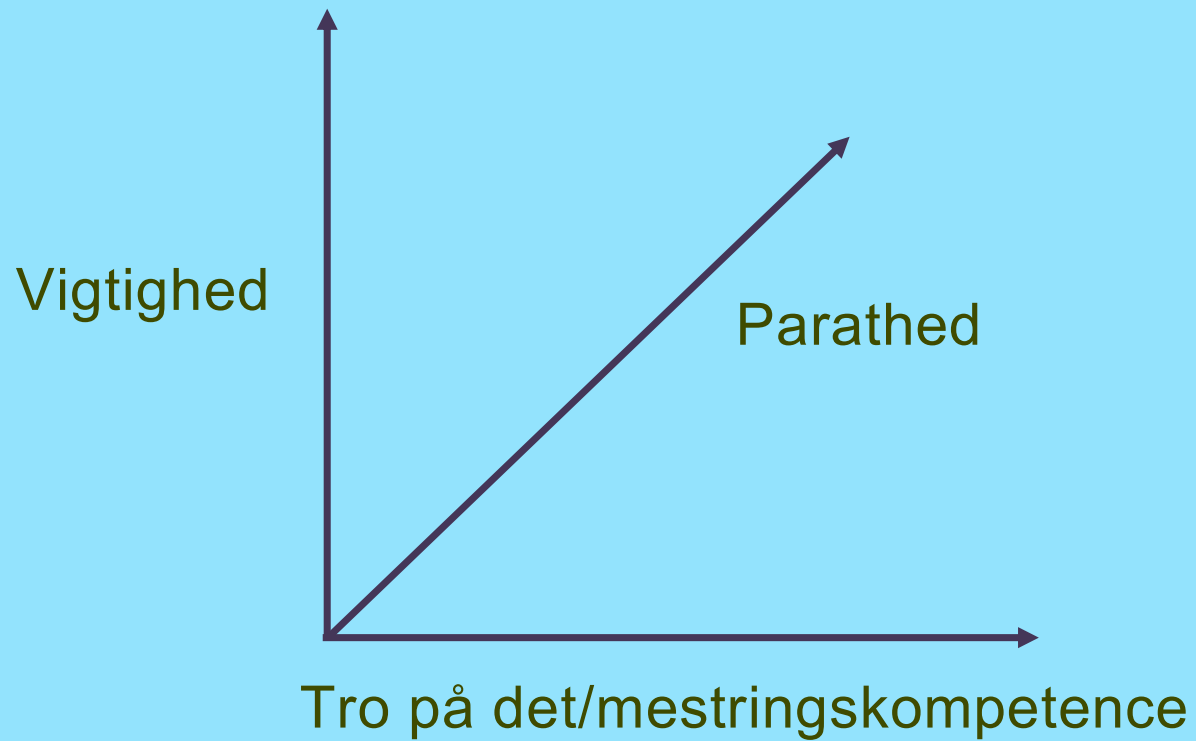
- jeg øger muligheden for at få et job, og dermed mere selvstændighed
- jeg udfordrer mig selv, og min angst bliver mindre
- jeg giver mig selv mulighed for at øve mig og blive bedre
- jeg får ikke et job jeg ikke møder til samtale ved
- Jeg giver efter for min undgåelsesadfærd, og min angst vokser sig større

DIN IPS-  
KANDIDAT -  
KAN DU  
SÆTTE  
ORD PÅ DIN  
KANDIDATS  
AMBIVALEN  
S - VED DU  
HVAD DER



---

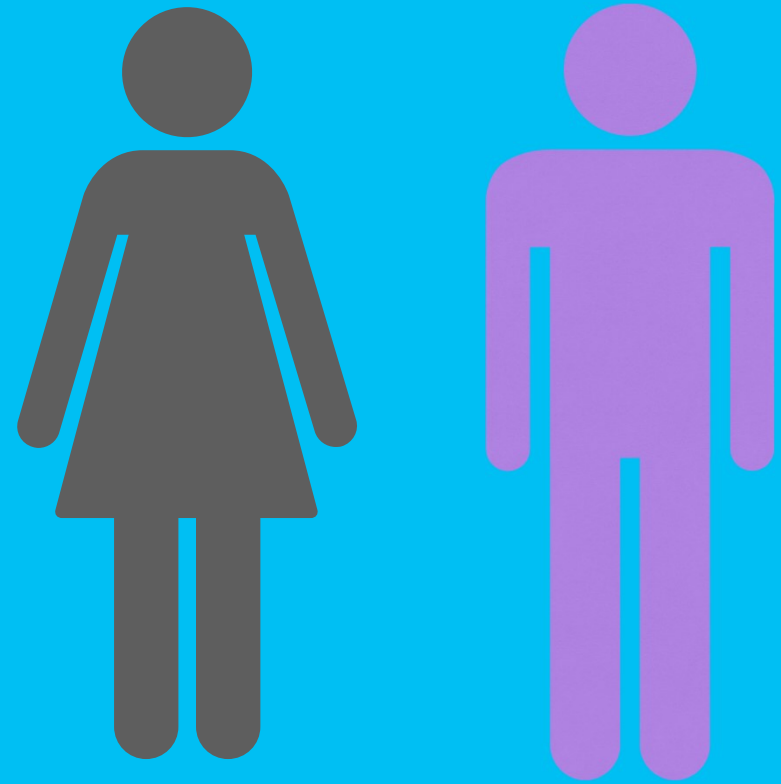
# HVORNÅR ER VI MOTIVEREDE?



Tro på det/mestringskompetence

---

DIN IPS-  
KANDIDAT -  
KAN DU  
PLACERE  
DIN  
KANDIDAT  
PÅ DE TRE  
SKALAER?  
HAR DU



# STØTTE TIL MESTRINGSKOMPETENC

Brug bekræftelser:

- ▶ **E** Bekræftelser er en oprigtig tilkendegivelse af personens styrker og anstrengelser i forandringsprocessen.
- ▶ Formålet er at styrke personens tiltro til forandring, ved at anerkende personens indsats, anstrengelser, styrker, positive intentioner og værdier
- ▶ Bekræftelser fremmer forandrings snak

SELVOM DET GØR DIG  
LIDT ÆNGSTELIG, SÅ  
ER DU MODIG, OG  
KASTER DIG UD I DET  
NYE

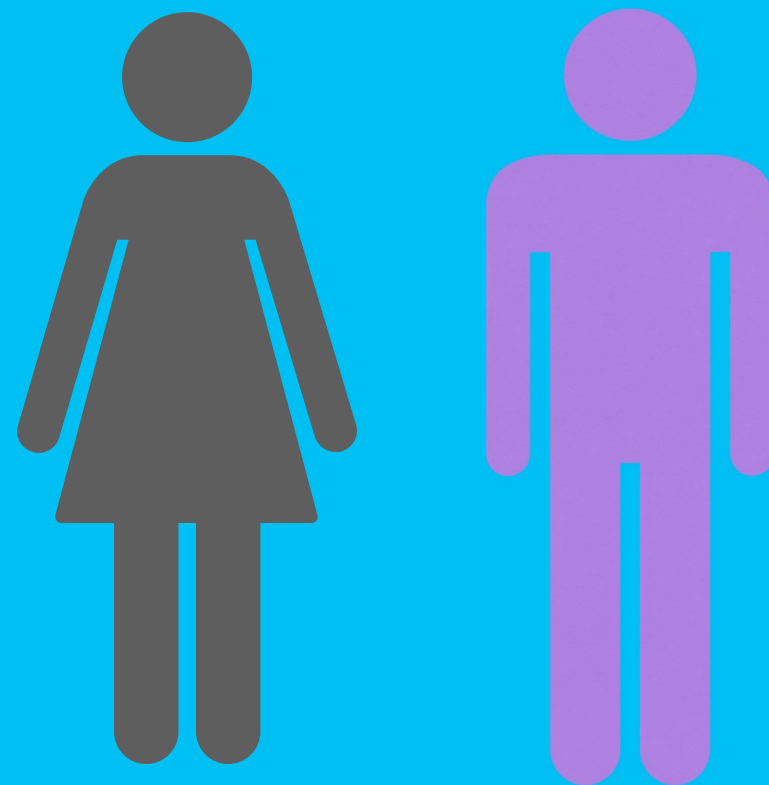
DU ER ET SOCIALT  
MENNESKE, OG DU  
GØR MEGET FOR, AT  
ANDRE HAR DET GODT  
I DIT SELSKAB

DET AT VÆRE SELVSTÆNDIG, OG  
VISE DEM, DER HOLDER AF DIG, AT  
DU KAN DET HER, BETYDER  
MEGET FOR DIG

DU ER DER, HVOR DIT  
HELBRED SIMPELTHEN ER  
SÅ VIGTIGT FOR DIG, OG  
DU ER VILLIG TIL AT OFRE  
MEGET, FOR AT FÅ DET  
BEDRE

DU KENDER DIG SELV  
RIGTIG GODT, OG DU  
VED HVAD DER SKAL  
TIL OG HVAD DU SKAL  
HOLDE DIG FRA

DIN IPS-  
KANDIDAT -  
HVORDAN  
REAGERER  
DIN  
KANDIDAT  
PÅ DINE  
BEKRÆFTEL-  
SER?  
FIND O O





VIL DU  
VIDE  
MERE?

DEN  
NYESTE  
UDGAVE  
AF MI-

WILLIAM R. MILLER  
STEPHEN ROLLNICK

**DEN MOTIVERENDE  
SAMTALE**

Støtte til forandring og vækst

3. udgave

HANS REITZELS FORLAG

TAK  
FOR AT I  
LYTTED  
E!  
VI SES  
DEN 10.  
DECEM  
BER

