

Kurs i Motiverende samtale

"Kan de ikke bare ta seg sammen, da?" Det er ofte enkelt å se hva andre bør gjøre av endringer i sine liv, men de fleste av oss har vel erfart at det kan være vanskeligere å gjøre det selv. Gjennom bevisstgjøring og trening på hvordan du møter studenter eller andre kan du bidra at de gjør reflekterte og gode valg og å øke sannsynligheten for at deres endringstanker blir omsatt til handling.

Motiverende samtale er en målrettet, klientsentrert samtalemetode for å motivere til atferdsendring og bistå ved endringsprosesser. På grunn av koblingen til det internasjonale begrepet Motivational interviewing har vi også på norsk valgt å forkorte den MI. MI ble opprinnelig utviklet med utgangspunkt i klinisk arbeid med mennesker med rusmiddelproblem, men inngår nå i en rekke behandlingsprogrammer også i forhold til problematisk atferd som for eksempel spiseforstyrrelser, gambling, røyking, endring av kosthold og fysisk aktivitet. Det har vært forsket mye på bruk av metoden i klinisk sammenheng, og den har vist seg å gi gode resultater og å være svært kostnadseffektiv, altså at klienten oppnår gode resultater selv etter korte samtaler. I dette kurset vil vi ha fokus på virkeligheten for studentenes hverdag og bruke relevant eksempler fra vår arbeidssituasjon som veiledere ved NTNU.

I MI bruker en de fire kommunikasjonsferdighetene åpne spørsmål, bekreftelser, refleksjoner og oppsummeringer for å utforske ambivalens, avklare og styrke motivasjon til endring og forsterke tro på egen evne til endring. En av oppgavene dine som veileder i denne sammenheng er å lytte etter og forsterke endringssnakket hos studenten, dvs. alle ytringer som indikerer behov for og tro på forandring. Dette vil igjen styrke sannsynligheten for at den nødvendige endringen finner sted, enten det er å stå opp tidligere, røyke mindre, studere mer eller noe annet.

MI er altså på ett vis en tydelig definert metode der en kan strekke seg mot å bli bedre på konkrete kommunikasjonsferdigheter som i stor grad overlapper andre humanistiske veiledningstradisjoner. Samtidig gir den et stort rom for den enkeltes rådgivers personlige uttrykk, erfaringsbakgrunn, innsikt og kreativitet.

Dette innføringskurset er delt i to halve dager der den første i hovedsak vil være en praktisk innføring i kommunikasjonsferdighetene og den andre i større grad hvordan bruk av disse kan settes sammen i en struktur til en målretta endringssamtale. Du vil ha nytta av dag én uten å være med på oppfølgingsdagen, men vi anbefaler sterkt å få med seg dag én før dag to. Ta kontakt med kursholder hvis du likevel ønsker å gå rett på del to. Kurset vil ha en høy grad av deltakermedvirkning, og vi vil bruke eksempler fra hverdagen din der det er naturlig.

Kursholder Håvard Engen (havard.engen@ntnu.no) er utdannet spesialpedagog fra NTNU, har MI-utdanning fra Kompetansesenter Rus i Bergen og har også gjennomgått kursholdertreningen hos MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers). Han har tidligere holdt tilsvarende kurs for blant annet Bufetat, NAV, Aleris Ungplan og tverrfaglige grupper både i kommuner og spesialisthelsetjeneste.