

# Øvingsoppgaver i MI ved Roger Hagen

---

## Oppgave 1.

Gå sammen med sidemannen. En er rådgiver, en forteller. Rådgiver spør ut etter versjon A. Når dere har gjennomført versjon A, spør rådgiver ut etter versjon B.

### Versjon A

Nå vil jeg snakke med deg om dette med frukt og grønnsaker.

- Hvor mange porsjoner frukt og grønnsaker spiser du hver dag?
- Du burde spise minst 4-5 porsjoner frukt og grønnsaker hver dag for å ta vare på helsen.
- Det eneste du behøver å gjøre, er å spise grønnsaker til alle måltider, og ta en frukt iblant som mellommat.
- Har du f. eks. prøvd å ta med deg et eple i vesken? Det er så greit å ha om man skulle bli sulten.
- De fleste forklaringene på at man ikke spiser nok frukt og grønnsaker er egentlig unnskyldninger. Hvis man vil, så får man det til!
- For at jeg skal kunne hjelpe deg som rådgiver, er det viktig at du investerer i dette.

### Versjon B

Kan vi snakke litt om dette med å spise frukt og grønnsaker?

- Det er en helsegevinst i å spise minst 4-5 porsjoner frukt og grønnsaker hver dag. Hvordan høres dette ut for deg?
- Hva er du ikke så glad i når det gjelder frukt og grønnsaker?

- I tilfelle du har bekymringer om ditt inntak av frukt og grønnsaker, hva skulle det være?
- Hvilke forandringer har du tenkt deg å gjøre når det gjelder frukt og grønnsaker?
- Som helserådgiver vil jeg gjerne oppmuntre deg til å spise mer frukt og grønnsaker. Det vil bedre din helse, og gi deg mer motstandskraft mot sykdommer. Det er selvfølgelig du som bestemmer når det kommer til stykket. Hva tenker du om dette?

### Oppsummering i plenum

- Hvordan var det å være forteller i versjon A versus versjon B?
- Hva tenkte du, hvilke følelser, reaksjoner fikk du underveis?
- Hva førte tankene, reaksjonene dine til med hensyn til å endre vaner?

### Oppgave 2.

Alle sammen har personlige erfaringer omkring endring. Noen ganger har man klart dette, noen ganger sitter man fast. Målet for denne oppgaven er å reflektere litt over sine endringsforsøk og dele disse erfaringene i gruppen. Gå sammen i en gruppe på tre eller fire hvor dere diskuter egne erfaringer med intensjonell endring. Ta utgangspunkt i endringsforsøk som har gått godt eller ting man ønsker å endre på. Beskriv de ulike faser du har vært i gjennom eller hvilken fase du er i nå. Diskuter følgende spørsmål etter å ha delt de personlige erfaringer:

- Kan du (dere) kjenne igjen de ulike endringsfaser i de ulike historiene?
- Hvordan begynte overveiellesfasen og hvor lang tid gikk det før du (dere) besluttet å forandre på atferden og hvilke planer og forberedelser gjorde du (dere)?
- Hvilke vanskeligheter, hindringer og løsninger opplevde du (dere)?

### Oppgave 3.

Gå sammen to og to og lag et lite rollespill. En er hjelper men den andre spiller en klient. Ta utgangspunkt i en problematferd hos klienten som man er ambivalent til å endre på. Utforsk ambivalensen ved hjelp av «slalåm-metoden».

- Diskuter reaksjoner og tanker dere har i forbindelse med rollespillet knyttet til temaene endring og motstand?
- På hvilken måte påvirker de responser vi gir på pasientens ambivalens i forhold til endring og status quo?

### Oppgave 4.

Håndtering av motstand

Gå sammen i en gruppe på fire.

- Dere har nå sett et klipp hvor MI-behandleren møter en pasient med sterk motstand.
- Hvilke faktorer MI-behandleren bruker for å håndtere denne motstanden?
- Finn noen motstandsytringer dere har møtt i jobbsammenheng. Diskuter og skriv ned hva man kunne ha sagt eller gjort for å håndtere disse motstandsytringene.

## Oppgave 5.

### Endringsnakk

- Et lite rollespill igjen hvor dere kan ta utgangspunkt i en klient dere kjenner igjen fra deres arbeidssituasjon
- Ta utgangspunkt i en problematferd som klienten har et ambivalent forhold til å endre på.
- Utforsk ambivalensen kort og oppsummere denne
- Få tak i klientens endringsnakk og forsterk denne
- Bruk ulike metoder for å få frem endringsnakk hos klienten
- Etter rollespillet er over, bytt roller og gjør det samme igjen.
- Når begge er ferdig, drøft sammen hvilken type av endringsutsagn som dukket opp i løpet av de korte samtalene?
- Diskuterer også sjansen for forpliktende endring vil skje i forhold til de to ulike rollespillene dere hadde?