

MOTIVATIONSSAMTALEN

Et træningskursus for behandlere i den danske sundhedssektor



Paul Gandil



CAND. PSYCH. AUT.
ERHVERVS- OG SUNDHEDSPSYKOLOGISK
KONSULTATION

Paul Gandil

Esplanaden 34 G
1236 København K
33152121
www.paulgandil.dk



ACTION
Skuespillere i
kommunikationstræning

Joost Alexander

Sindsvhilevej 13, st.
2000 Frederiksberg
38321199
www.caseplay.dk

Indhold	side
Baggrund	3
• Udgangspunktet	3
• CASEPLAY samt specificering af researchen	4
• Behovsafdækning	5
• Kursets teoretiske grundlag	6
• Motivationssamtalens filosofi	6
• Indsatsområder	7
• Forskning omkring Motivationssamtalen	7
Kursusbeskrivelsen	8
• Formål	8
• kursets indhold i stikord	9
• Undervisningsmetoder og principper	10
• Målgruppe	10
• Kursusledere	11
• Oversigt over kursets opdeling i moduler	12
• Modulbeskrivelse	13
• Evaluering	14
Reference	14
• Rigshospitalet	

Motivationssamtalen er en klientcentreret, styrende metode, til at fremme indre motivation for forandring ved at udforske og afklare ambivalens i forhold til at ændre vaner og levemåder.

(William R. Miller & Stephen Rollnick, i bogen "Motivationssamtalen")

Baggrund

Udgangspunktet

Initiativet til at undersøge mulighederne for at udbyde et træningskursus i Motivationssamtalen blev taget i et samarbejde mellem psykolog Paul Gandil og skuespiller Joost Alexander.

Samarbejdet startede i forbindelse med H:S Lederprogram, hvor forandringsledelse og konflikthåndtering bliver trænet med CASEPLAY, en træningsmetode der beskrives i næste afsnit.

Både i forandringsledelse og konflikthåndtering skal ledere være i stand til at motivere andre, kolleger og medarbejdere, til at effektivisere samarbejdet, og det indebærer tit en bearbejdning af modstand og ambivalens.

Det er de samme principper om modstand og ambivalens hos patienter, der præger behandlernes behov for at være bedre til at fremme patienternes motivation for livstilsændring mht. fx motion, kost, alkoholforbrug eller rygning.

Joost Alexanders fascination for menneskets evne til at fremme motivation hos andre mennesker har været udgangspunkt for tilblivelsen af dette kursus.

Samarbejdet med Paul Gandil og en række interviews med overlæger og oversygeplejersker på Hvidovre Hospital og Rigshospitalet har dannet det faglige grundlag for denne projektbeskrivelse.

Vi vil gerne sige tak til de involverede personer for deres engagement, og den tid de har sat af til at tale med os!

CASEPLAY

CASEPLAY er en spil-baseret træningsmetode hvor skuespillere og konsulenter i tæt samarbejde udvikler behandlernes kommunikative kompetencer, og den danner grundlaget for træningsmetoden i det her beskrevne kursus.

- I CASEPLAY har behandlerne mulighed for at selv at agere, ud fra cases – udfordrende patientsamtaler de selv har oplevet - eller i spilsituationer som er eksemplariske for den daglige patientkontakt på deres arbejdsplads.
- Skuespillere indtager rollen som den udfordrende patient.
- En træner følger nøje med i samtalen mellem "patienten" og behandleren, og dømmer time outs for at samle op på de hensigtsmæssige eller uhensigtsmæssige reaktioner der kommer fra deltageren.
- De observerende øvrige deltagere giver feedback, og delagtiggøres i overvejelser om en hensigtsmæssig fremgangsmåde i samtalen.

Den fælles oplevelse af disse konkrete situationer danner grundlaget for et indgående vidensdeling blandt deltagere.

Skuespillerne arbejder ud fra en grundig research samt udarbejdelse af troværdige karakterer og skaber dermed en virkelighedsoplevelse for deltagerne.

Specificering af researchen.

Researchen indeholder interviews med behandlere, borgere og patienter. I interviews med borgere og patienter spørges ind til kontakten med sundhedssystemet, og vedkommendes livshistorie med fokus på rygning, spisevaner og motion. Vedkommende vil blive fremlagt en samtykkeerklæring til interviewet til underskrift.

CASEPLAY er udviklet af ACTION, skuespillere i motivationstræning, som Joost Alexander er en af de ledende kræfter i.

Træningen med CASEPLAY scorer højeste point i deltagernes evaluering af H:S Lederprogram 2003 – 2006.

En udførlig beskrivelse af CASEPLAY metoden og sine variationer findes på www.caseplay.dk

Behovsafdækning

- Den nye Sundhedslov lægger stor vægt på forebyggelse og definerer det som et tværsektorielt ansvar. De nye kommuner får et øget ansvar for den primære forebyggelse (den borgerrettede forebyggelse), mens de nye regioner med deres sygehuse får ansvaret for den sekundære forebyggelse (den patientrettede forebyggelse).

Der er således et klart sundhedspolitisk fundament for udvikling af forebyggende tiltag i den nye sundhedslov. Her kan Motivationssamtalen være et konkret eksempel, som både kan finde anvendelse i den borgerrettede og den patientrettede forebyggelse.

- For at indhente faglige input til projektet er der gennemført interviews på Hvidovre Hospital og Rigshospitalet med bl.a.:

Kirsten Nørgaard , overlæge endokrinisk ambulatorium HH	Henrik Sillesen , klinikchef karkirurgisk afd. RH Søs Madelung , Projektsygepl. karkir. afd. RH
Charlotte Ulrik , overlæge på lungeafdelingen HH	Bo Feldt-Rasmussen , Klinikchef Nefrologisk klinik RH
Ghyta Christensen , oversygeplejersker hjerteambulatoriet HH	Jytte Ørsted , oversygeplejerske Onkologisk afd. RH
Pia Hardt , rygestopinstruktør, lungeambulatoriet HH	Lise Henriques , Oversygeplejerske Thoraxkirurgisk afd. RH
Thomas Almdal , ledende overlæge Endokrinisk Ambulatorium HH	Dorthe Aldershvile , oversygeplejerske neurokirurgisk afd. RH

I disse interviews blev der udtrykt behov for mere undervisning i patientmotiverende teknikker for behandlere.

Tre punkter der især kom frem:

- Motiverende samtaler er ikke systematisk integreret i et behandlingsforløb
 - At der ikke bliver anvendt metodiske tiltag til at fremme patienternes indre motivation til at lægge vaner og livsstil om.
 - Der bliver ikke anvendt evaluering mht. virkning af de motiverende samtaler behandlere og plejere gennemfører i deres daglige omgang med patienterne, udover om patienterne følger behandlernes anvisninger, fx total rygestop.
- Forventninger til hvad motivationssamtaler kunne bidrage til:
 - En bedre patientpleje, et bedre behandlingsmæssigt slutresultat
 - Patientmotivering byggende på en gennemprøvet og sammenhængende metodik
 - Besparelser gennem færre genindlæggelser og bedre compliance
 - En sundere og mere sundhedsansvarlig befolkning i takt med at ideologi og holdninger bag Motivationssamtalen får en bredere anvendelse indenfor den borgerrettede forebyggelse

Kursets teoretiske grundlag

Kurset sigter på at formidle anvendelse af Motivationssamtalen som beskrevet i bogen "Motivationssamtalen", oversat fra "Motivational Interviewing", forfattet af William R. Miller og Stephen Rollnick, 2. udgave 2002 The Guilford Press (1. udgave 1991), og for den danske udgave: Hans Reitzels Forlag, København 2004.

William R. Miller er professor i psykologi og psykiatri ved University of New Mexico, hvor han også leder Center on Alcoholism, Substance Abuse and Addictions.

Stephen Rollnick er tilknyttet Department of General Practice, University of Wales College of Medicine og har mange års klinisk erfaring fra arbejdet som psykolog ved British National Health Service.

"Motivationssamtalen" baserer sig på teorier og metoder hentet fra Carl Rogers Client-centered therapy, kognitiv terapi og self-efficacy teorier.

Motivationssamtalens filosofi

Hvordan hjælper man bedst mennesker til at foretage ønskede ændringer i deres liv?

En mulighed er at hjælpe dem til at overvinde den ambivalens, der ofte er forbundet med forandring; på den ene side vil man gerne, på den anden side ikke.

Motivationssamtalens formål er at overvinde denne ambivalens, men det er patientens opgave, ikke rådgiverens, at sætte ord på den og løse den.

Motivationssamtalen er en rådgivningsteknik snarere end en bestemt terapi eller behandling. Den grundlæggende tanke er at fremkalde patientens egentlige indre motivation for ændring i stedet for at benytte overtalelse, konfrontation eller tvang.

Motivationssamtalen bygger på at identificere og mobilisere patientens indre værdier og mål for at fremkalde oplevelsen af *diskrepans* mellem det patienten gerne vil med sig selv og sit liv overfor status quo. Denne afklaring er første skridt i motivationsprocessen mod forandring.

Motivation defineres som en interpersonel proces.

Derved menes at motivation kan skabes og forbedres ved at øge kvaliteten i samtalen og samarbejdet mellem patient og behandler samt styrke behandlerens evne til at fokusere samtalen omkring patientens ambivalens.

Ved patientens modstand eller mangel på motivation udforskes derfor hvad der ikke fungerer i den interpersonelle proces mellem rådgiveren og klienten i stedet for at dømme klienten som umotiveret.

Manglende motivation betragtes som uafklaret ambivalens, og Motivationssamtalens fokus er at afklare ambivalens i stedet for at give gode råd.

Grundprincipperne er samarbejde mellem klienten og rådgiveren, fremkaldelse af patientens forandringsudsagn og patientens autonomi.

Fremkaldelse og gentagelse af patientens forandringsudsagn anses for kerneværdien i Motivationssamtalen, baseret på den antagelse at den forandring patienten selv er i stand til at definere har størst sandsynlighed for at blive effektueret.

Indsatsområder

De mest iøjnefaldende indsatsområder er de sygdomme som er åbenlyst relateret til patienternes livsførelse mht.

- kostvaner
- motion
- rygning
- fedme
- alkohol
- stress

Der udover betragtes Motivationssamtalen som et værktøj til at hjælpe patienter der skal mestre en ændret livskvalitet på grund af alvorlig sygdom.

Forskning omkring Motivationssamtalen

Er aktuelt dokumenteret i PHD'en "Motivational Interviewing, a systematic review and meta-analysis" af Sune Rubak, MD, Almenmedicinske Fakultet, Århus Universitet, udkommet juli 2005.

En sammenfatning af PHD'ens resultater er blevet offentliggjort i British Journal of General Practice i maj 2005.

Kursusbeskrivelsen

Formål

1. At træne deltagere i anvendelse af de metodiske principper der til samme udgør Motivationssamtalen
2. At fremme vidensdelingen blandt kursets deltagere gennem et højt engagement og deltagerinvolvering
3. At fremme målrettet evaluering af patientmotiverende tiltag

Træning

Kursets omdrejningspunkt er den interaktive involvering af deltagerne.

- Der arbejdes med simulerede samtaler i CASEPLAY i anvendelse af Motivationssamtalens principper
- De grundlæggende principper tydeliggøres i kommunikationsøvelser, hvor kropssprog og non-verbale udtryksformer inddrages.

Vidensdeling

Engagement og gruppeøvelser indbyder til at dele viden og erfaringer, og her kommer en deltagersammensætning på tværs af afdelinger i sær til gavn. Der arbejdes i større og mindre grupper således at alle deltagerne finder et forum for at komme med deres bidrag og frigør såkaldt "indkapslet viden".

Evaluering

Træningen vil sætte fokus på at behandlere i motivationssamtalen indgår aftaler med patienterne som der kan samles op på videre i forløbet, således at der udvikles mulighed for at evaluere på patienternes evner til at effektuere aftalerne.



Kursets indhold i stikord

Meget kort sammenfattet er Motivationssamtalen baseret på metodisk anvendelse af nogle enkle principper, som kræver træning for at kunne anvende målrettet:

- **Udtrykke empati**
Tilkendegivelse af accept for hvor patienten er her og nu, frigør energi for forandring.
- **Reflekterende lytning**
Forståelse for og fremhævelse af patientens perspektiv i relation til behovet for forandring.
- **Parafrasering**
Omformulering af udsagn, for at differentiere mellem udfordringer og åbninger for forandring.
- **Fremkalde oplevelse af vigtighed**
At lade patienten fremsætte argumenter for forandring.
- **Fremkalde forandringsudsagn**
At lade patienten sætte ord på mulige forandringer.
- **Afklare ambivalens**
At hjælpe patienten i processen med at træffe valg der fremmer en beslutning for forandring.
- **Signalere dissonans**
At registrere patientens undvigende reaktion eller direkte modstand på kommunikationen
- **At gå med og at omforme modstand**
At respektere patientens reaktioner som væsentlige for processen, og at inddrage dem i en konstruktiv, forandringsorienteret ånd i samtalen.
- **Understøtte patienterne i deres mestringsforventning**
At udtrykke tro på og tillid til patientens evner til at gennemføre forandring.
- **Etiske overvejelser**
At kende metodens begrænsninger og være bevidste om rådgiverens påvirkning af patienten.

Undervisningsprincipper og metoder

- Højt deltager engagement og aktivitet er udgangspunkterne for dette kursus. Behandlernes engagement er en forudsætning for anvendelse af Motivationssamtalen, og derfor står deltagernes egen adfærd i rådgivningssamtaler i centrum.
- CASEPLAY, metoden hvor kursusedtagere er i samspil med professionelle skuespillere der agerer patient, under supervision af en træner udgør kernen i dette kursus' træningsmetode.

Kursusedtagerne introduceres til kommunikationsteorien og teknikkerne i "Motivationssamtalen" gennem korte fokuserede oplæg.

Der arbejdes med øvelser hvor deltagerne selv skal udforske og definere mulige løsninger på en given problemstilling, således at læringen forgår så tæt som muligt på deltagernes egne erfaringer og anvendelsesmuligheder for Motivationssamtalen.

Teknikkerne og grundprincipperne tydeliggøres i spileksempler, prøves på egen krop i CASEPLAY og andre former for simulationsspil, leg og opgaver.

Der sigtes på at arbejde ud fra deltagernes egne medbragte cases.

Målgruppe

Behandlere der primært er tilknyttet hospitalsafdelinger hvor patienternes livsførelse berøres af de under "indsatsområder" , side 6, nævnte emner.

Motivationssamtalens anvendelighed berører mange afdelinger, og derfor sigtes der på en deltagersammensætning på tværs af afdelingerne.

Afgørende er deltagernes reelle mulighed for anvendelse af Motivationssamtalen i det daglige arbejde.

Motivationssamtalen bygger på behandlerens engagement og interesse for patienten, og derfor er reel anvendelsesmulighed en vigtig forudsætning for deltagernes udbytte af kurset.

Fagligt kan målgruppen defineres som følgende:

- læger
- sygeplejerske
- diætister
- ergoterapeuter
- fysioterapeuter
- socialrådgivere

Undervisere

Paul Gandil

Psykolog med speciale i sundhedspsykologi & erhvervspsykologi.
Arbejder med ledelse, organisation og teamudvikling.

Historik:

Undervisning, konsulentbistand og krisehjælp

Chef for et rådgivningscenter under Kræftens Bekæmpelse.

Universitetsundervisning og forskning.

Behandling vedr. svære psykosociale problemer hos børn og voksne.

Flere oplysninger findes på www.paulgandil.dk



Joost Alexander

Uddannet skuespiller fra 1993 ved Teatret Cantablile 2.

Udannet som konsulent fra Artbizz 2002.

Forskning i anvendelse af Ikke Voldelig Kommunikation fra 2000 – 2002.

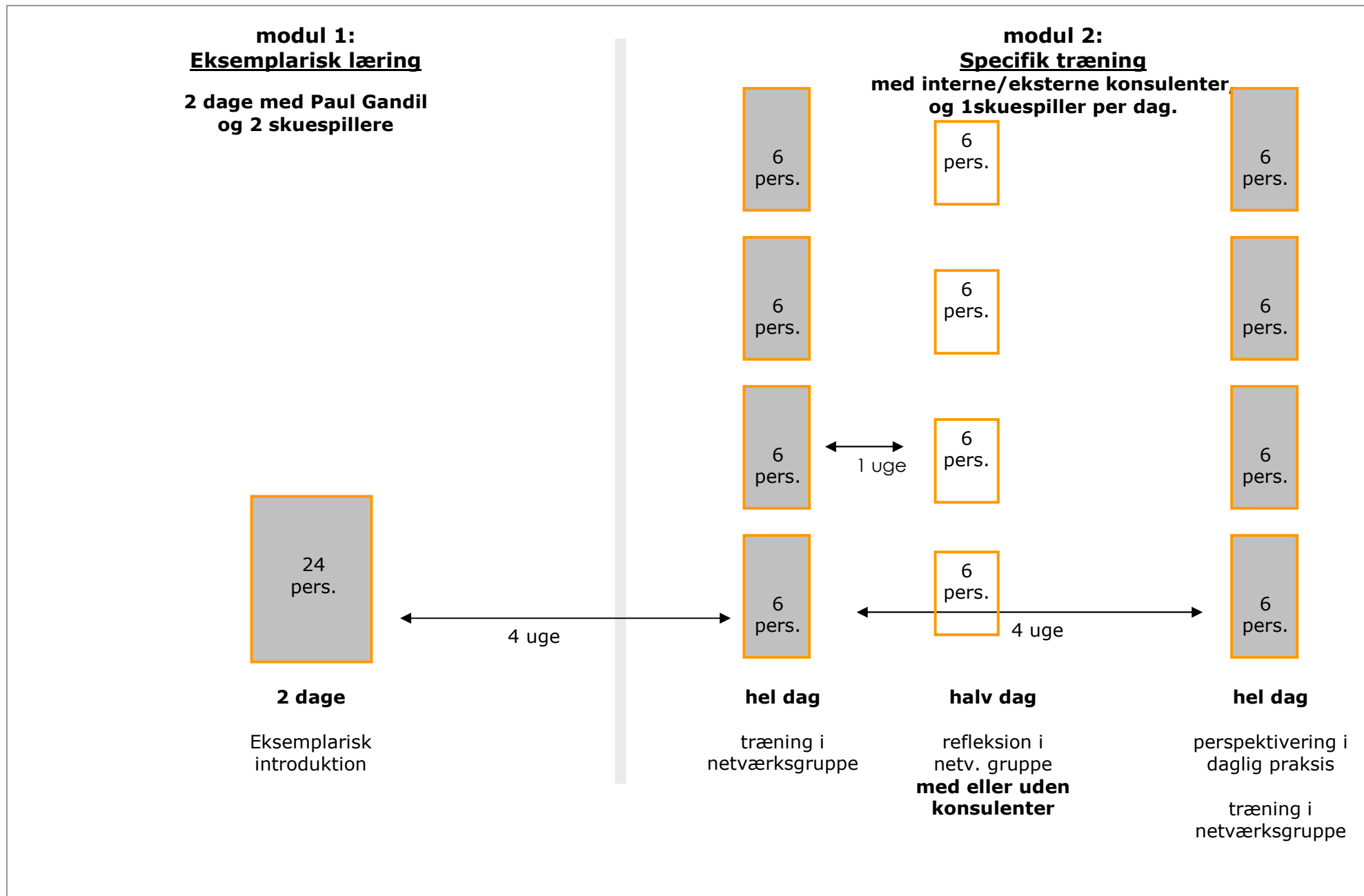
Grundlægger af ACTION, skuespillere i kommunikationstræning,
som udviklede træningsmetoden CASEPLAY i 2002.

Konsulent i H:S Lederprogram og DSB's personaletræning.

Flere oplysninger findes på www.caseplay.dk



Andre medvirkende er skuespillere fra ACTION.



Modulbeskrivelse

Modul 1 består i 2 dages undervisning for et hold af max. 24 deltagere.

Modul 2 består i 2 x 1 dages træning i netværksgrupper af max. 6 personer, samt en ½ dag opsamling på erfaringerne fra den 1. dag i modul 2 med eller uden deltagelse af de interne konsulenter

Modul 1: Eksemplarisk læring

De første 2 dage sigter på at introducere og opnå en fælles forståelse for Motivationssamtalen blandt deltagerne. Motivationssamtalens grundlæggende principper og teknikker bliver formidlet i et afvekslende program med korte teoretiske oplæg og øvelser der forankrer principperne i bevidstheden og kroppen. CASEPLAY og forumspil anvendes som prøvesituationer hvor færdighederne kan øves.

Modul 2: Specifik træning

Netværksgrupperne arbejder den første dag med anvendelse af Motivationssamtalen i CASEPLAY. Der fokuseres på målrettet anvendelse af at udtrykke empati, signalere dissonans, reflekterende lytning, parafrasering og at fremkalde forandringsudsagn.

Der sigtes på at arbejde ud fra cases deltagerne selv kommer med. Samtalerne optages på video.

Netværksgruppen mødes en ½ dag med eller uden de interne konsulenter for at analysere video optagelserne og give feedback til hinanden.

Den afsluttende dag af modul 2 fokuseres der i CASEPLAY på at fremkalde forandringsudsagn, afklare klientens ambivalens, at tackle modstand og at afrunde en samtale med en opsamlende refleksion.

Deltagernes aktuelle cases der er kommet frem undervejs i kurset kan evalueres og trænes i spil.

Evaluering

Der gennemføres en skriftlig/kryds-af evaluering bland kursusedtagere efter kursets afslutning.

Evalueringen sigter på at få et overblik over:

- i hvor høj grad deltagerne vurderer at de enkelte kursuselementer har bidraget til den øgede forståelse af Motivationssamtalen
- deltageres forventning om at kunne anvende principperne i den daglige kontakt med patienterne
- deltageres tilfredshed med og engagementsniveauet under forløbet

En evaluering af kurset Motivationssamtalen mht. effekten på patienterne anser vi for yderst værdifuld, og vi vil gerne bidrage til den i et opfølgende samarbejde med hospitalerne.

Reference

Et pilot-kursus er bleven afviklet på Rigshospitalet i november 2006 – februar 2007, som implementering af det udvidede lovkrav om forebyggelse fra januar 2006. Referencer kan indhentes hos Bente Frederiksen, uddannelses afdeling Rigshospitalet.

Kontakt for reference Ulrik Meyer, Rigshospitalets Uddannelsesafdeling, Nørre Allé 20, bygning 33, 5. sal.
tlf: 3545 5200, mail: ulrik.meyer@rh.hosp.dk.

For flere oplysninger om kurset kontakt venligst

ACTION

Joost Alexander

joost@caseplay.dk

tlf: 38321199

mob: 23422007