

# Motiverende intervju i samtaler med eldre om rus

Bodø 7. okt 2015



Turi E. Antonsen. KoRus-Nord  
Medlem av MINT



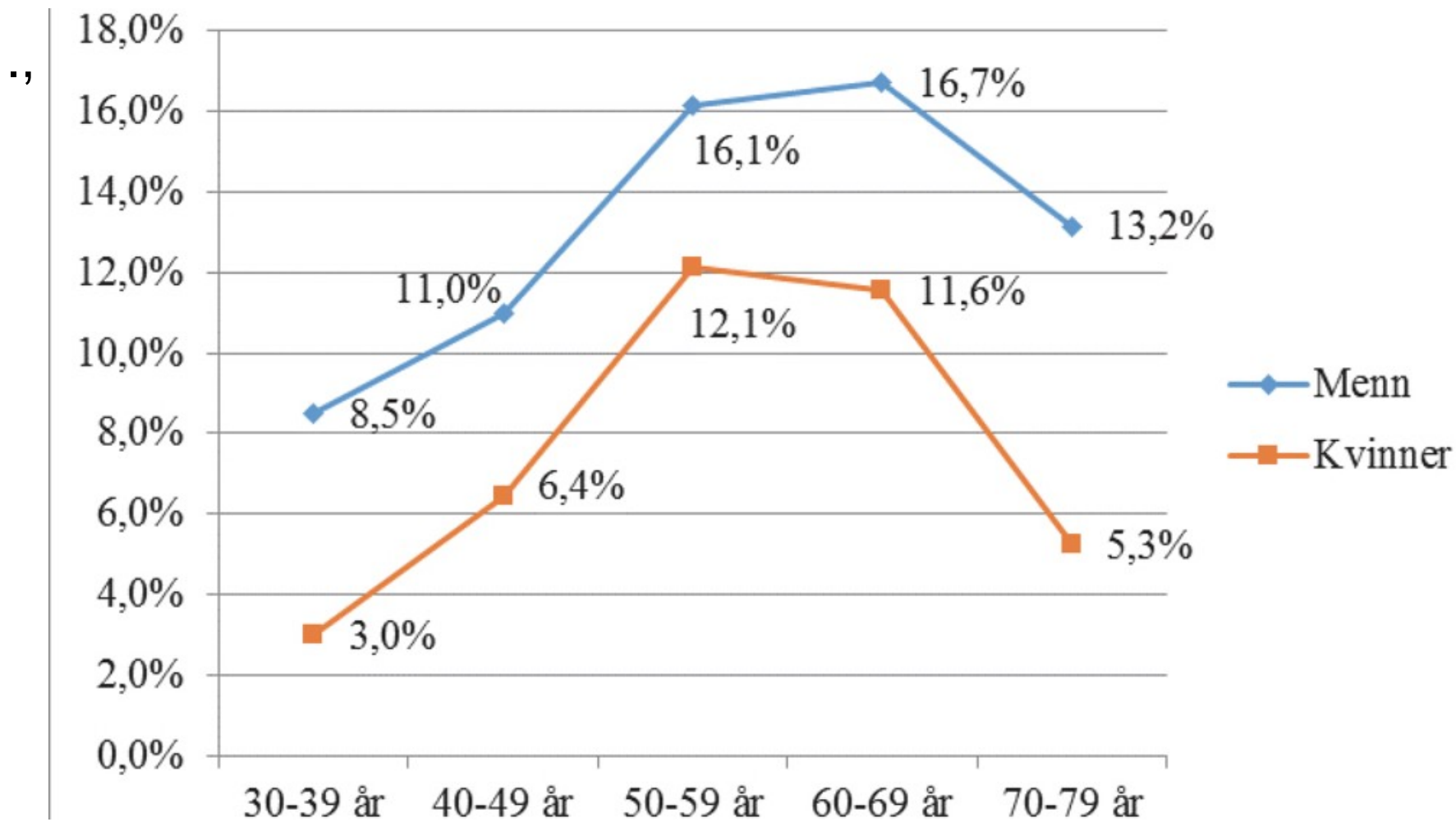
# Forventning og mål

Målsetting med innlegget er å gi deg:

- Hvorfor spørre eldre om deres alkoholvaner?
- Noen tanker om hvorfor Motiverende intervju kan egne seg i samtaler med eldre om rus
- Noen tips til hvordan du kan ta opp alkoholbruk i samtaler med eldre



# Tall



- Eldre drikker mer enn de gjorde før
- Tar med oss etablerte alkoholvaner inn i alderdommen
- Flere sosiale anledninger, god råd, reiser, hører med til kos og sosiale sammenhenger. Mer og oftere!
- Samtidig tåler et eldre menneske mindre enn en tålte før når kroppen eldes.
- Eldre bruker flere medisiner som øker risiko for alkoholens skadevirkninger.
- Alkoholen demper også medisinenes virkning
- Tilgjengelighet øker. Samtidig lavere priser

- Norge og spesielt norske kvinner bruker mer piller enn eldre i andre land. Hver 7 kvinne over 64 år kjører bil med et eller flere medikamenter med varseltrekant på.
- Alkoholrelaterte dødsfall øker for de mellom 50-74 år ( 73 % av disse er menn)
- Antall menn med problematisk alkoholbruk har økt fra 7-10% på kort tid ( HUNT)
- Færre eldre er avholdende
- Vinforbruket øker hos begge kjønn
- 18 % av eldre over 68 år drikker 2 eller flere ganger pr uke

- Endringer og tap av relasjoner
- Ensomhet og sosial isolasjon, nettverk
- Tap av funksjon evner ferdigheter muligheter
- Tap av stolthet, roller, identitetsmarkører
- Kognitiv svikt
- Psykiske problemer,. Ubearbeidede hendelser, tanker om livets slutt
- Sliten fysisk
- Sykdommer og plager



Alkohol fristende for å døyve dette – en kortsiktig løsning

# Hjelperes barrierer for å snakke om alkohol



- En privatsak- tabu
- Må få kose seg, få gleder igjen- synd på dem
- Redd for at de blir sint opprørt, fornærmet, noe som kan ødelegge relasjonen
- Gledesdreper
- Driker jo selv, hvem er jeg til å bedømme/ kritisere?
- Vi vet ikke nok om hvorfor og hvordan
- Alkohol – er det så farlig da ?
- Hun drikker vel ikke ( som er så ordentlig/ flink...,.)
- Tid
- Må ikke opp på jobb og færre forpliktelser

# Eksempel 1.



Det er jo ofte sånn at man får litt mindre energi med årene. Jeg vil snakke litt med deg om søvn. Når legger du deg om kveldene?

I 11 tiden vanligvis,. eller etter kveldsnytt.

Ja,. det er fint å legge seg noenlunde tidlig

Er du sulten når du legger deg?

Nei jeg er jo sjelden sulten, jeg spiser kvelds, det gjør jeg ,...

Kanskje det hjelper å lese for å bli mer trett?

Jeg er ikke så glad i å lese i alle fall ikke på senga – synes det er tungt å holde boka oppe når jeg ligger.

Men det er noe med det at hjernen holder seg mer våken dersom en ser på en skjerm før en skal sove, enn om en ikke leser før en skal sove.

Har du brukt noe sovemedisin?

Ja jeg har en, men den får jeg jo litt vondt i hodet av ut over dagen etterpå av – eller er det kanskje for at jeg er trett, de virker ikke så godt de pillene.

Nei. Har du prøvd å ta bare en halv pille?

Da virker det jo slettes ikke.,.....



## Eksempel 2



Kan vi snakke litt om søvn siden du sier du er så sliten og trett for tida. ?

Ja jeg sover så dårlig.

Fortell., Hva er det som skjer når du ikke får sove.

Jeg legger meg i 11 tida eller etter dagsrevyen og da kjenner jeg meg trett,. Men så blir jeg liggende våken eller jeg sovnet men våkner igjen i 4-5 tida. Og da får jeg ikke sove igjen selv om jeg er trett.

Ok, du er trett , men søvnen kommer ikke og du våkner tidlig

Hva har du prøvd for å få sove bedre?

Jeg har sovemedisin og jeg prøver å slappe av når jeg legger meg og ikke gruble, men jeg våkner bestandig etter bare noen få timer. Dessuten får jeg vondt i hodet langt utover formiddagen med de tablettene.

tablettene er bare delvis hjelp. vil du at jeg skal fortelle litt om hva som påvirker søvnen og så kan du se om det er noe som er relevant for deg?

Ja

Mosjon, rutiner kosthold, for eksempel kaffe og alkohol og også bekymringer og tunge tanker påvirker søvnen hos mange. Hvordan er det for deg?

Ja mosjon er jo vanskelig som du ser, jeg og mannen min pleide å ta en kveldstur før, men nå...Rutiner tror jeg at jeg har bra kontroll på og det med tunge tanker – ja det er det jo, men de kommer mest når jeg ikke får sove... kaffe drikker jeg ikke om kvelden, men rødvin hjelper på å bli trett, det gjør det jo, jeg bruker å jeg å kose meg med om kveldene og det tror jeg hjelper litt

Så du har god innsikt i hva som hjelper og ikke hjelper for deg og du har gjort mye for å få bedre søvn., Hva vet du om sammenhengen mellom alkohol og søvn.,

Ja det er jo som jeg sier rødvin blir man trett av.

Vil du vite litt mer om dette?

Det er riktig mange blir trette av rødvin og sovner lettere, men søvnen blir dårligere i kvalitet ved bruk av alkohol og mange våkner opp når alkoholen er i ferd med å forsvinne fra kroppen. Hva tenker du om det ?

Det er jo det som skjer, jeg sovner etter en tid men våkner igjen.

# Hvordan snakke med eldre om alkohol?

- Tidlig intervensjon nytter  
Korte intervensjoner skaper endring
- Helseknaggen gjør det lettere å introdusere temaet
- Lag en trygg ramme å snakke om det vanskelig i  
utforskende autonomistøttende og empatisk slik at den eldre å tør å reflektere over seg selv
- Se alkohol som en av flere faktorer
- Anerkjenn at den eldre kan mye selv. Gi støtte
- Be om lov til å gi viktig informasjon og spør etter relevans til hennes liv.



# I MI leter vi etter vi klientens motivasjon og styrker denne

---



- MI er en **profesjonell** , **samarbeidsorientert** og **klientsentrert** metode.
- 
- Samtidig er rådgiveren selektivt **styrende** mot personens **indre motivasjon og** ønsker om **endring**.
- MI baserer seg på at klienten skal kunne føle seg trygg på å bli forstått og lyttet til. Ikkje overtalt, konfrontert, argumentert mot.
- Empati, forståelse samarbeid, støtte og anerkjennelse uttrykkes eksplisitt med ord i en MI samtale.
- I MI lokker vi frem personens egne tanker og følelser personen har for endringen, isteden for å komme med nyttig informasjon tips og råd vi seløv tenker er viktig

# Om endringsarbeid og motivasjon

- Mennesker snakker seg selv inn i endring. De overtaler seg selv til å endre eller å fortsette som før.
- Vi lurere oss selv til å minimere farer eller oppvurdere gevinster og søker det behagelige og det som lønner seg på kort sikt.
- Mennesker gjør det som er viktig for dem, det de tror de lykkes med og det som er verd slitet å få til.
- Mennesket som føler seg presset eller overtalt yter ofte motstand mot dette. Vi forsvarer vår autonomi og selvråderett



# Teori om endring og motivasjon

- Man er gjerne mer eller mindre klar for en beslutning om endring. Og før beslutningen tas har endringsprosessen allerede vart en stund .
- *Det er generelt mye lettere å overtale folk til noe fornuftig som de har oppdaget selv, enn å tilby dem noe andre har kommet på ( Blaise Pascal 1623-1662)*



# Hva kan påvirkes/ utforskes i MI ?



- **Innstilling**
  - bli mer positiv, åpen for andre, akseptere seg selv, leve i tråd med ens grunnleggende verdier, forholde seg til egne muligheter / helsesituasjon
- **Tenkemåte- akseptering**
  - Sorg, sykdom, kriser, toleranse, finne ro etter en beslutning, akseptere en sykdom. Fjerne hinder for personlig vek
- **Adferd**
  - Trene mer, slutte å røyke /drikke / spille/ søke sosial kontakt, søke seg ut i arbeidslivet
- **Å ta en beslutning**
  - Tilgi, bli, forlate

# MI i kommunikasjon med eldre.

---



Mange eldre opplever et tap av funksjon og mestring

Eksempler:

- Sosialt nettverk og deltakelse
- Opplevelse av mindre betydning for andre
- Hukommelse
- Tenker og oppfatter saktere
- Sanseinntrykk og fysisk helse svakere
- Avhengig av hjelp
- Tap av integritet verdighet,
- Opplevelse av å ikke være med sine fulle fem
- Skam, utrygghet, manglende kontroll, kan de stole på seg selv, er det noen som vil lure meg



# Endringsnakk og opprettholdelsessnakk

- Det klienten sier som taler for forandring (av måladferden) er endringsnakk
- Det klienten sier som taler for å ikke forandre (måladferden) er opprettholdelsessnakk.
- Klienten overtaler seg selv. Forsterk endringsnakk  
ikke opprettholdelsessnakk
- Lytte etter endringsnakk
- Respondere selektivt,
- oppsummere selektivt



# Motivasjon og mestringstillit.

## Viktighet og troen på å klare det

Viktighet.



# Grunnholdning i MI.



- Et samarbeid uttrykt i ord
- Empati uttrykt i ord
- Lytte for å forstå dilemmaet og personen
- Klientsentrert
- Guidende stil (mellom styrende og følgende)
- Fokuserende ( måladferd)
- Åpenhet ( ikke vurderende eller ledende, men undrende)
- Støttende- bekræftende (Finne styrker, verdier, erfaringer)
- «Compassion» innlevelse medfølelse og å ville den andre godt.

Kommunikasjonsferdigheter og strategier for å få til dette

- I MI viser vi ydmykhet og respekt for Klientens autonomi ved å be om lov til å informere, gi råd eller foreslå.
- Dette gjør vi fordi det er klienten som styrer,
- Vi vet ikke hva klienten vet fra før og hva som er relevant
- Forbereder klienten på å ta imot informasjonen
- Bevarer dialogen i stedet for monolog fra eksperten.

Når vi skal gi informasjon eller råd i MI bruker vi teknikken:

U-T-U

# U-T-U

- Innlede forberede R: «*Det er en sammenheng mellom søvn og alkohol. Er du interessert i å vite noe mer om det?*»
- **U** Utforske hva klienten vet fra før R: «Hva vet du om denne sammenhengen fra før?»»
- **T** Tilby klienten informasjon. En liten bit i gangen for å holde dialog R: «Det stemmer, vil du vite om noen flere sammenhenger?»
- **K::** Ja
- R: *De fleste blir trette av å drikke alkohol om kvelden, men kvaliteten på søvnen blir dårligere og ofte våkner en igjen etter kort tid.»*
- **U** Utforske hva det betyr for Klienten. Knytte dette til Klientens liv. «*Hva tenker du om dette ?*» /«*Hvordan er dette for deg?*»

# Et viktig tankeskifte



Fra:

**Hvorfor** er ikke denne personen motivert for dette?

Til :

**Hva** er denne personen motivert for ?

*«I MI konfronteres en ikke med andre men med seg selv. Mi er en Invitasjon til å komme ansikt til ansikt med sin egen adferd, holdninger og verdier»*

Oversatt etter: Miller og Rollnick 2013

# Kommunikasjonsferdigheter i MI

- Gjennomgående i hele MI samtalen og i alle strategier i MI
- Brukes for å finne og forsterke endringsnakk og ivareta relasjonen og spiriten i MI
- Åpne spørsmål
- Refleksjoner
- Oppsummeringer
- Bekreftelser



# Styrke mestringstillit

- Forsterke K sin tro å egne muligheter og kapasitet ved støtte av autonomi og verdi
- Tro på deres evne til å endre andre ting
- Hjelpe K med å identifisere hva de har gjort tidligere når de har lyktes/ mislyktes og bygge på tidligere gode erfaringer og innsikt
- Bekrefte små fremskritt og forsterke positive endring
- Fremme håp og optimisme
- Omformulere tidligere "mislykkede" forsøk til erfaringer en kan lære av
- Lære å takle barrierer
- Si hva som hjalp andre
- Se og hente egne suksesser
- Skap håp





# Lokke frem endringsnakk

- Utforske (få frem mer om dette). Bekrefte (kommenter positivt)
- Reflektere (speile/reflektere det positive endringsnakket tilbake til K)
- Oppsummere (Det positive i samtalen og gi det tilbake til K)
- Skala spørsmål om viktighet og mestringstillit
- Se fremover eller bakover i tid
- Utforsk verdier
- Be om lov til å gi informasjon UTU.



# Feller i kommunikasjon

- Spørsmål- svar fellen
- Argumentasjon fra rådgiver
- Eksperten anbefaler- gir forslag og råd
- Kritiserer vurderer moraliserer gir skyld
- Setter merkelapper
- Hastverk – for tidlig fokus
- Small talk – uten retning
- Trøste, tar parti, kan øke motstand, bagatelliserer

*Disse fellene kan svekke relasjonen og engasjementet til Klienten.*



# Telefonsamtalen etter at du har gått ut



Tenk deg at du er på vei ut i gangen for å kle på deg etter at du har vært hjemme hos en eldre person og hatt en samtale om noe denne personen strever med.

I det du tar på deg klær og sko i vindfanget hører du personen i samtale med sin datter på telefonen hvor hun forteller hvordan møtet med deg gikk

Hva vil du hun skal si ?

Bruk to tre minutter og skriv ned hva hun/han sier  
Hva kan du gjøre for at møtet skal bli gjengitt slik?