

MI - Motiverende Intervju

MI – Motiverende Intervju – defineres som en *samarbeidsrettet samtalestil som har til formål å styrke en persons egen motivasjon og engasjement i forhold til å gjøre endringer*. Klinisk forskning har vist at bruk av MI øker muligheten for at endring finner sted.

Samtalemotoden omfatter et sett med holdninger, prosesser, kommunikasjonsferdigheter og strategier (Miller & Rollnick 2013). Hovedfokus rettes mot klientens utgangspunkt, motivasjon og potensiale for endring. Grunnleggende kommunikasjonsferdigheter er bruk av åpne vs. lukkede spørsmål, bekreftelser, refleksjoner og oppsummeringer. Strategisk bruk av disse kommunikasjonsferdighetene er til hjelp i arbeidet med å belyse aktuelle utfordringer, håndtere motstand, utforske ambivalens, foreta beslutninger, planlegge og holde vedlike krevende endringsprosesser. De sentrale prinsippene i MI kan anvendes til å jobbe både med motivasjon og mestring i endringsarbeidet.

Det legges grunnleggende vekt på etablering av en trygg relasjon og empatisk lytting – evnen til å ta den andres perspektiv – som forutsetninger for god kommunikasjon rundt vanskelige og sårbare tema. Den empatiske lyttingen ligger til grunn for å hente frem og forsterke endringssnakk – her ligger kjernen i Motiverende Intervju. Det legges vekt på at metoden ikke blir redusert til ren teknikk, men at kommunikasjonsferdigheter og strategier benyttes innenfor rammen av en respektfull og ikke-dømmende holdning.

For mer informasjon om motiverende intervju:

<http://borgestadklinikken.no/files/Del-2-Grunnleggende-prinsipper-i-MI1.pdf>