

**SINE MØLLER, CAND. PSYCH., AUT. - MEDLEM AF MINT**

# **MI DEL 1: INTRODUKTION**

**TIRSDAG D. 12. MARTS KL. 13:30 - 15:00**

## DAGENS PROGRAM

**13:30 - 14:00: INTRODUKTION TIL MI OG SAMTALER OM FORANDRING**

**14:00 - 14:05: PAUSE**

**14:05 - 14:30: ÅNDEN I MI**

**14:30 - 14:35: PAUSE**

**14:35 - 14:50: INTRODUKTION TIL ØVELSE OG ØVELSE I BREAKOUT ROOMS**

**14:50 - 15:00: OPSAMLING OG HJEMMEOPGAVE**

# VEJEN TIL FORANDRING



- Motivation til forandring kan ikke installeres men bringes frem
- Når mennesker overvejer forandring er ambivalens normal
- Ambivalens præges af alle de andre ting, en person oplever i sit liv, udover samtalen her og nu med dig
- Det er personen, der skal ytre egne grunde til forandring - ikke dig. Det betyder: få styr på “ordne-refleksen”

Mennesker i hjælpe-professioner har ofte en meget aktiv ordne-refleks

Men den kan nogle gange gøre mere skade end gavn...

## UNDLAD AT

- Forklare/  
argumentere
- Overtale
- Give gode råd
- Prøve at fikse det



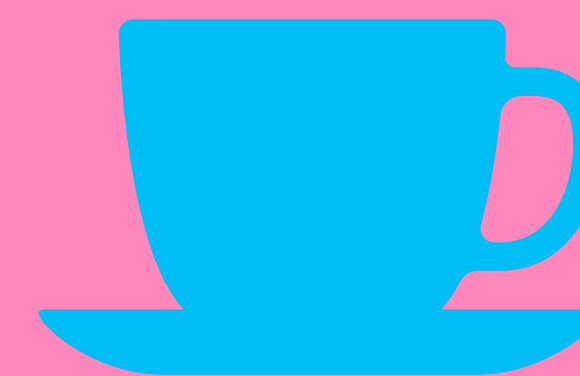
# YES, AND?

**Måder ordne-refleksen kan komme til udtryk på:**

- ◆ **Du skal bare....**
- ◆ **Jo, men....**
- ◆ **Forskningen viser at.....**
- ◆ **Jeg har selv.....**
- ◆ **Hvorfor?.....**

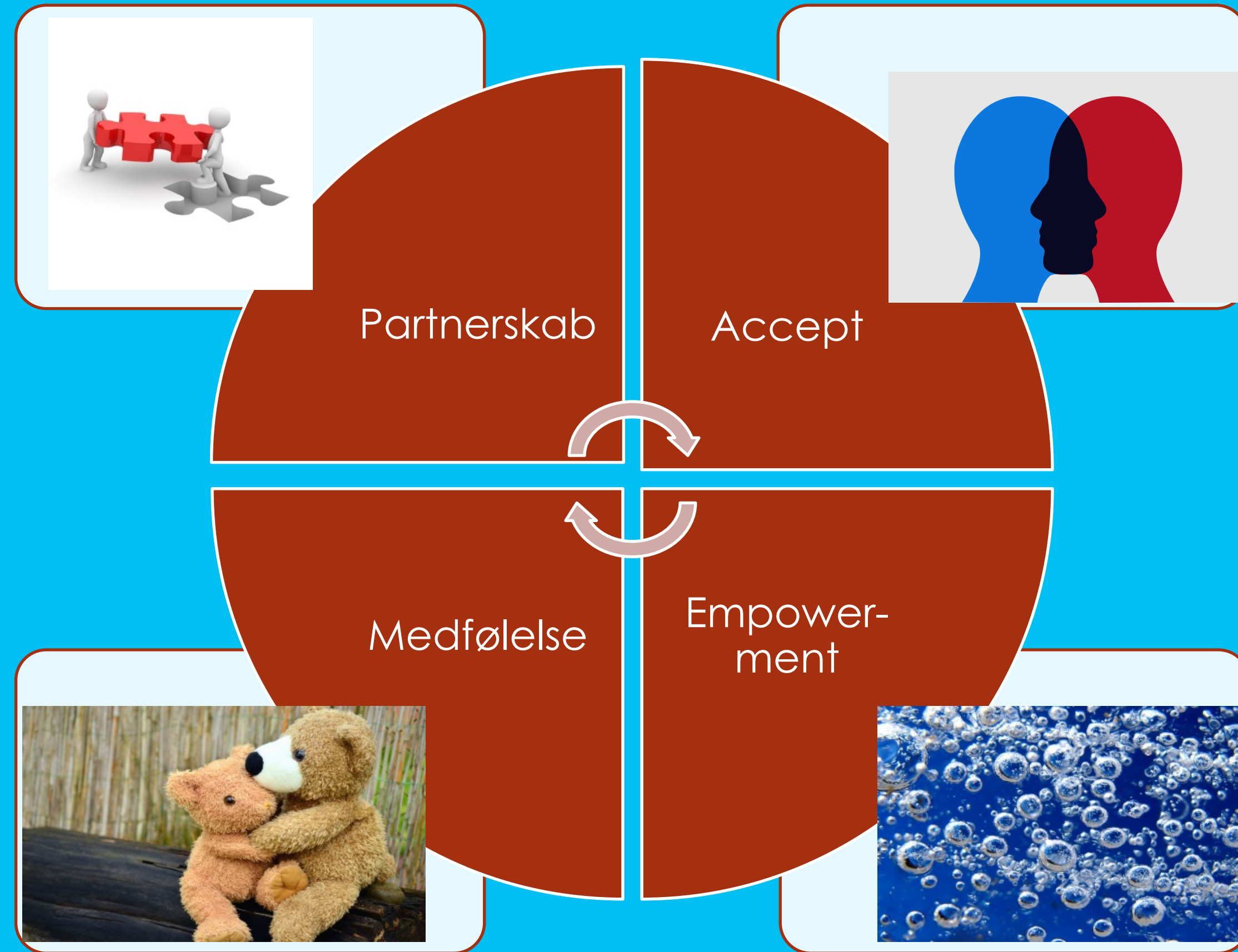
**Hvad er det i ovenstående, I tænker kan være uhensigtsmæssigt? Overvej dette for jer selv i 1 min.**

**PAUSE - 5 MIN**





# ÅNDEN I MI



# PARTNERSKAB

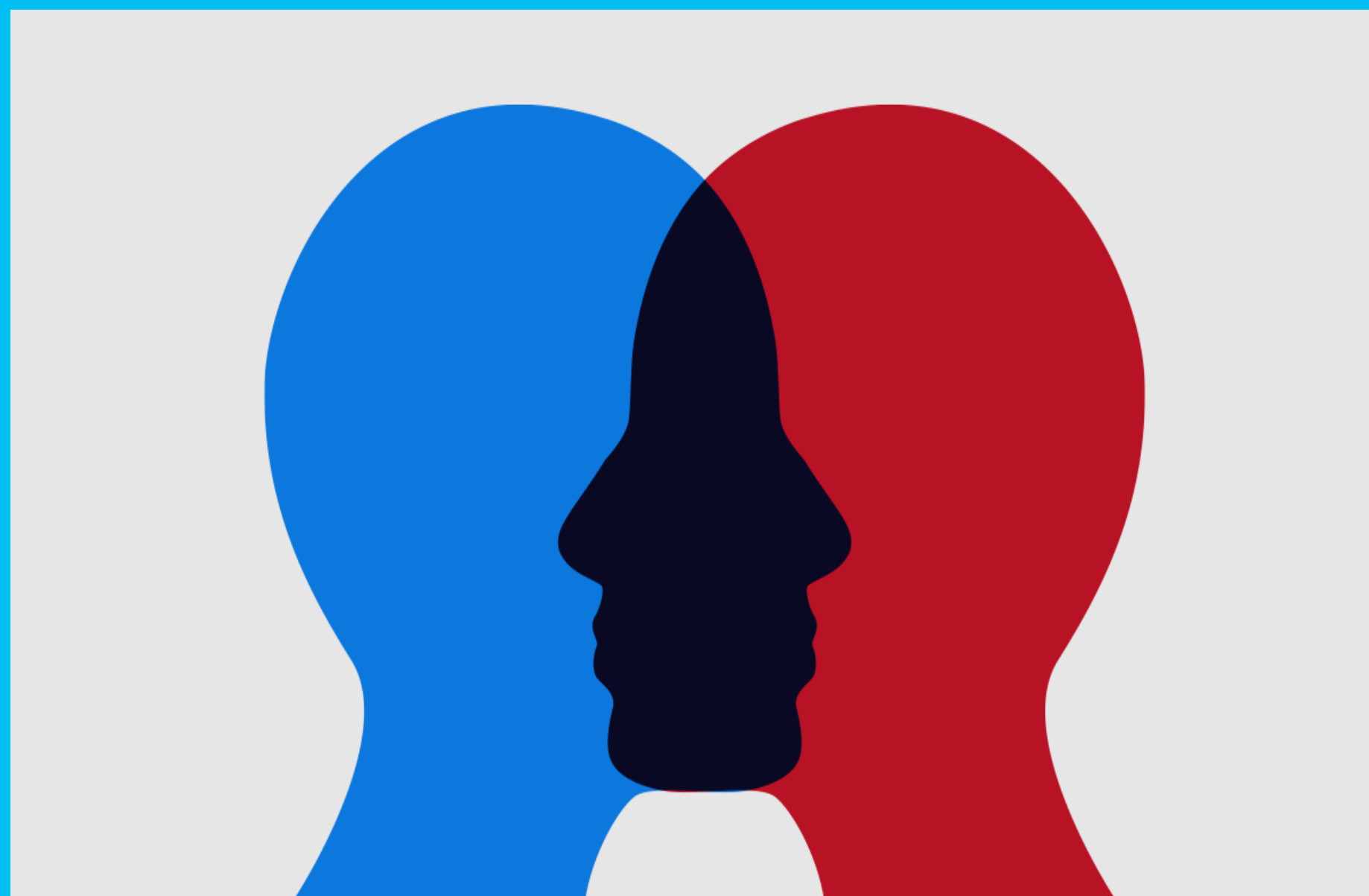


To eksperter til at samle puslespillet. Du er ekspert på dit faglige område, personen er ekspert på sit levede liv. Spørgsmål/kommentarer, der inviterer til partnerskab:

- Fortæl mig lidt mere om det
- Hvordan ville det passe ind i din hverdag?
- Du har faktisk prøvet noget lignende før, og har nogle erfaringer at trække på
- Du kender dig selv rigtig godt, og ved hvad der virker og ikke virker for dig



# ACCEPT



En **effektiv** praktiker er empatisk, varm, accepterende, anerkendende og ikke-dømmende.

Et paradoks: Når mennesker accepteres **som de er**, åbnes muligheden for forandring.

Kommentarer/spørgsmål, der udviser accept:

- Du er sådan en person der.....
- En værdi i livet for dig er.....
- Du har faktisk nogle rigtig gode grunde, til at gøre det du gør

# EMPOWERMENT



At støtte mennesker i at se og bruge deres egne styrker og færdigheder.

Empowerment er også at understøtte personens autonomi.

Kommentarer/spørgsmål, der udviser empowerment:

- Og i sidste ende, er det dig, der bestemmer
- Det er vigtigt for dig at gøre tingene anderledes denne gang
- Hvordan tror du at denne styrke, vil kunne hjælpe dig med at gøre det her?



# MEDFØLELSE



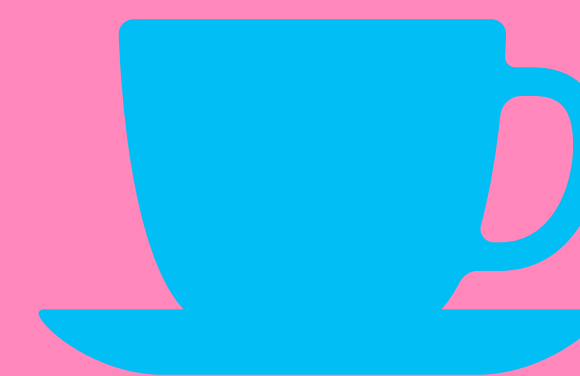
Medfølelse i MI er en forpligtelse til at gøre ting, der gavner personen.

MI handler således ikke om, at vi får andre til at gøre det, vi vil have dem til, men støtter dem til at komme derhen, hvor de gerne vil.

Kommentarer/spørgsmål, der udviser medfølelse:

- Nu har du fortalt mig, hvad andre tænker er bedst for dig - hvad tænker du?
- Det ville faktisk betyde meget for dig, at gøre det her

**PAUSE - 5 MIN**

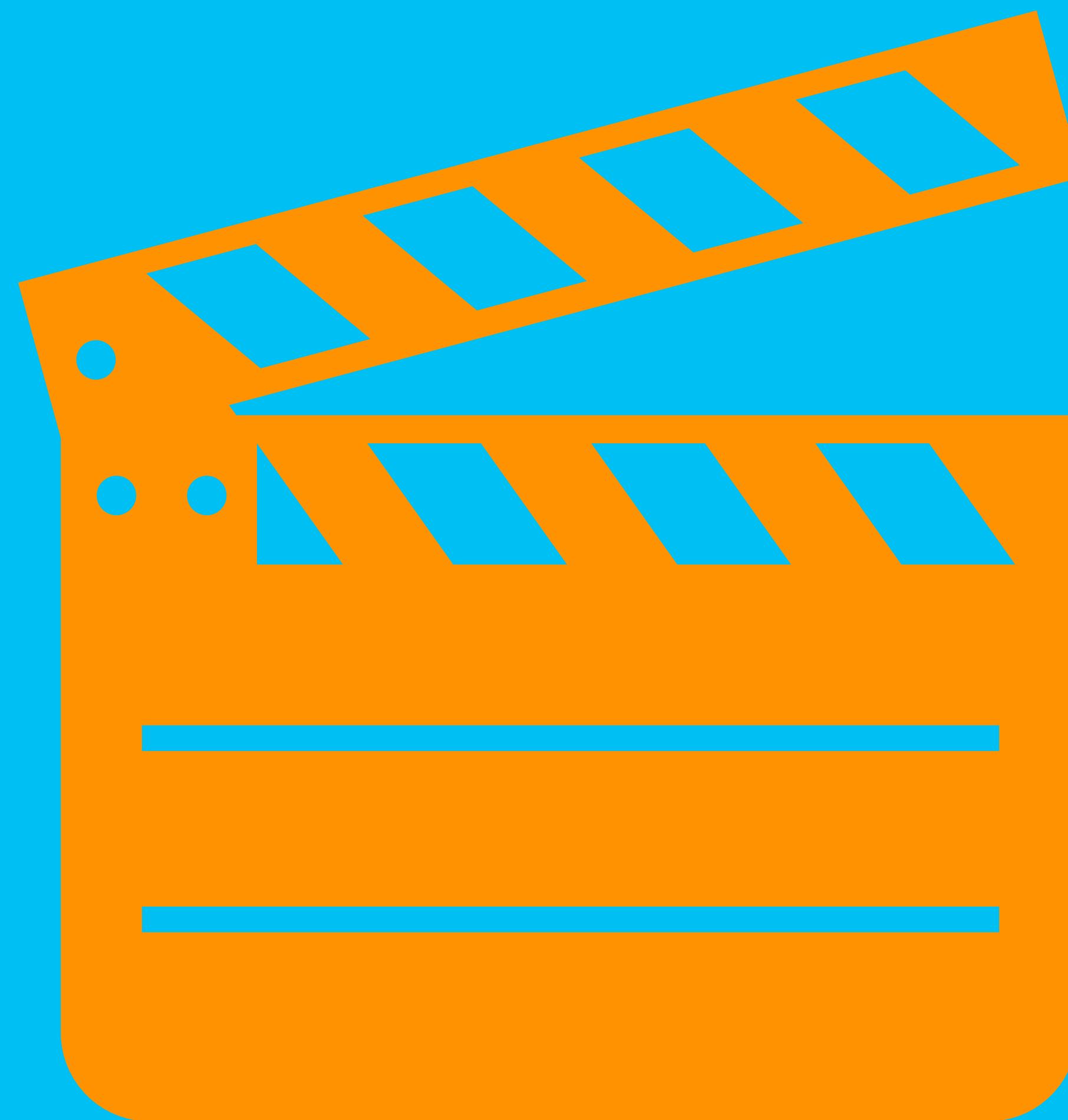


# ØVELSE

Introducer jer kort til hinanden.

Drøft følgende i jeres gruppe:

- Hvilke gode erfaringer har I med at inddrage borgerens ekspertise?
- Har I eksempler på, at det har været vanskeligt at udvise accept?
- Tænk over den sidste samtale I havde med en borger, kunne I have styrket borgerens empowerment mere/ understøttet deres autonomi mere?





# HJEMMEOPGAVE



**Til næste gang: Øv jer i at lytte mere og lytte bedre.**

Hold øje med om der sker noget i samtalen, når I “siddere mere på hænderne” og lægger ordne-refleksen lidt væk.

Prøv evt. at gå efter en tommelfingerregel, hvor du taler 1/3 af tiden - dvs. borgeren taler 2/3 af tiden.