

Årshjul:

Planlegging og oversikt for bruk
av øvelsesboksen i MI gjennom
12 treff





Bruksanvisning:

Årshjulet er et forslag for å gjøre øvelsesboksen til et levende verktøy. Det anbefales at arbeidet forankres hos fagleder/leder og i kompetanseplan/fagplan/årshjul.

Årshjulet for øvelsesboksen er delt opp i 12 treff. Hvert treff inneholder innsjekk, veiledningskort (tema), ulike øvelser, praksisdeling og utsjekk. Tidsbruk for hvert treff kan variere fra 45 til 90 min. Dette må tilpasses etter gruppens størrelse og antall øvelser man ønsker å gjennomføre.

Det anbefales å ha en gruppeleder som styrer øvelsene og tidsbruk. Det er lurt at den som er ansvarlig for treffet har satt seg inn i innholdet for treffet og disponert tiden til innholdet. Intervallene på møtene knyttes til det som er praktisk gjennomførbart i tjenesten. Bruk bruksanvisningen i øvelsesboksen som støtte i planleggingen. Du finner ressursene [her](#).



Struktur for møtene:

Innsjekk er korte øvelser ca. 5-10 min og en måte å tune seg inn i gruppa. I denne oversikten gir vi eksempler på oppvarmingsøvelser fra øvelsesboksen. Det ligger også [eksempler på innsjekksøvelser her](#). Der er det flere alternative inn- og utsjekksøvelser.

Veiledningskort er temakort bygget opp med forklaring, eksempel, spørsmål og tips som kan brukes som utgangspunkt for å få mer innblikk i et MI- tema, og noen spørsmål til refleksjon over samme tema. Gruppeleder kan enten lese opp fra veiledningskortet, sette seg dypere inn i temaet og legge fram for gruppa eller spørre ut i gruppa hva de husker rundt temaet.

Øvelseskortene inneholder innsjekksøvelser og ferdighetsøvelser. I tillegg et støttekort (35A og 35B) som beskriver observatørens rolle i ferdighetsøvelsene og registrering av MI ferdigheter. I oversikten ligger det forslag til ferdighetsøvelser knyttet til tema for treffet. Sett av god tid til øvelsene. Noen øvelser gjøres to og to, noen tre og tre og andre gjøres sammen i hele gruppa. Gruppa kan også velge å gjøre noen øvelser der noen deltar i øvelsen og de andre observerer. Husk å spørre gruppa hvordan de opplevde øvelsen og hvordan de kan knytte temaet til egen praksis.

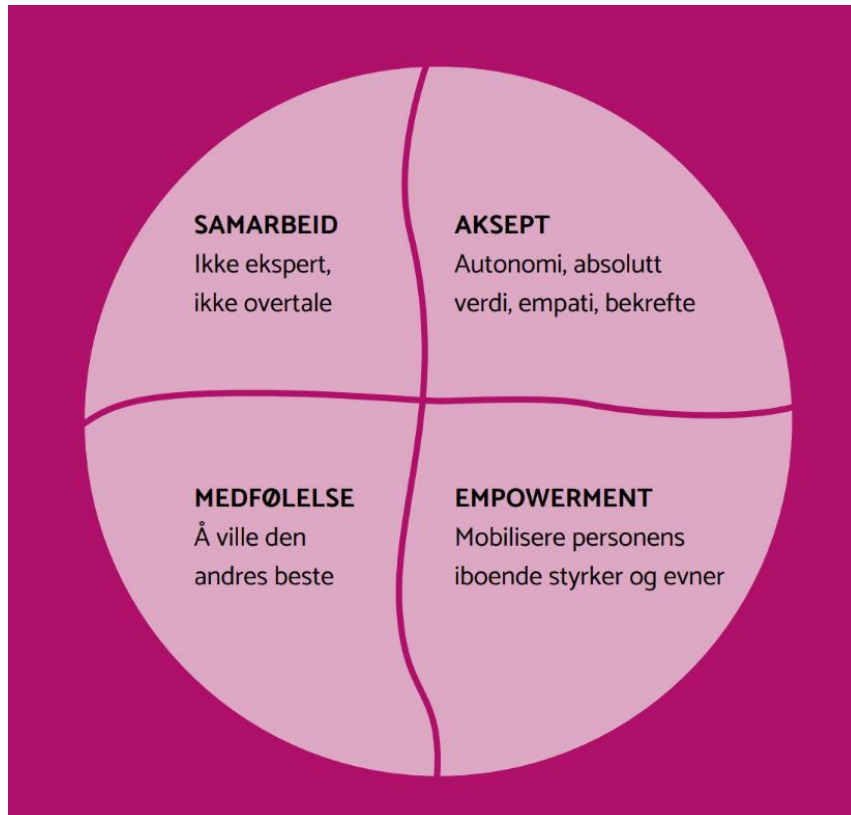
Praksisdeling handler om at gruppa setter tema i sammenheng med eget arbeid. Gruppedeltakerne kan gi eksempler fra hvordan de bruker ferdighetene i sitt daglige arbeid eller gi eksempler fra situasjoner der de fikk til noe de ønsker å dele med resten av gruppa. Tidsbruken på dette punktet må avpasses den tiden som er satt av til treffet.

Utsjekk er korte øvelser ca. 5 min og en måte å tune seg ut fra gruppetematikken. Det ligger [eksempler på utsjekksøvelser her](#). Der er det flere alternative inn- og utsjekksøvelser.



Møte 1

Tema: Samarbeid og aksept



Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#).
- Veiledningskort (tema) 2 + 3
- Se gjerne filmen om MI med ungdom [her](#)
- Øvelseskort enten 6A, 6B, 7A, 9A eller 9B
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#).



Møte 2

Tema: Medfølelse og empowerment

Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#).
- Veiledningskort (tema) 4+5
- Øvelseskort 10A
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#).

Medfølelse

Forklaring:

Medfølelse er å møte personens utfordringer/ vanskeligheter oppmerksomt og med vennlighet, og med et ønske om å lette disse.

Eksempel:

Personen forteller om en vanskelig situasjon og begynner å gråte. Hjelper: «Du er lei deg og dette er tøft for deg å snakke om».

Møte 3

Tema: Åpne spørsmål

Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#).
- Veiledningskort (tema) kort 12
- Øvelseskort 16A eller 30A
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#).

Åpne spørsmål

Forklaring:

Åpne spørsmål har ikke et gitt svar, men inviterer til at personen utdyper sine opplevelser, tanker, synspunkter og motivasjon til endring. Lukkede spørsmål bidrar til at personen ofte svarer ja eller nei.

Eksempel:

- Hva ville/kunne vært fordelen med å slutte med cannabis?
- Hvilke tanker har du om å være her i dag?
- Hvordan påvirker hasjbruken relasjonen til familien din?
- Hvem kan være til støtte for deg?

Møte 4

Tema: Bekreftelser

Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#)
- Temakort 13
- Øvelse om bekreftelser [herfra](#)
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#)

Bekreftelser

Forklaring:

For å skape tillit og en god relasjon er det viktig å bekrefte personen. Det gjøres gjennom å anerkjenne og påpeke det som er positivt, personens styrker og innsatsvilje. Gjennom bekreftelser formidler hjelper at den ser den andre og har tro på personens muligheter til å gjøre endringer i sitt liv. Dette bidrar til å styrke personens motivasjon.

Eksempel:

- Dette er noe *du* synes er vanskelig å snakke om. *Du* er modig som likevel forteller meg det.
- *Du* er litt skuffet over deg selv fordi du røyket i går, samtidig er det imponerende at *du* har holdt deg rusfri i over to uker.
- *Du* har stor viljestyrke. *Du* er ikke den som gir opp på første forsøk.
- *Du* bryr deg mye om dem rundt deg, og er villig til å strekke deg langt for at de skal ha det bra.



Møte 5

Tema: Refleksjoner

Struktur for møtet:

- Innsjekk forslag: 9A el 6B [herfra](#)
- Veiledningskort: 14
- Øvelseskort: 16B og 17A
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#)

Refleksjoner

Forklaring:

Refleksjoner betyr at hjelper speiler tilbake hva hen har hørt og oppfattet av det personen har sagt. *Enkle refleksjoner* speiler direkte tilbake hele eller deler av utsagnet personen selv har uttalt. *Komplekse refleksjoner* tilfører mer enn det personen sier. En kompleks refleksjon speiler en underliggende mening eller følelse som ligger bak utsagnet. Hjelper gjør en kvalifisert gjetning om hva som ligger bak utsagnet, om hva personen kan ha ment. *Dobbeltsidige refleksjoner* speiler ambivalensen personen opplever rundt endringen. Hjelper speiler de to sidene ved ambivalensen og binder dem sammen med «og» eller «samtidig».

Eksempel:

«Sjefen overøser meg med oppgaver og jeg har vanskelig for å si nei. Noen ganger vurderer jeg å slutte, men jeg vet ikke om jeg kan få en ny jobb».



Møte 6

Tema: Lytte og oppsummere



LYTTE OG OPPSUMMERE

Hensikt med øvelsen:

Øve på empatisk lytting og oppsummering.

1. Gå sammen i par.
2. Den ene snakker om en vane, adferd eller situasjon den ønsker å endre. Personen snakker uavbrutt i 90 sekunder, mens den andre lytter uten å si noe. Lytterens oppgave er å høre nøye etter, være interessert, uten å stille spørsmål eller avbryte.
3. Etter 90 sekunder, oppsummerer lytteren meningsinnholdet i det personen har sagt, gjerne med fokus på endringssnakk.

Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#)
- Temakort: 15
- Øvelseskort: 17B eller 10A
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#)

Møte 7

Tema: UTU og meny agenda

Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#)
- Temakort: 20 og 25
- Øvelseskort 28B eller 33
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#)

Informere i dialog – UTU [utforsk-tilby-utforsk]

Forklaring:

UTU er en enkel huskeregel for informasjonsutveksling. Hjelper utforsker først hva personen vet, før hen tilbyr ny informasjon. Hjelper utforsker så hva dette har å si for personen.

Eksempel:

- Utforske:
Hjelper: «Du sier du har lyst til å gå ned i vekt og har tidligere prøvd flere ganger. Fortell meg mer om hva du har gjort tidligere.»
- Tilby:
Hjelper: «Det høres ut som du har prøvd mange ting og har mye kunnskap, samtidig er det vanskelig for deg å stå i det over tid. Er det greit for deg at jeg forteller deg litt om strategier som har fungert for andre?»
- Utforske:
Hjelper: «Hva tenker du når du hører dette?» «På hvilken måte kan dette være aktuelt for deg?»

Møte 8

Tema: Autonomibekreftelse

Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#)
- Veiledningskort (tema) 19
- Øvelseskort 27 eller 28A
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#)

Autonomibekreftelse

Forklaring:

Autonomi betyr selvbestemmelse og er en del av holdningssettet i MI. Det å understreke personens autonomi kan bidra til å redusere motstand i samtalen.

Eksempel:

- *Du* vet best hva som fungerer for deg.
- Jeg er her for å støtte *deg* i å finne løsninger rundt hva *du* ønsker å endre.
- Bare *du* kan bestemme om *du* skal gjøre endringer.
- Knytt dette opp mot personens verdier og mål: *Du ønsker å være en god mor. Du ønsker å gjøre dette for barnet i magen.*
- Knyttes opp til styrker: *Du ser deg selv som en person som klarer å endre det du har bestemt deg for. Du ser dette som en utfordring som du kan klare.*
- Understreke eierskap til planen om endring: *Din plan nå er ... Det du ønsker å endre på nå er ...*

Møte 9

Tema: Utvikle diskrepans og fokus på verdier

Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom [disse](#) verdiøvelsene
Veiledningskort 21 og 22
- Øvelseskort 29A og 29B eller [herfra](#)
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#)

Utvikle diskrepans

Forklaring:

Diskrepans er forskjellen mellom det personen observerer at den er eller gjør opp mot slik den ønsker å være eller gjøre. Det betegner uoverensstemmelsen mellom situasjonen slik den er i dag opp mot personens endringsmål.

Eksempel:

«Jeg ønsker bare å komme tilbake til den jeg var. Jeg pleide å være den sosiale som alltid var med på det som skjedde. Nå hindrer smertene meg i å gjøre det jeg ønsker, og jeg trekker meg tilbake fra alt og alle. Jeg må bare vente på at smertene blir mindre før jeg kan være sosial igjen».



Møte 10

Tema: Utforske ambivalens

Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#)
- Veiledningskort 24
- Øvelseskort 31B + 32
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#)

Utforske ambivalens

Forklaring:

Samtidig forekomst av motstridende tanker og følelser for og imot endring. Ambivalens betyr kraft i begge sider.

Eksempel:

«Jeg har lyst til å gå ned i vekt. Har fått det til før, men nå er det vanskelig. Klærne er blitt for små, alt strammer, vet jeg vil føle meg bedre hvis jeg går ned noen kilo. Mat og matopplevelse er viktig for meg. Viktig å kunne kose seg litt. Hvis jeg går ned i vekt vet jeg at jeg får trent mer, vet det er bra for helsa mi, samtidig blir jeg irritert av tenke på det syke kroppspresset som er nå. Jeg bør være glad i meg selv som jeg er».



Møte 11

Tema: Fremkalle og forsterke endringssnakk

- **Struktur for møtet:**

Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#)

- Temakort: 23

- Øvelseskort 30A, 30B eller 31A

- Praksisdeling

- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#)

Fremkalle og forsterke endringssnakk

Forklaring:

Fremkalle og forsterke personens egen motivasjon for endring, ved å få personen til selv å sette ord på argumenter for endring. *Endringssnakk* er personens indre motivasjon for endring som kommer til uttrykk. Det er alle utsagn som personen sier som går i retning av endring. Det kan være ønsker, behov eller grunner for endring, og tro på egne evner til å gjennomføre forandringen. Det kan også være utsagn som handler om at personen er i ferd med å bestemme seg eller ta små skritt mot endring.

Eksempel:

En måte å fremkalle endringssnakk på er å stille åpne spørsmål hvor hjelper utforsker ønsker, evner, grunner eller behov for endring:

- Hva er de viktigste grunnene til å gjøre en endring?
- Hva er ulempene ved å fortsette som nå?
- Hvordan ville livet ditt sett ut om du hadde gjennomført endringen?



REFLEKTER RUNDT

På hvilke andre måter kan du fremkalle endringssnakk?

Møte 12

Tema: Skalering

Struktur for møtet:

- Innsjekk velg mellom kort 7B, 6A til 10B eller innsjekksøvelser [herfra](#)
- Veiledningskort: 26
- Øvelseskort 34
- Praksisdeling
- Utsjekk 7B eller utsjekksøvelser [herfra](#)

Skalering

Forklaring:

Skalering er en strategi som utforsker motivasjonen og tiltro til egen mestring. Bruk av skalering kan hente frem endringssnakk.

Eksempel:

- Person: «Jeg ønsker å gå ned i vekt. Jeg ser at jeg ikke kan fortsette med den livsstilen jeg har nå».
- Hjelper: «Du ønsker å gå ned i vekt. På en skala fra 0-10, hvor viktig er det for deg å gjøre denne endringen?»
- Person: «Det ligger nok opp mot en 5'er».
- Hjelper: «Hva er det som gjør at du velger 5 og ikke f.eks. 2 eller 3?».
- Person: «Det er viktig for meg å kunne få til mer sammen med barna mine. Jeg har lyst til å være med på ulike aktiviteter og ikke bare være han som ikke orker eller klarer».



REFLEKTER RUNDT

Hvorfor spør hjelper om et lavere tall i stedet for høyere?



Lykke til!

Hvordan kan du lage en plan i din tjeneste der du integrerer de 12 møtene?



Photo by [Brett Jordan](#) on [Unsplash](#)