

# **Kognitiv terapi og misbrugsbehandling 2018 Stop Ung**

**Jens Wraa Laursen  
Cand. psych., aut.  
Specialist i klinisk psykologi  
[www.pkf.name](http://www.pkf.name)**

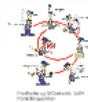
# Modul 4

## 13. juni 2018

### Motivation

#### Forandring

A → B?



Motivationsarbejde krydter an til "færdovervejelse"- og "overvejelse"-faserne.

Problemløst af B. Sørensen, 2011  
 Psykologisk Institut

Klienter i kognitiv terapi er altid motiverede 😊

#### Typiske tegn på manglende motivation

- Udeblivelser
- Behandlerirritation
- Behandleroverinvolvering
- Diskussioner
- Klientpassivitet

Ikke noget der enten er der eller ikke er der

Ambivalens er normalt i forb.m. brug af rusmidler

Tilbagefald er normalt i forbindelse med rusmiddelstop



#### At skabe forandringsudsagn

Er motivationen i sig selv genkendelig og forståelig?  
 Forudsiger også sandsynlighed for forandring



#### Værdier

Kvaliteten af en klient



- Læsesmåder
- IV
  - Partner
  - Færd
  - Færdig
  - Skoleuddannelse
  - Arbejde
  - Værdier

"Hvad eller hvem er dig? Altså, for dig?"

Dokumentation

#### Personer

Personer

#### Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Personer

Klienter i kognitiv terapi  
er altid motiverede




**Typiske tegn på  
manglende  
motivation  
Udeblivelser**

Behandlerirritation

Behandleroverinvolvering

Diskussioner

Klientpassivitet



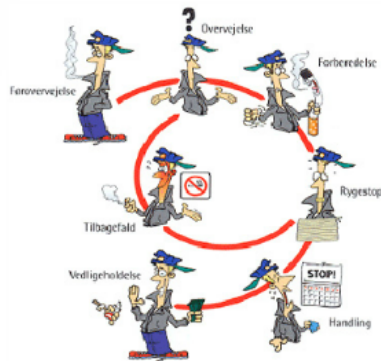
Ikke noget der enten er  
der eller ikke er der

Ambivalens er normalt i  
forb.m. brug af rusmidler

Tilbagefald er normalt i  
forbindelse med  
rusmiddelstop

# Forandring

A → B?



Prochaska og DiClemente, 1984  
Forandringscirklen

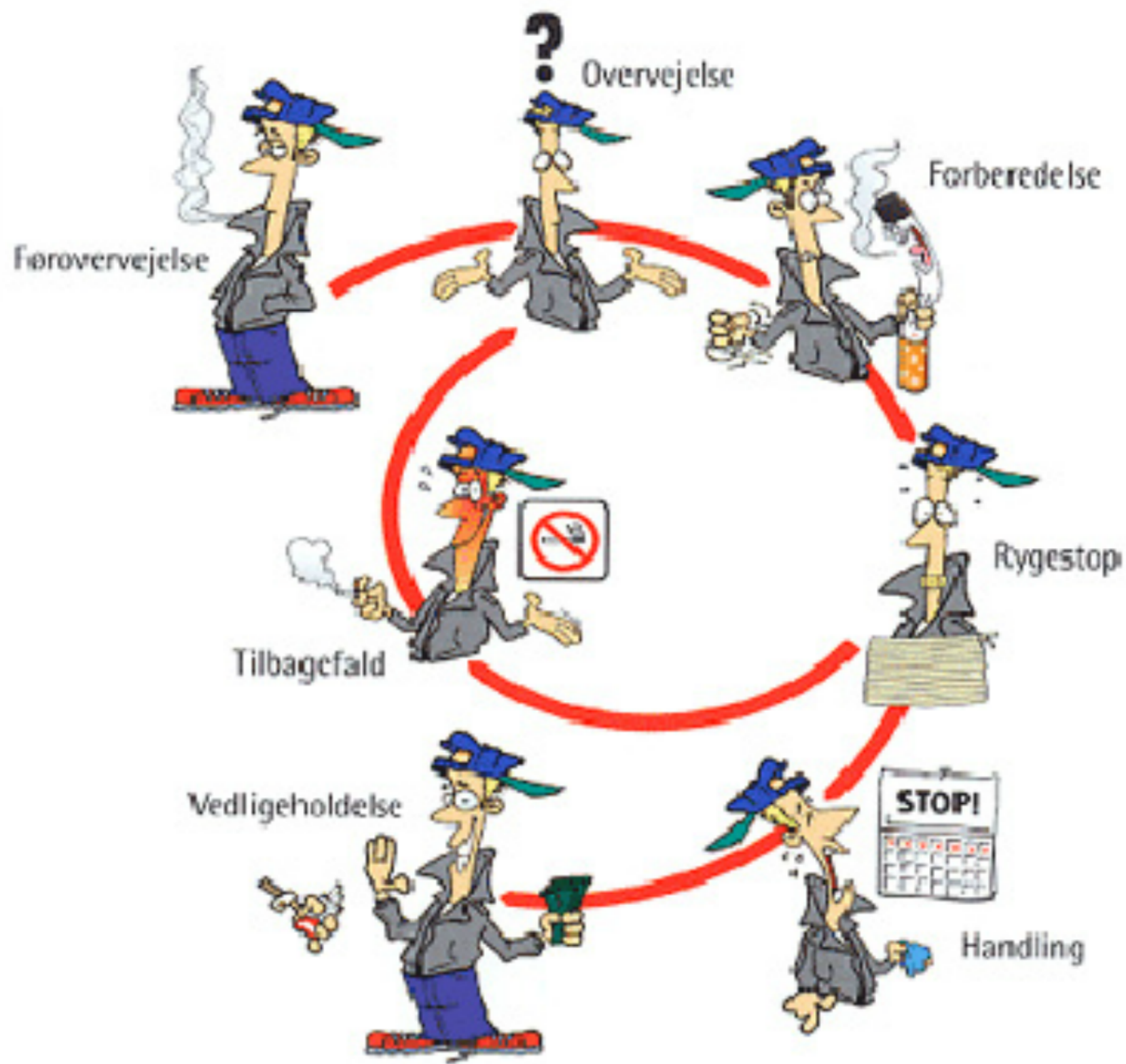
Motivationsarbejde  
knytter an til  
"førovervejelse"- og  
"overvejelse"-  
faserne.

# Forandring

A → B?



Motivationsarbejdet





Motivationsarbejde  
knytter an til  
"førovervejelse"- og  
"overvejelse"-  
faserne.

## 39 Undersøgelse af fordele og ulemper

Emne:	Emne (modsat):
Fordele	Fordele
Ulemper	Ulemper

# Værdier

Kvaliteten af en adfærd



Selvvalgte  
"Retninger"  
Indiskutable  
Ikke "mål"  
Karakteristika ved egen  
adfærd

## Livsområder

fx.

Partner

Fritid

Familie

Skole/uddannelse

Arbejde

Venner

"Hvad eller hvem er rigtig  
vigtig for dig?"

Begravelsestalen

# At skabe forandringsudsagn

i modsætning til vedligeholdelsesudsagn/status quo-udsagn

Forudsiger øget sandsynlighed for forandring

## Forandringsudsagn

- Peger i retning af forandring
- Ønske om ændring
- Bekymring om status quo
- Udtrykker forsøg på ændring
- Ulemper ved status quo
- Fordele ved forandring
- Løfter om ændring



## At måle motivation

i forhold til konkret forandring

Vigtighed

1 ————— 10

Tiltro til egne evner

1 ————— 10

Parathed

1 ————— 10



## Få klienten til at formulere forandringsudsagn

- refleksion
- uddybning
- bekræftelse
- opsummering

# Forandringsudsagn

- Peger i retning af forandring
- Ønske om ændring
- Bekymring om status quo
- Udtrykker forsøg på ændring
- Ulemper ved status quo
- Fordele ved forandring
- Løfter om ændring

## Vedligeholdelsesudsagn

- Peger i retning af vedbliven
- Bekymring for forandring
- Ulemper ved forandring
- Fordele ved at fortsætte som hidtil

## Vedligeholdelsesudsagn

- Peger i retning af vedbliven
- Bekymring for forandring
- Ulemper ved forandring
- Fordele ved at fortsætte som hidtid

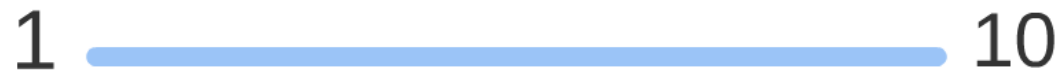
# At måle motivation

i forhold til konkret forandring

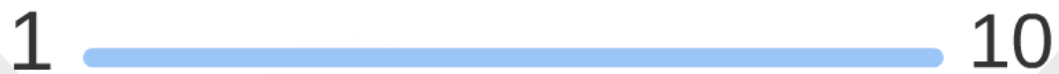
Vigtighed



Tiltro til egne evner



Parathed



## Spørgsmål der befordrer forandringsudsagn

Hvad får dig til at rate x og højere end y?

Hvad kunne få dig til at rate endnu højere?

Hvordan kan det være at du ikke rater 0?

*Ved  
Vedligeholdelsesudsagn*

Anerkend uden at diskutere,  
argumentere, forsøge at  
fjerne eller lign.





***Ved  
Vedligeholdelsesudsagn***

Anerkend uden at diskutere,  
argumentere, forsøge at  
fjerne eller lign.



**Få klienten til at  
formulere  
forandringsudsagn**

- refleksion
- uddybning
- bekræftelse
- opsummering

# Hjemmearbejde

Arbejd med motivation med en/  
flere klienter

- brug fx. "motivationsmåling"  
og stil spørgsmål der  
befordrer forandringsudsagn
- Undersøg/afklar værdier hos  
en klient i centrale  
livsdomæner

## **Litteratur:**

"Professionel kontakt i samtalebehandling" (kap. 3), Red. Thomas Iversen og Nicole Rosenberg, Hans Reitzels forlag, ISBN 978-87-412-5597-2

Miller & Rollnick: "Den motiverende samtale - støtte til forandring", Hans Reitzel, ISBN13 9788741257259