

Motivational Interviewing – Wie
motiviere ich »unmotivierte« Patienten?

Ralf Demmel

Würzburg, 15. Mai 2014

Therapeut: Sie trinken mehr als 97% der Männer Ihrer Altersgruppe ...

Patient: Wenn Sie so eine Frau hätten, würden Sie auch saufen ...

Therapeut: ???

Therapeut: Sie trinken mehr als 97% der Männer Ihrer Altersgruppe ...

Patient: Wenn Sie so eine Frau hätten, würden Sie auch saufen ...

Therapeut: Ihre Frau ist schuld ...

Patient: Ja, genau ... wenn die nicht immer so viel zu kritteln hätte ...

Therapeut: Sie trinken mehr als 97% der Männer Ihrer Altersgruppe ...

Patient: Wenn Sie so eine Frau hätten, würden Sie auch saufen ...

Therapeut: Um Ihre Ehe steht es nicht zum Besten ...

Patient: Ja, wir hatten schon mal bessere Zeiten ... und wenn ich was getrunken habe, macht es die Sache auch nicht besser ...

Therapeut: Sie trinken mehr als 97% der Männer Ihrer Altersgruppe ...

Patient: Wenn Sie so eine Frau hätten, würden Sie auch saufen ...

Therapeut: Ab und an dachten Sie auch schon mal, es wird vielleicht doch etwas zu viel ...

Patient: Ja, stimmt schon ... manchmal wird es wirklich zu viel ... und dann streiten wir eben auch ...

 Miller, W. R. (1983). *Motivational interviewing with problem drinkers*. Behavioural Psychotherapy, 11, 147-172.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York, NY: Guilford Press.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. New York, NY: Guilford Press.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change*. New York, NY: Guilford Press.

Demmel, R. (2011). Alles eine Frage der Motivation? Motivational Interviewing in der Gesundheitsförderung. *Ernährung im Fokus*, 11, 194-197.

Demmel, R. (2011). Motivational Interviewing. In M. Linden, & M. Hautzinger (Eds.), *Verhaltenstherapiemanual* (pp. 233-237). Berlin: Springer.

Demmel, R. (2012). Motivational Interviewing – lautes Nachdenken über Veränderung. *Psychotherapeutenjournal*, 11, 100-104.

Demmel, R. (2012). Motivational Interviewing – Psychotherapie auf Augenhöhe. In A. Batra, & O. Bilke-Hentsch (Eds.), *Praxisbuch Sucht: Therapie der Suchterkrankungen im Jugend- und Erwachsenenalter* (pp. 38-45). Stuttgart: Thieme.

Demmel, R., & Peltenburg, M. (2006). *Motivational Interviewing: Kommunikation auf gleicher Augenhöhe [DVD]*. (Im Vertrieb von Pabst Science Publishers, Eichengrund 28, 49525 Lengerich)

Kremer, G. & Schulz, M. (2012). *Motivierende Gesprächsführung in der Psychiatrie*. Bonn: Psychiatrie Verlag.

Christie, D., & Channon, S. (2014). The potential for motivational interviewing to improve outcomes in the management of diabetes and obesity in paediatric and adult populations: A clinical review. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 16, 381-387.

Lundahl, B., Moleni, T., Burke, B. L., Butters, R., Tollefson, D., Butler, et al. (2013). Motivational interviewing in medical care settings: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Patient Education and Counseling*, 93, 157-168.

VanBuskirk, K. A., & Wetherell, J. L. (in press). Motivational interviewing with primary care populations: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*.

Lundahl et al. (2010) ¹

- + Alkoholabhängigkeit (N = 68)
- + Drogenabhängigkeit (N = 25)
- + Cannabisabhängigkeit (N = 17)
- + Nikotinabhängigkeit (N = 24)
- + Adherence, Bewegung, Ernährung etc. (N = 11)
- + (Infektions-)risiken reduzieren (N = 10)
- + Pathologisches Glücksspiel (N = 3)
- Essstörungen (N = 1)
- + Trinkwasser (N = 1)
- + Erziehung (N = 2)

N = number of randomized controlled trials

¹ Lundahl, B. W., Kunz, C., Brownell, C., Tollefson, D., & Burke, B. L. (2010). A meta-analysis of motivational interviewing: Twenty-five years of empirical studies. *Research on Social Work Practice*, 20, 137-160.



Motivational interviewing is a directive, client-centered counselling style for eliciting behaviour change by helping clients to explore and resolve ambivalence.

Oxford English Dictionary

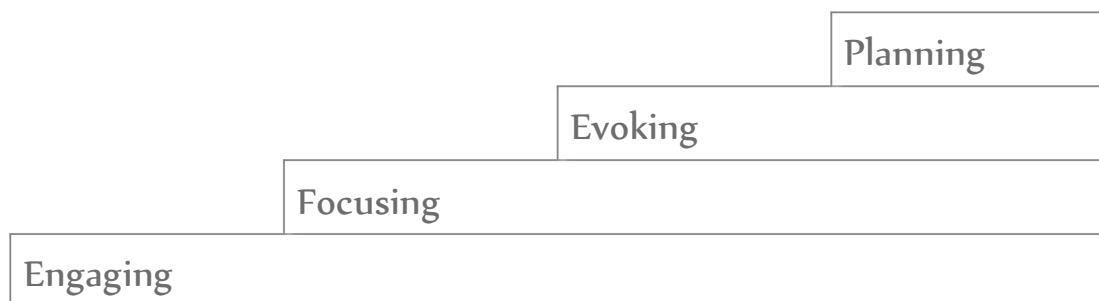
interview (a) mutual view (of each other);
(b) a view, glance, glimpse (of a thing)

Worauf es ankommt: Prinzipien (MI 2)

- (1) Express empathy (Empathie)
- (2) Develop discrepancy (Motivation)
- (3) Roll with resistance (Widerstand)
- (4) Support self-efficacy (Zuversicht)

Worauf es ankommt: Prozesse (MI 3)

- (1) Engaging (in Beziehung treten)
- (2) Focusing (eingrenzen)
- (3) Evoking (wachrufen)
- (4) Planning (planen)



Empathie

aufmerksames Zuhören
+ kurze Zusammenfassung

= Reflective Listening

Empathie – na und ???

- (1) Missverständnisse vermeiden
- (2) Wechsel der Perspektive »belegen«
- (3) »Selbsterkenntnis« fördern
- (4) »Widerstand« reduzieren

Affirmationen – das Gute sehen (und hervorheben)

das Positive betonen, die Aufmerksamkeit auf Stärken, Erfolge und »Leistungen« lenken

nicht auf »plattes Lob« beschränken (»Schön, dass Sie so offen sind ... «), sondern lieber etwas ausschmücken

keine Gelegenheit verpassen, ein Kompliment zu machen (»In Deutschland wird zu wenig gelobt!«)

auf die »Stärke« der Formulierung achten (nicht »übertreiben«)

Motivation

Gleichheit	Familiäre Sicherheit	Gesund
Innere Harmonie	Soziale Anerkennung	Fähig
Soziale Macht	Einheit mit der Natur	Alle Seiten des Lebens akzeptieren
Vergnügen	Ein abwechslungsreiches Leben	Ehrlich
Freiheit	Weisheit	In der Öffentlichkeit Ansehen bewahren
Ein geistiges Leben	Autorität	Gehorsam
Zugehörigkeitsgefühl	Wahre Freundschaft	Intelligent
Soziale Ordnung	Eine Welt der Schönheit	Hilfsbereit
Ein anregendes Leben	Soziale Gerechtigkeit	Das Leben genießen
Ein Sinn im Leben	Unabhängig	Fromm
Höflichkeit	Gemäßigt	Verantwortlich
Reichtum	Loyal	Neugierig
Nationale Sicherheit	Ehrgeizig	Vergeben
Selbstachtung	Tolerant	Erfolgreich
Ausgleich von Gefälligkeiten	Demütig	Sauber
Kreativität	Wagemutig	Sich verwöhnen
Eine Welt in Frieden	Umwelt schützen	
Achtung vor der Tradition	Einflussreich	
Reife Liebe	Ehrerbietig gegenüber Eltern und älteren Menschen	
Selbstdisziplin	Eigene Ziele wählen	
Ein Privatleben		

Value Card Sort: Schritt für Schritt

- (1) Begründung (»Warum machen wir das?«)
- (2) Zehn Karten auswählen (»Was ist Ihnen wichtig?«)
- (3) Relevante Karten auswählen (»Sehen Sie eine Verbindung?«)
- (4) Nach Diskrepanzen fragen (»Was ist unvereinbar?«)
- (5) Zusammenfassung und Abschluss (»Ist das neu für Sie?«)
- (6) Gegebenenfalls Behandlungsangebot

Value Card Sort: Warum machen wir das?

- ... um das Risiko eines »Abbruchs« zu reduzieren (»Compliance«)
- ... um den Patienten besser kennen zu lernen (»Wertesystem«)
- ... um Veränderungsbereitschaft zu fördern (»Kognitive Dissonanz«)

Change talk – DARN-C

Desire (»Ich will ... «)

Ability (»Ich kann ... «)

Reasons (»Ich habe gute Gründe ... «)

Need (»Es ist mir wichtig ... «)

Commitment (»Ich werde ... «)

Taking Steps (»Ich habe schon ... «)

Lautes Nachdenken über Veränderung in Gang setzen

Offene Fragen (Warum gerade jetzt ...)

Elaboration (Wie muss ich mir das vorstellen?)

Illustration (Zum Beispiel ...)

Rückblick (Wie war Ihr Leben ...)

Vorschau (Wie wäre Ihr Leben ...)

Vor- und Nachteile (Die guten Seiten ...)

Extreme (Schlimmstenfalls? Bestenfalls?)

Agenda Mapping (Womit möchten Sie beginnen?)

Werte und Ziele (Wählen Sie bitte zehn Karten aus ...)

Wie wichtig? Wie zuversichtlich? (Warum nicht null ...)

Wie wichtig ist es Ihnen, weniger Alkohol zu trinken?

Wie denken Sie im Moment darüber?

unwichtig 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 sehr wichtig

Wie wichtig ist es Ihnen, weniger Alkohol zu trinken?

Wie denken Sie im Moment darüber?

unwichtig 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 sehr wichtig



Wie wichtig ist es Ihnen, weniger Alkohol zu trinken?

Wie denken Sie im Moment darüber?

unwichtig 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 sehr wichtig



Wie wichtig ist es Ihnen, sich mehr zu bewegen?

Wie denken Sie im Moment darüber?

unwichtig 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 sehr wichtig

Wie wichtig ist es Ihnen, ...

- ... weniger zu essen?
- ... weniger Alkohol zu trinken?
- ... sich mehr zu bewegen?
- ... weniger Kaffee zu trinken?
- ... mehr frisches Obst und Gemüse zu essen?
- ... weniger Zeit vor dem PC zu verbringen?
- ... mit dem Rauchen aufzuhören?
- ... weniger Süßigkeiten zu essen?
- ... weniger fernzusehen?

Arzt: Wie wichtig ist es Ihnen, weniger Alkohol zu trinken? Wenn Sie jetzt mal so darüber nachdenken ... Nehmen wir mal an, "unwichtig" wäre eine "0" und "sehr wichtig" die "10" ... Welche Zahl würden Sie ankreuzen?

Patient: Na ja, eigentlich glaube ich ja nich', dass ich ein Alkoholproblem habe ... sagen wir mal "3" ...

Arzt: Okay, eine "3" ... Andere Dinge sind zur Zeit offensichtlich wichtiger. Aber es ist Ihnen auch nicht völlig unwichtig. Warum nicht "0"?

Patient: Warum nicht "0"? Sie stellen Fragen ... Also, jetzt haben Sie mir ja gesagt, dass ich wohl doch recht viel trinke ... und so gesund ist es ja wahrscheinlich auch nicht ...

Arzt: So 'ne Rückmeldung bringt Sie schon ins Grübeln, und Sie machen sich auch etwas Sorgen wegen Ihrer Gesundheit ...

Patient: Ich rauche ja ziemlich viel und beides zusammen, also ich meine Rauchen und Trinken, is' ja besonders schädlich ... hab' ich neulich in der Zeitung gelesen ...

Feedback in sieben Schritten

(1) Um Erlaubnis bitten

Wären Sie damit einverstanden, noch einmal über ... zu sprechen?

(2) Zum Eigenlob ermuntern

Was lief gut? Was ist Ihnen ganz gut gelungen? Womit waren Sie zufrieden?

(3) Zusammenfassen (Reflective listening) und ergänzen

Das fand ich auch ... Mir hat außerdem noch ganz gut gefallen, dass Sie ...

(4) Zur Selbstkritik ermuntern

Gibt es auch irgendetwas, das Sie beim nächsten Mal anders machen würden?

(5) Zusammenfassen (Reflective listening) und ergänzen

Kann ich nachvollziehen ... vielleicht möchten Sie beim nächsten auch mal ...

(6) Zum Resümee ermuntern

Und zum Abschluss: Was wäre Ihr Resümee? Das wichtigste Ergebnis?

(7) Zusammenfassen und mit Lob abschließen

Also mit ... waren Sie nicht so zufrieden, aber andererseits ...

Feedback: DOs & DONTs

Nicht überdosieren (KISS = Keep it short and simple)

Konzentration auf ein oder zwei Aspekte! Nicht zu viel auf einmal!

Konkretes Feedback ist hilfreicher

Insbesondere die Art und Weise wie Sie ... hat mir gefallen.

Mir ist aufgefallen, dass Sie ...

Timing – den richtigen Moment abpassen

Ist der Zeitpunkt günstig? Ist der andere gerade in der richtigen Stimmung?

Wenn der andere müde, »nicht bei der Sache« oder »dünnhäutig« ist, lieber warten.

Wertungsfreies Feedback

Über Verhalten, nicht über Personen oder Eigenschaften sprechen (»Bei der letzten Übung hatte ich den Eindruck, die Teilnehmer wussten nicht so recht was sie machen sollen ... vielleicht wäre eine schriftliche Instruktion noch klarer gewesen ...«)

Widerstand

Kraft = Gegenkraft

Nicht zu viel in zu kurzer Zeit erreichen wollen!
Patienten nicht im Unklaren lassen!
Nicht »um den heißen Brei reden«!
Nicht pathologisieren!
Keine »Krankheitseinsicht« erzwingen!
Nicht moralisieren!
Nicht »überführen« oder »entlarven«!
Nicht »verordnen«!
Nicht zu viel reden!
Nicht drängen!
Nicht »in die Enge treiben«!
Nicht »ausfragen« oder »verhören«!
Nicht ohne Erlaubnis loslegen!

Coping with resistance

- Simple Reflection
- Amplified Reflection
- Double-Sided Reflection
- Shifting Focus
- Agreement with a Twist
- Reframing

Zuversicht

Wenn Sie sich jetzt vornehmen würden, weniger Alkohol zu trinken:
Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie das schaffen würden?

überhaupt 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 absolut
nicht

Herzlichen Dank !!!

✉ ralfdemmel@gmail.com