



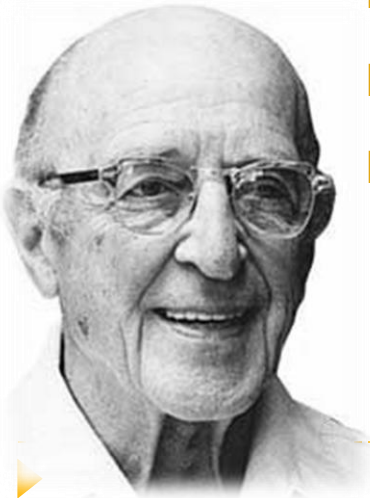
Motivační rozhovory (Motivational interviewing, MI)



Východiska I - atmosféra změny

- ▶ **Konfrontace** je součástí procesu změny – je důležité, aby jedinec viděl a přijal realitu a mohl tak nastoupit proces změny
- ▶ V procesu změny je důležitý **styl jednání a chování terapeuta**
- ▶ **Carl Rogers** (Způsob bytí)
 - ▶ Přístup zaměřený na klienta

- EMPATIE
- AKCEPTACE
- AUTENTICITA



~~ÚTOČNÁ TERAPIE
HORKÉ KŘESLO~~

Východiska II - co lidi motivuje ke změně?

▶ Motivace

▶ ~~Problém osobnosti, povahový rys~~

▶ Stav připravenosti ke změně

▶ Chtít, být schopen, být připraven

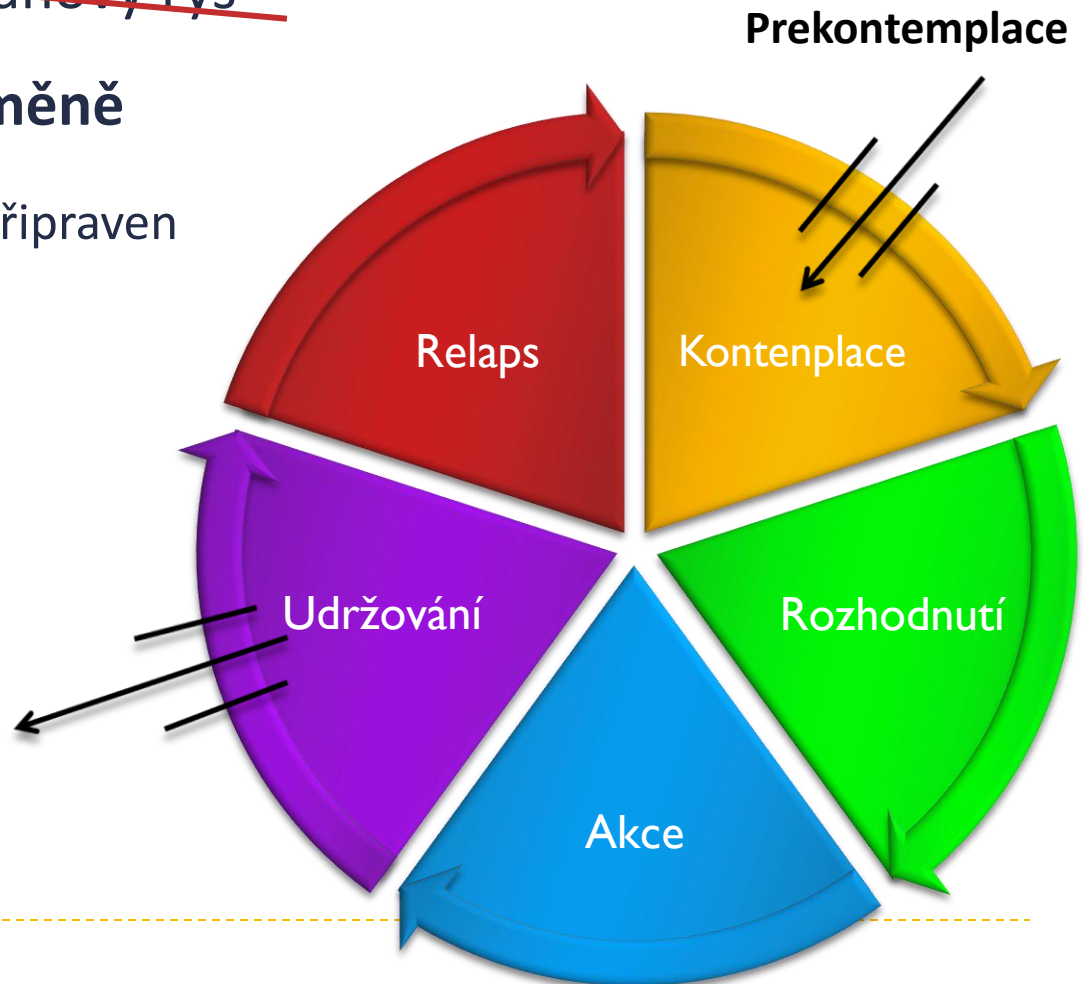
▶ PROMĚNLIVÝ

▶ OVLIVNITELNÝ

□ záleží (i) na terapeutovi

▶ KOLO ZMĚNY

Trvalý výstup



▶ PREKONTEMPLACE

- ▶ „Myslíš, že je to se mnou až tak vážné? To mě ani ve snu nenapadlo, že by to tak někomu mohlo připadat.“



▶ KONTEMPLACE

- ▶ „Myslím, že s pitím nemám žádné problémy. Asi piju víc, než moje zdraví unese, ale moji přátelé pijou taky tak. Někdy je mi opravdu zle a dělá mi starosti, že si nepamatuju, co se dělo. Ale rozhodně nejsem alkoholik. Můžu s tím kdykoli přestat.“

▶ ROZHODNUTÍ

- ▶ „Něco už s tím musím dělat. Je to asi vážné. Něco už se musí stát. Co mám dělat. Jak to můžu změnit?“

▶ AKCE

- ▶ „Snažím se nechodit tolik mezi kamarády, kteří pijou. Domů si alkohol nekupuju.“

▶ UDRŽOVÁNÍ

- ▶ „Už nepiju druhý týden, musím vydržet.“

▶ RELAPS


- ▶ „S kamarádama se zase scházím pravidelně. Zrovna včera jsme to pěkně rozjeli. Z večeru nic moc nemám. Plno zážitků, žádné vzpomínky...“



Fáze změny a úkoly terapeuta

FÁZE	MOTIVAČNÍ ÚKOLY TERAPEUTA
Prekontemplace	Vyvolejte u klienta pochybnosti, posilte vnímání nebezpečí a potíží, které stávající chování přináší.
Kontemplace	Nakloňte rovnováhu žádoucím směrem, připomeňte důvody pro změnu a nebezpečí, pokud změna nenastane.
Rozhodnutí	Pomozte klientovi, aby se rozhodl pro nejlepší variantu akce směřující ke změně.
Akce	Pomozte klientovi udělat vše potřebné.
Udržování	Pomozte klientovi najít a použít metody, které zabrání relapsu.
Relaps	Pomozte klientovi, aby obnovil proces uvažování, rozhodnutí...

Jak účinně postupovat?

- ▶ předávání **RAD**
 - ▶ Rogersova nedirektivita?
 - ▶ Dobrá rada nad zlato
 - ▶ odstraňování **PŘEKÁŽEK**
 - ▶ Ekonomické, potíže s dopravou, pohodlí, obavy z neznámé situace
 - ▶ nabídka **VÝBĚRU**
 - ▶ snižování **PŘITAŽLIVOSTI** 
 - ▶ uplatnění **EMPATIE**
 - ▶ Vřelost, podpora, respekt, soucitné pochopení
 - ▶ poskytování **ZPĚTNÉ VAZBY**
 - ▶ vyjasňování **CÍLŮ**
 - ▶ Srozumitelných a dosažitelných
 - ▶ aktivní **POMOC**
 - ▶ Iniciativa a zájem
-



„A proč piješ?“ zeptal se malý princ.

„Abych zapomněl,“ řekl pijan.

„Nač abys zapomněl?“ vyzvídal malý princ a už už ho začínal litovat.

„Abych zapomněl, že se stydím,“ přiznal se pijan a sklonil hlavu.

„A zač se stydíš?“ vyptával se dál malý princ, protože by mu rád pomohl.

„Stydím se, že piji!“ Dodal pijan a nadobro se odmlčel.

A malý princ zmaten odešel.

Dospělí jsou rozhodně moc a moc zvláštní,
říkal si v duchu cestou.

Antoine de Saint-Exupéry, Malý princ



Východiska III - ambivalence aneb dilema změny

- ▶ **Chci, nechci** (motivace z hlediska klienta)
- ▶ **Klíčový problém** (bez vyřešení ambivalence se klient jen stěží posunuje kupředu), ale potřebuje svůj čas (neženeme)
- ▶ **Formulář rovnováhy a rozhodování**



Co je motivační rozhovor (MI)?

- ▶ **poradenský, terapeutický a komunikační přístup** (Miller, W., R. Rollnick, S.)
- ▶ Metoda, která **pomáhá klientům rozeznat jejich stávající nebo blížící se problém a něco s ním udělat.**
- ▶ vhodný pro práci s klienty v počátečních fázích jejich změny, na cestě ke změně i tam, kde je potřeba změnu udržet.
- ▶ původně pro klienty se závislostmi, dnes v probační službě, v práci s mladistvými, s osobami s poruchami příjmu potravy, ve školách, ve zdravotnických zařízeních, v sociální oblasti, v poradenství



Co je motivační rozhovor (MI)?

- ▶ Nedirektivní/ na klienta zaměřený poradenský styl pro napomáhání/podporu změny chování prostřednictvím pomoci klientovi objasnit a vyřešit ambivalenci (rozpolcenost).
- ▶ **Staví na přirozeném procesu změny:**
 - ▶ 2 hlavní úkoly:
 - ▶ posílit nesoulad/ rozpolcenost klientových postojů (chci i nechci brát drogy, má to výhody a nevýhody)
 - ▶ využít klientovy rozpolcenosti a nasměrovat ji ke změně chování

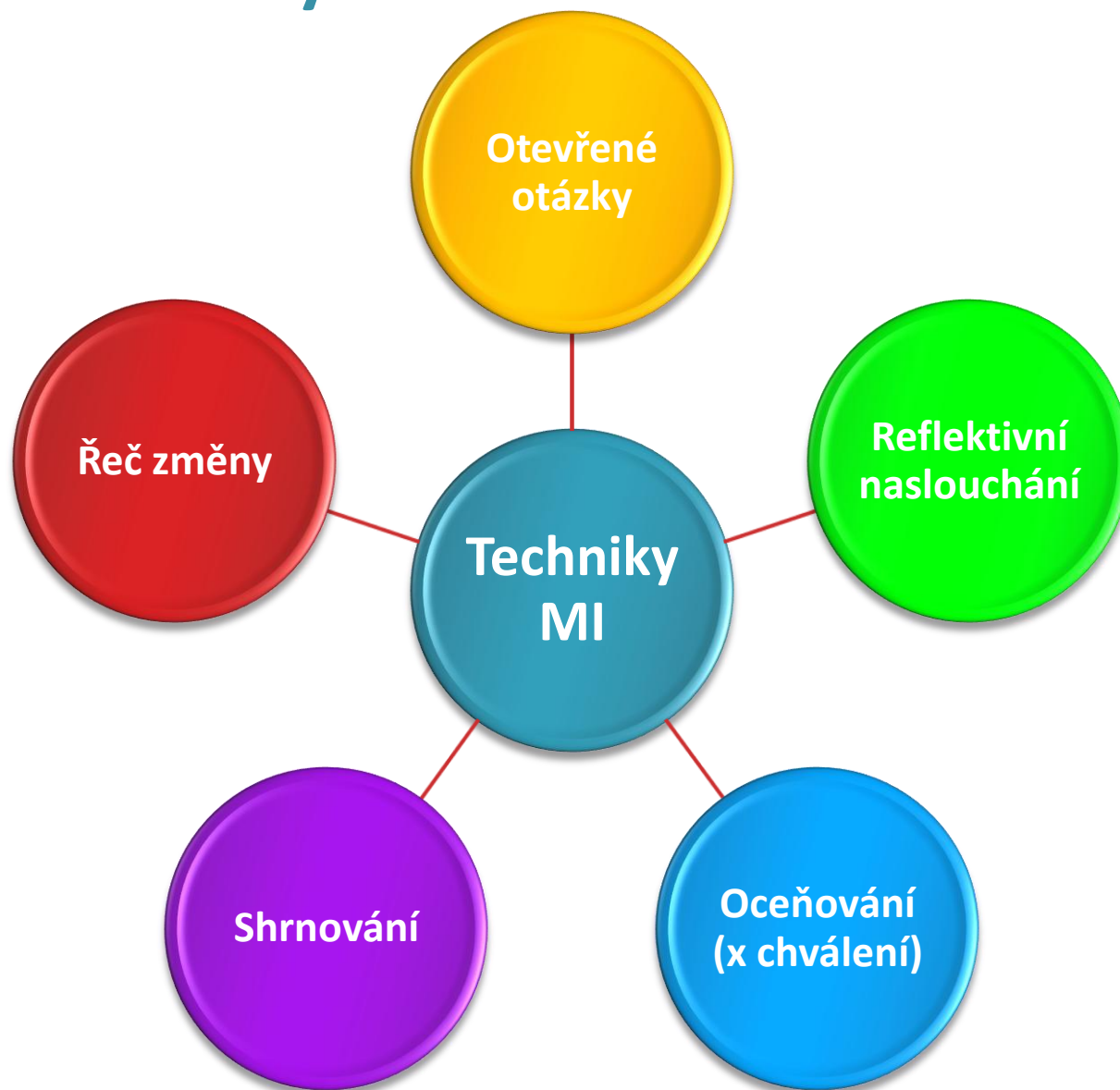


Kameny na cestě

- ▶ Požadování, nařizování, příkazování
- ▶ Varování, upozorňování, zastrašování
- ▶ Dávání rad, navrhování hotových řešení
- ▶ Přesvědčování (logická argumentace)
- ▶ Moralizování
- ▶ Nesouhlasení, posuzování, kritizování, obviňování
- ▶ Souhlasení, schvalování, chválení
- ▶ Zahanbování, zesměšňování, nálepkování
- ▶ Interpretování, analyzování
- ▶ Utěšování, soucítění (x empatie)
- ▶ Zpochybňování (šťourání)
- ▶ Nezájem, rušení, žertování

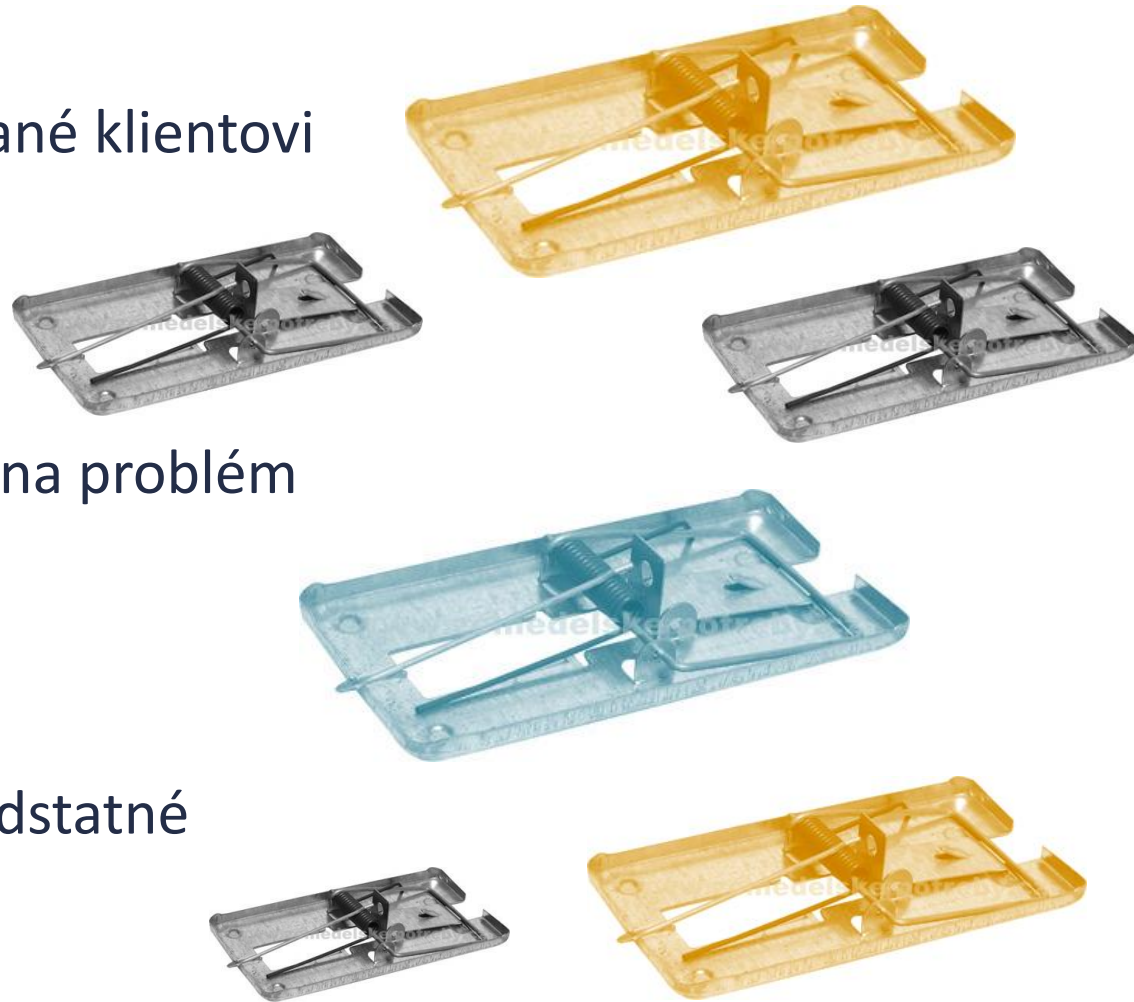


Základní techniky MI



PASTI, kterým bychom se měli vyhnout

- ▶ Vyslýchání
- ▶ Málo pozornosti věnované klientovi
- ▶ Ponižování klienta
- ▶ Past experta
- ▶ Naivita
- ▶ Předčasné zaměření se na problém
- ▶ Zachránce
- ▶ Obviňování
- ▶ Manipulace
- ▶ Zaměřování se na nepodstatné
- ▶ Netaktnost
- ▶ Konfrontování
- ▶ Argumentování



Řeč odporu

- ▶ Výhody současného stavu
- ▶ Nevýhody změny
- ▶ Pesimismus ohledně změny
- ▶ Záměr změnu neuskutečnit
- ▶ Chování:
 - ▶ hádání, přerušování, negování, ignorace



Tanec s odporem

- ▶ Jednoduchá reflexe
- ▶ Zesílená reflexe
- ▶ Dvojstranná reflexe
- ▶ Změna tématu
- ▶ Přerámování
- ▶ Souhlas s posunutím významu
- ▶ Zdůraznění vlastní volby a kontroly
- ▶ Přidat se na stranu pacienta



Literatura

- ▶ MILLER, W.R.,ROLLNICK, S. *Motivační rozhovory: příprava lidí ke změně závislého chování*. 1. vyd. Tišnov: Sdružení SCAN, 2004, 311 s. ISBN 8086620093.

