

VIRKER METODEN? 25 ÅRS EMPIRISKE STUDIER!!

Effekten af Den Motiverende Samtale

Af Gregers Rosdahl, cand. mag. i filosofi, medlem af MINT

Jeg bliver ofte spurgt om Den Motiverende Samtale virker? Om det overhovedet har en effekt at sidde der og samtale med mennesker om deres situation, ønsker og håb. Om deres drømme om en bedre fremtid uden eksempelvis smøger eller bajere eller stoffer. Og mit svar plejer at være: 'prøv det på egen krop, lad os tage en Motiverende Samtale!' Fordi jeg ved fra min egen erfaring og fra de tusindvis af samtaler jeg har haft, at det virker!

Jeg har efterhånden brugt metoden i 5-6 år og er både imponeret og overrasket over den effekt metoden har. Jeg har oplevet at selv korte samtaler har haft en stor effekt på folks motivation i forhold til at ændre livsstil, eksempelvis at kvitte smøgerne eller at komme i gang med at motionere eller ændre kostvaner. Og jeg har oplevet samtaler med ledige, der i udgangspunktet helt har mistet troen på at de kan bidrage med noget og nogensinde vil få et job, hvor samtalen har udviklet sig til, at de har set egne styrker og kompetencer og fået troen på at de kan gøre en forskel og få et job. Jeg har selvfølgelig også oplevet samtaler og samtaleforløb der ikke førte til forandringer. Samlet set må jeg sige, at jeg er imponeret over den effekt selv en kort motiverende samtale kan have.

Jeg har de seneste år interesseret mig meget for dokumentationen og evidensen af metodens virkning, og har de seneste år stødt på mange studier og forsøg indenfor et væld af forskellige områder. De dokumenterer og viser stort set alle evidens for, at Den Motiverende Samtale er aldeles effektiv som metode til at motivere mennesker til forandringer. En del af disse studier er blevet samlet i metaanalyser, der præsenterer flere forskellige studier og sammenholder Den Motiverende Samtales effekt med andre interventions- og behandlingsformer.

Jeg vil i det følgende præsentere et par af disse metaanalyser, for derved, på en objektiv og videnskabelig måde, at belyse hvorvidt Den Motiverende Samtale virker og ikke blot læne mig op af min subjektive oplevelse og vurdering.

Den Motiverende Samtale er en bredt anerkendt samtalemetode til at skabe motivation til forandring. Den Motiverende Samtale er en evidensbaseret metode, der er veldokumen-

teret og videnskabelig og som anbefales blandt andet af Sundhedsstyrelsen i den borgerrettede sundhedsfremme og forebyggende indsats i kommunerne (se Sundhedsstyrelsen, 'Folkesundhed og risikofaktorer', København 2006).

Den Motiverende Samtale har efterhånden mere end 25 år på bagen. Den første artikel om Den Motiverende Samtale blev skrevet af William Miller i 1983. I disse 25 år er interessen for metoden vokset hurtigt og metoden bruges i dag indenfor stort set alle hjælpeprofessioner. Forfatterne til den metaanalyse jeg her vil beskrive fortæller, at de søgte på 11 databaser for at finde relevante artikler til analysen. Søgningen gav 1.288 relevante artikler! Metoden har i de seneste år, været underlagt gennemgående test og analyse af dens virkning og effekt. Metodens effekt er blevet sammenholdt med effekten af andre metoder som CBT (kognitiv adfærdsterapi) og 12-trins programmer. Sammenfattende kan man sige om effekten af metoden:

- At ingen studier har rapporteret at Den Motiverende Samtale er skadelig eller har haft uønskede bivirkninger.
- At Den Motiverende Samtale kun i få tilfælde klarer sig dårligere når vi sammenligner den med andre metoder
- At Den Motiverende Samtale udkonkurrerer traditionel rådgivning i forbindelse med samtaler om livsstilsændringer og sygdomme
- At Den Motiverende Samtale i mange tilfælde er mindst lige så effektiv som kognitiv adfærdsterapi og 12-trins programmer – og dette på væsentlig kortere tid

Som en detalje kan nævnes, at den Motiverende Samtale er en metode der er relativ nem at lære, sammenlignet med andre samtalemetoder.

Jeg præsenterer nedenfor en metaanalyse, der blev præsenteret på den årlige internationale konference i Den Motiverende Samtale i Barcelona i juni 2009: *A Meta-analysis of Motivational Interviewing: Twenty Five Years of Empirical Studies*. I metaanalysen har man analyseret de seneste 25 års studier og forsøg med Den Motiverende Samtale, og effekten af Den Motiverende Samtale er blevet testet og sammenholdt med andre metoder og interventionsformer. Metaanalysen konkluderer at Den Motiverende

VIRKER METODEN? 25 ÅRS EMPIRISKE STUDIER!! Effekten af Den Motiverende Samtale

Af Gregers Rosdahl, cand. mag. i filosofi, medlem af MINT

Samtale skaber varige og klinisk signifikante virkninger indenfor en bred vifte af problemfelter, eksempelvis misbrug (rygning, alkohol, stoffer, hash), livsstilsrelateret adfærd (kost og motion) og engagement i behandling. Analysen viser også at 75% af de mennesker, der har deltaget i Motiverende Samtaler oplevede fremskridt og øget motivation. På spørgsmålet om hvorvidt min organisation/institution bør implementere Den Motiverende Samtale som metode, svarer forfatterne af metaanalysen entydigt 'yes' og fortsætter: *'When compared to other active treatments such as 12-step and CBT (kognitiv adfærdsterapi), the Motivational Interviewing interventions took about 180 less minutes of treatment on average yet produced equal effects across a wide range of problem areas, including usage of alcohol, tobacco, and marijuana'*.

Metaanalysen

Metaanalysen er udført af Lundahl, Tollefson, Gambles, Brownell og Burke. En metaanalyse er en analyse der samler og analyserer effekten af samtlige forsøg inden for en metode. Denne analyse har undersøgt resultaterne af 25 års forsøg med Den Motiverende Samtale sammenholdt med andre interventionsformer. 119 studier imødekom kriterierne for at være med i metaanalysen.

Denne metaanalyse er ikke den første der måler effekten af Den Motiverende Samtale i forhold til andre interventionsformer. Blandt andet har Sune Rubak gennemført en metaanalyse der blev udgivet i 2005. Denne konkluderer at metoden havde en signifikant og klinisk relevant effekt i 3 ud af 4 studier. Studiet viste også, at selv når Den Motiverende Samtale blev anvendt ved kortere samtaler (ca. 15 minutter) havde metoden en positiv virkning i 64% af studierne.

En anden metaanalyse, Burke et al. (2003), analyserede 30 kliniske forsøg. Her fandt man at metoden var klart overlegen i forhold til kontrolgrupper med ingen behandling eller placebo-behandling (med effektstørrelse mellem $d = 0,25$ til $0,57$). I de 7 studier der sammenlignede Den Motiverende Samtale med andre behandlingsformer, fandt man ingen større effekt af Den Motiverende Samtale – men det er

værd at bemærke at behandlingen med Den Motiverende Samtale var kortere end de kontrolgrupper, der modtog andre behandlingsformer: i gennemsnit modtog gruppen der modtog Den Motiverende Samtale 180 minutter mindre behandling (svarende til 3-4 sessioner) Burke et al. konkluderer også at virkningen af Den Motiverende Samtale er varig over tid og at større doser af Den Motiverende Samtale og brug af Den Motiverende Samtale som en indledning til anden behandling, skabte bedre resultater i samtaler med misbrugere.

I 2006 udgav Vasilika og kolleger en metaanalyse hvor de udelukkende havde fokuseret på studier der var målrettet forbrug af alkohol. 15 studier blev analyseret og her fandt man en såkaldt moderat effekt ($d = 0,43$), når man sammenlignede med kontrolgrupper der modtog anden form for behandling.

Betragter man resultaterne af disse metaanalyser er der tilstrækkelig evidens for at anse Den Motiverende Samtale som en effektiv behandlingsmetode i arbejdet med:

- Misbrugere
- I forbindelse med livsstilssamtaler
- Og som en indledende samtale til at opbygge motivation til at indgå i et behandlingsforløb.

Nærværende metaanalyse af effekten af Den Motiverende Samtale sammenligner 132 grupper, der har modtaget Den Motiverende Samtale med kontrolgrupper (disse grupper indbefatter 5 forskellige grupper: (a) en venteliste kontrolgruppe der ikke modtog nogen form for behandling, (b) en gruppe der modtog ikke specificeret behandling som sædvanlig (kaldet TAU, det står for treatment as usual), altså en gruppe der modtog den typiske behandlingsform på institutionen, (c) specificeret behandling som sædvanlig (TAU, eksempelvis 12-trins program eller kognitiv adfærdsterapi (CBT)), (d) en gruppe der modtog skrevet materialer som eksempelvis pjecer og lignende, der diskuterer misbrug eller sikker sex), (e) en opmærksomhedsgruppe hvori den sammenlignede gruppe modtager ikke-specifik opmærksomhed.) Resultatet af disse sammenlignende analyser viser, at sammenlignet med andre interventions-

VIRKER METODEN? 25 ÅRS EMPIRISKE STUDIER!!

Effekten af Den Motiverende Samtale

Af Gregers Rosdahl, cand. mag. i filosofi, medlem af MINT

former har Den Motiverende Samtale en positiv effekt på 75% af de mennesker der modtager Den Motiverende Samtale (formuleret på engelsk og statistikersprog: *'A full 75% of participants gained some improvement from Motivational Interviewing, with 50% gaining a small but meaningful effect and 25% gaining to a moderate or strong level'* – i forhold til Cohen's klassifikationsmodel) Derfor anbefaler forfatterne at man, som institution, kraftigt bør overveje at indføre og implementere Den Motiverende Samtale, da Den Motiverende Samtale sandsynligvis vil medføre en statistisk signifikant og positiv fordel for klienter/borgere/kunder. Og som tidligere nævnt, kan Den Motiverende Samtale gøre dette på kortere tid end andre standard behandlingsformer (såsom 12-trins programmer og kognitiv adfærdsterapi).

Analysen konkluderer også, at Den Motiverende Samtale ikke kun virker i relation til misbrugsadfærd. Studier viser også, at metoden kan finde anvendelse og have effekt inden for andre addiktive problemer såsom ludomani, og at metoden generelt er effektiv i forbindelse med sundhedsfremme. Derudover har metoden en motiverende effekt i forbindelse med indledende samtaler, hvor man søger at øge personers motivation for at indgå i et behandlingsforløb (f.eks. i forbindelse med spiseforstyrrelse, depression og skizofreni, se f.eks. Arkowitz, Westra, Miller og Rollnick: *Motivational Interviewing in the treatment of psychological problems*, 2008).

En anden vigtig konklusion forfatterne uddrager af metaanalysen er, at Den Motiverende Samtale klart er bedre end ingen behandling (ventelistekontrolgrupper), og grupper der får udleveret skriftligt materiale. Derudover er Den Motiverende Samtale også statistisk set bedre end de kontrolgrupper, der modtager såkaldt ikke specificeret behandling som sædvanlig (TAU: treatment as usual), altså de grupper der modtager den typiske behandlingsform, man nu engang anvender på institutionen, hvad det så end måtte være.

Mens Den Motiverende Samtale statistisk set ikke er bedre end specificeret behandling som sædvanlig (TAU, eksem-

pelvis 12-trins program eller kognitiv adfærdsterapi), viste det sig, at den var mindst ligeså succesfuld (med undtagelse af rygning), men på kortere tid – som tidligere nævnt havde Den Motiverende Samtale samme effekt på kortere tid, i gennemsnit 180 minutter kortere!

En anden vigtig ting ved denne metaanalyse handler om effektens varighed. Her konkluderer forfatterne at resultaternes varighed og effekten af Den Motiverende Samtale er mindst lige så varig over tid som eksempelvis 12-trins programmer og kognitiv adfærdsterapi.

Alt i alt konkluderer forfatterne til metaanalysen, at Den Motiverende Samtale er en effektiv metode til at motivere mennesker til at foretage forandringer. Metoden er klart beskrevet med specifikke teknikker der er relativt lette at lære. Igennem de seneste år har der været forsket en hel del i best practices i forhold til undervisning og læring af Den Motiverende Samtale. Dette har resulteret i en nogenlunde standardiseret og ensartet måde medlemmer af MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers – godkendte og certificerede trænere i Den Motiverende Samtale) træner og underviser i Den Motiverende Samtale på. Endelig nævnes det af forfatterne til analysen, at Den Motiverende Samtale er blevet anerkendt af SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Service Administration – en del af USA's department of health and human services) som en evidensbaseret metode.

25 års forskning i Den Motiverende Samtale har således skabt en bred videnskabelig undersøgelse af effekten og virkningen af Den Motiverende Samtale, og man må sige at metoden bestemt har bestået testen. Ja, metoden virker – den virker ikke altid, og den er ikke et mirakel, men statistisk set klarer metoden sig godt, når vi sammenligner den med andre anerkendte metoder til at motivere mennesker til forandringer.

Lær metoden

Er du interesseret i at lære metoder og teknikker til at motivere mennesker til forandring, tilbyder vi både åbne kurser og virksomhedsinterne kurser.

VIRKER METODEN? 25 ÅRS EMPIRISKE STUDIER!! Effekten af Den Motiverende Samtale

Af Gregers Rosdahl, cand. mag. i filosofi, medlem af MINT

Supervision og feedback

Ønsker du at accelerere din læring af Den Motiverende Samtale og forfine din samtaleteknik, kan du modtage supervision eller personlig feedback på dine samtaler. Kontakt os for yderligere information.

Du kan altid finde masser af spændende artikler og viden om Den Motiverende Samtale på vores hjemme-

side www.DenMotiverendeSamtale.dk

Har du spørgsmål eller lignende om Den Motiverende Samtale eller indholdet af vores kurser, er du velkommen til at kontakte os på telefon: +45 3179 1080 eller på email: gregers@denmotiverendesamtale.dk

/Gregers Rosdahl