



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



Saad Chaudhry on Unsplash



Florian Schmetz on Unsplash

Peter Lamch on Unsplash

Motivational Interviewing

Haltung und Technik als PT zur Begleitung von Verhaltensveränderungen

01. Februar 2024, 19:30 - 21.00

► Fachbereich Physiotherapie & communciAare gmbh | Dr. Dörte Watzek

Inhalt

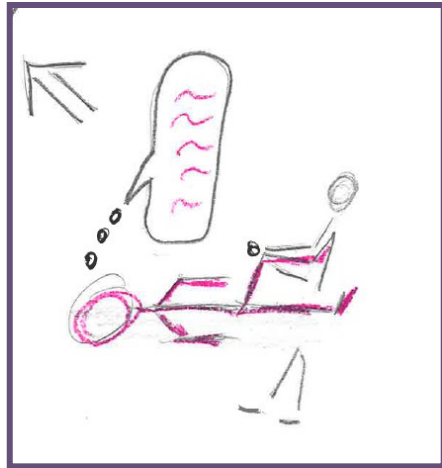
- I. Verhalten verändern – Ressourcen
- II. Motivational Interviewing (MI)
Was ist das? Wie ist die Evidenz
- III. Haltung und Werkzeuge im MI
- IV. Austausch – was mitnehmen?
- V. Werbung

Verhalten verändern – Ressourcen

Was machst du in deinen Physiotherapie-Sitzungen, damit die Menschen, die zu dir kommen, etwas in ihrem Alltag verändern?

Tausche dich mit 1-2 Personen neben oder vor dir aus – ideal kennst du sie noch nicht und ihr stellt euch vor.

Motivational Interviewing



(Miller & Rollnick, 2011)

patienten-orientiert



direktiv



intrinsische
Motivation
aufbauend

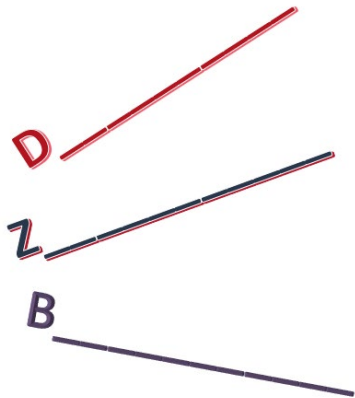


(F. Kött - Sitzender zw. zwei Stühlen)

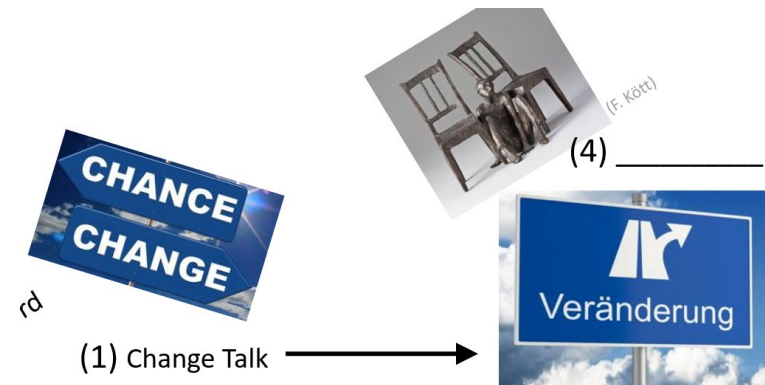
Ambivalenz aufsuchend
und auflösend

Ziele des Abends

Eigene Haltung reflektieren und pro Verhaltensveränderungsunterstützung einstellen



Eine Idee mitnehmen bezüglich gezielterer Anwendung von Gesprächstechnik





Evidence: syst. review, 37 articles

- ▶ diet, exercise, diabetes, oral health
- ▶ Patients who received MI
 - ... reported increased self-efficacy related to diet and exercise
 - ... reported increased physical activity
 - ... reported reduced caloric intake
 - ... reported Increased fruit and vegetable consumption
 - ... demonstrated decreased BMI
- ▶ Although MI was not always found to be more effective than other treatments, overall the findings support the clinical utility of MI in these areas.
- ▶ future studies: change talk

Review of Motivational Interviewing in promoting health behaviors☆☆☆

Renata K. Martins *, Daniel W. McNeil *

(Martins & McNeil, 2009, p. 283, 288)

Evidence: Metaanalysis, 14 articles



Physiotherapy xxx (2014) xxx–xxx

Physiotherapy

Systematic review

Addition of motivational interventions to exercise and traditional Physiotherapy: a review and meta-analysis

N. McGrane^a, R. Galvin^b, T. Cusack^c, E. Stokes^{a,*}

Conclusion:

Motivational interventions can help adherence to exercise, have a positive effect on long-term exercise behaviour, improve self-efficacy and reduce levels of activity limitation.

Implications of key findings

The results indicate that **motivational interventions are successful for increasing healthy physical activity behaviour**. Physiotherapists are ideally placed to take on this role, and **motivational interventions must become part of physiotherapy Practice**.

(McGrane et al., 2015, p. 1)

Evidence: Umbrella-Review

RESEARCH ARTICLE

Effectiveness of Motivational Interviewing on adult behaviour change in health and social care settings: A systematic review of reviews

Helen Frost^{1*}, Pauline Campbell², Margaret Maxwell³, Ronan E. O'Carroll⁴, Stephan U. Dombrowski⁴, Brian Williams¹, Helen Cheyne³, Emma Coles³, Alex Pollock²

Physical activity	O'Halloran et al 2014 [111]	Control (or usual care)	Any chronic health condition	Adherence	Immediately post-intervention	8	921	SMD 0.19	[0.06, 0.32]	Beneficial
			Cardio-vascular disease	Adherence	Immediately post-intervention	2	115	SMD 0.22	[-0.15, 0.59]	No benefit or harm
			Overweight/obese people	Adherence	Immediately post-intervention	4	498	SMD 0.14	[-0.06, 0.33]	No benefit or harm
			Chronic health conditions	Functional exercise capacity	Immediately post-intervention	2	333	SMD 0.13	[-0.08, 0.34]	No benefit or harm

(Frost et al., 2018, S. 25)

Dringlichkeit
Wichtigkeit

Zuversicht

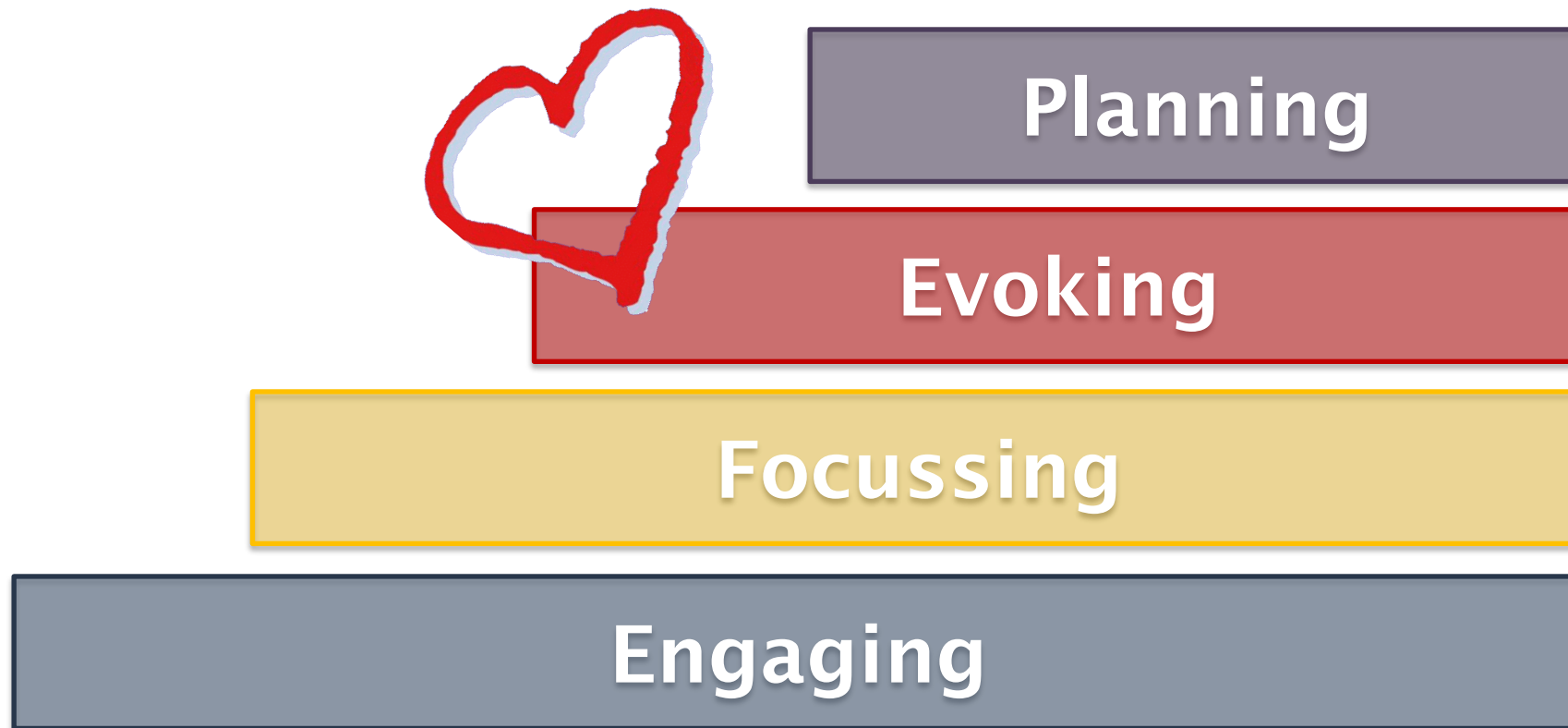
positive Selbsteinschätzung der
eigenen Ressourcen

Bereitschaft

Der richtige Moment ...

MI Grundprinzipien

MI = Vier Prozesse im Zusammenspiel



Graphik S. Matt, 2015

Engaging

- ▶ to engage → ineinandergreifen; in Anspruch nehmen; beteiligen; sich einlassen (LEO, 07.10.2013)
- ▶ Prozess, in dem beide Seiten eine Arbeitsbeziehung entwickeln
- ▶ Kann innerhalb von Sekunden entstehen oder auch monatelang fehlen
- ▶ Innerhalb der Beziehung kann einiges gemacht werden
- ▶ Einflussfaktoren von aussen müssen auch berücksichtigt werden (Situation der Beratungsinstitution, äussere Umstände oder emotionales Befinden in denen sich der Klient/die Klientin befindet)

Engaging

(Miller & Rollnick, 2013, S. 26)

Focusing

- ▶ Welches von den aktuellen Themen ist das Wichtigste?
- ▶ Der Fokussing Prozess im MI klärt die Richtung, ... den Horizont den man ansteuert
- ▶ Physiotherapie = Zielsetzung - bewusst durch Pat. gesteuert

(Miller & Rollnick, 2013, S. 26)

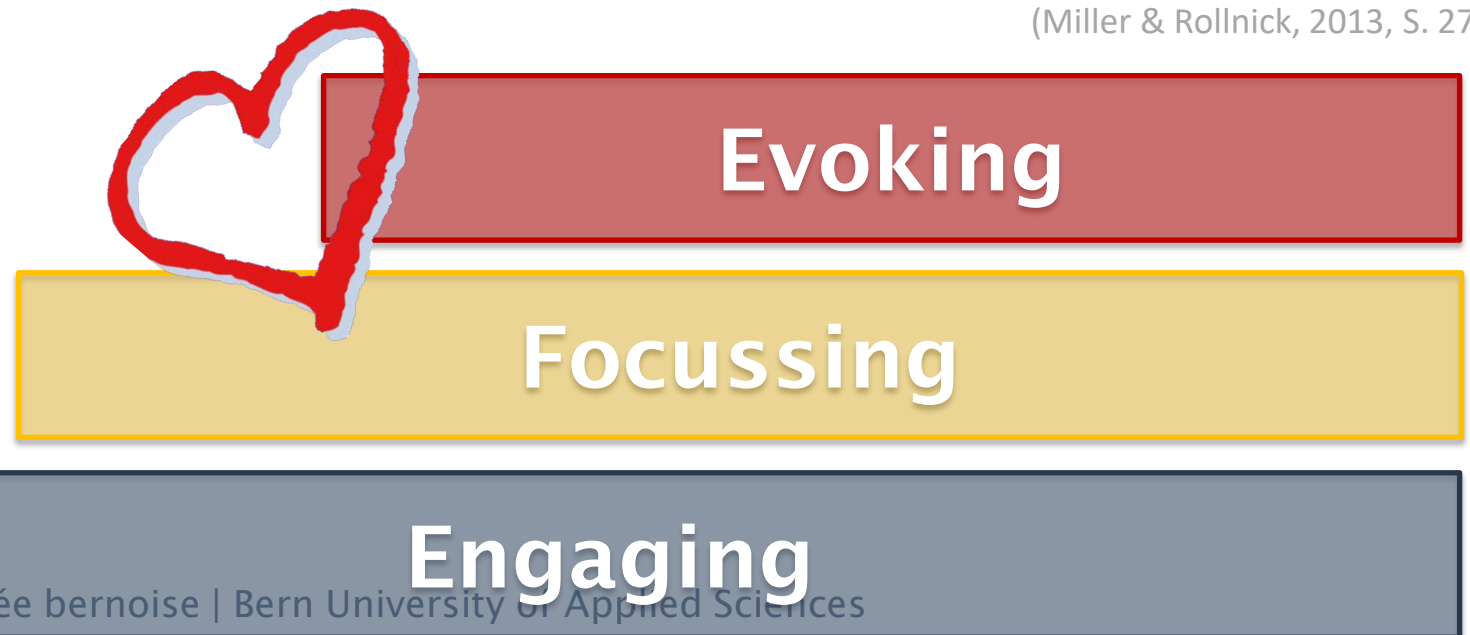
Focussing

Engaging

Evoking - das Herzstück im MI

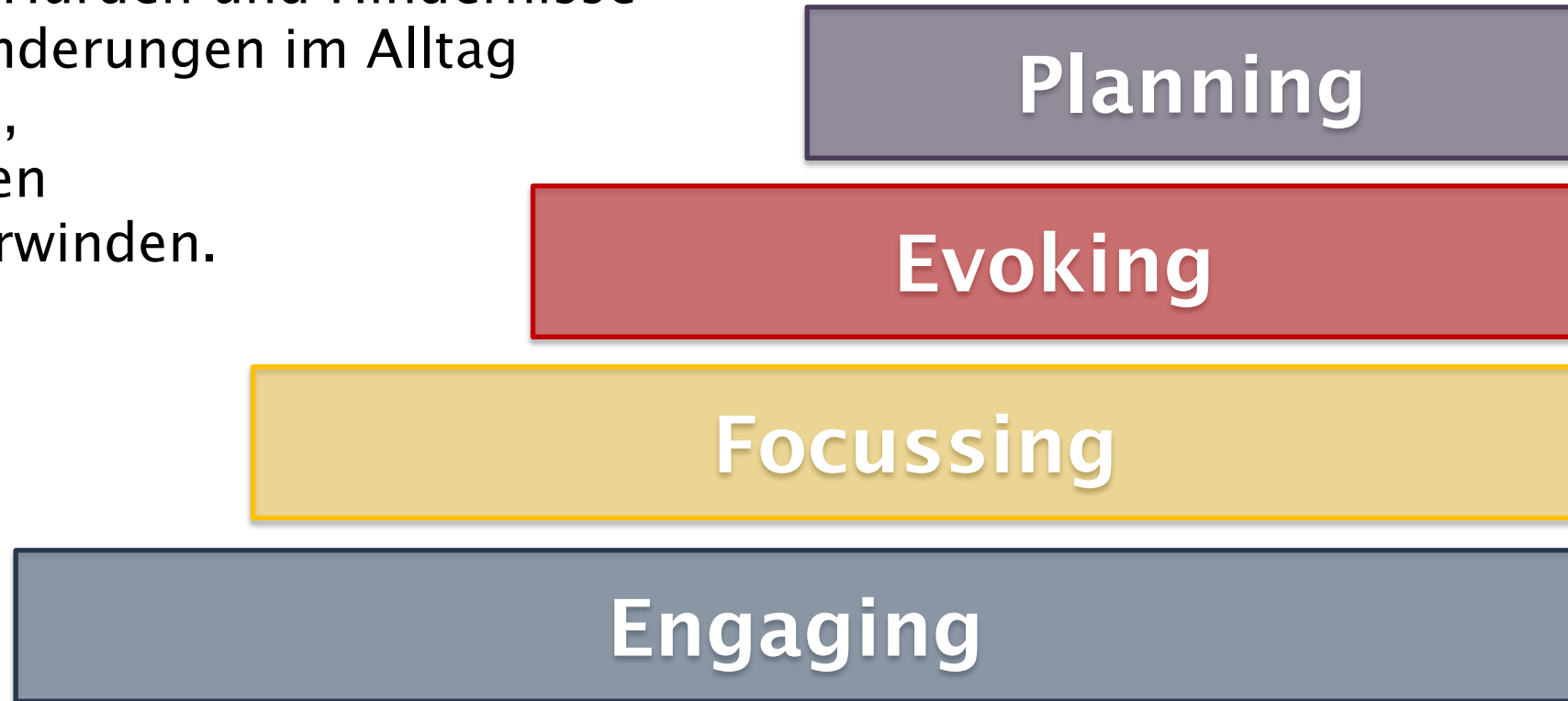
- ▶ Welche Motivation liegt vor, für eine allfällige Veränderung?
- ▶ Die Person soll ihre Argumente für die Veränderung selber bringen nicht wie im Experten-Modell, wo der Experte für Diagnose plus Lösung zuständig ist.
- ▶ Verhaltensveränderungen brauchen in der Regel eine Entscheidungszeit. Menschen erleben schmerzhaftere Ereignisse, dennoch verändert nur eine Minderheit von ihnen ihr Verhalten sofort in Richtung Optimum (Beispiele: Herzinfarkt, Amputation, COPD, Blutzuckerentgleisung)

(Miller & Rollnick, 2013, S. 27)



Planning

- Welcher Weg in Richtung auf die Veränderung entspricht der Person und ihren Werten am meisten?
- In der Regel ist die Planung ein fortlaufender Prozess, denn es gilt Hürden und Hindernisse für die Veränderungen im Alltag zu erkennen, zu umschiffen oder zu überwinden.



(Miller & Rollnick, 2013, S. 29)

Schlüsselemente vom MI

Partnership / Collaboration: Partnerschaftliches Arbeiten

Bedürfnisse
des
Gegenübers
im Zentrum

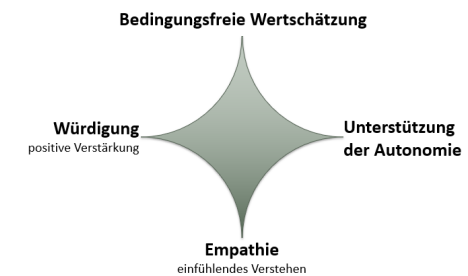
Compassion:
Mitgefühl

Stärken und
Ressourcen sind
vorhanden und
werden entdeckt

Evocation:
Sichtbarmachung

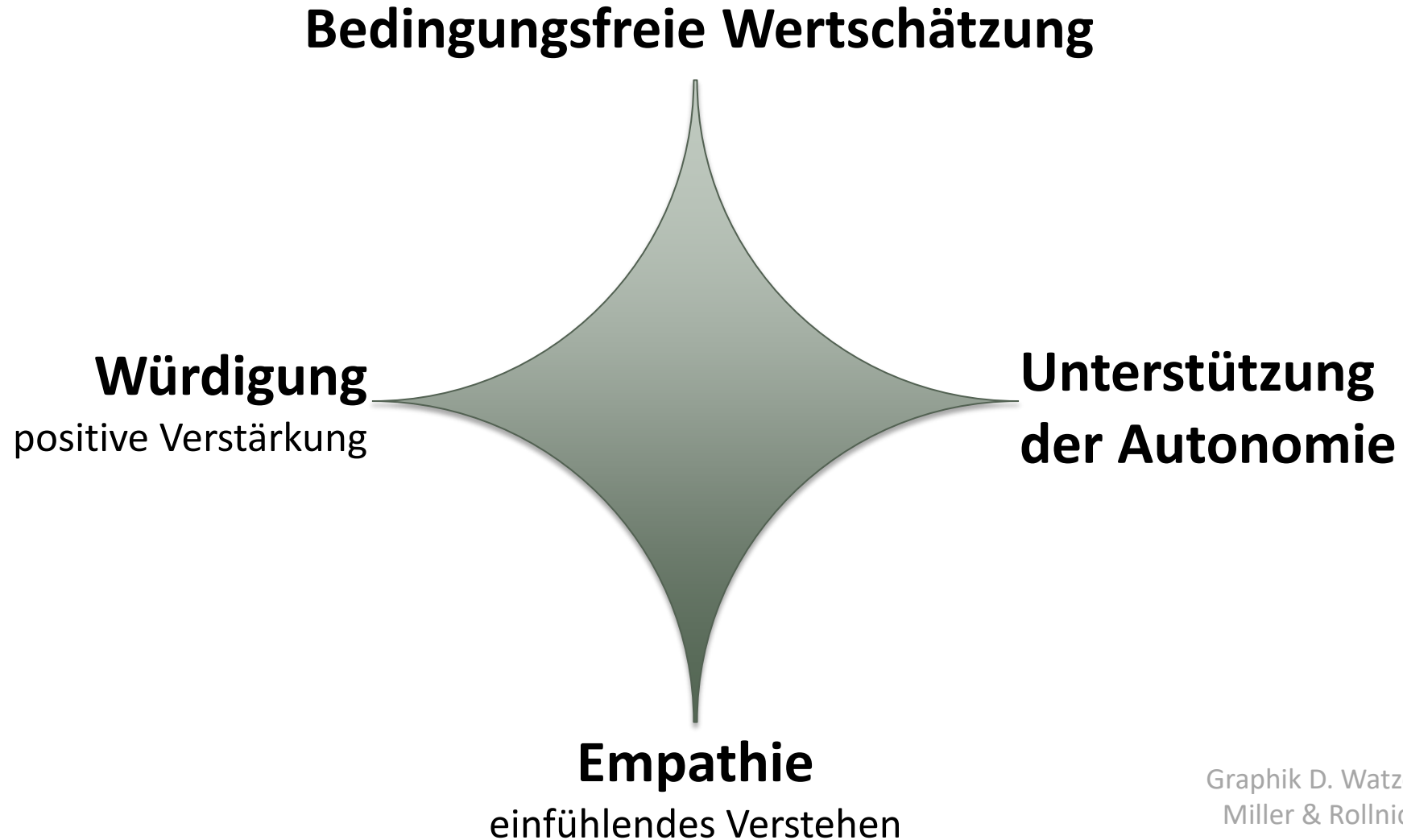
Arbeiten auf
Augenhöhe,
prof. Begleiten
des Prozesses

Acceptance:
Akzeptanz



Graphik S. Matt, 2015, nach
Miller & Rollnick, 2015

Schlüsselemente vom MI



Graphik D. Watzek 2020, nach
Miller & Rollnick, 2015, S. 32

Schlüsselemente vom MI

- offene Fragen
- Bestätigung/Bekräftigung
- Paraphrasieren & Spiegeln
- Zusammenfassen

(Miller & Rollnick, 2013)

... **gezielt** für den Veränderungsprozess einsetzen

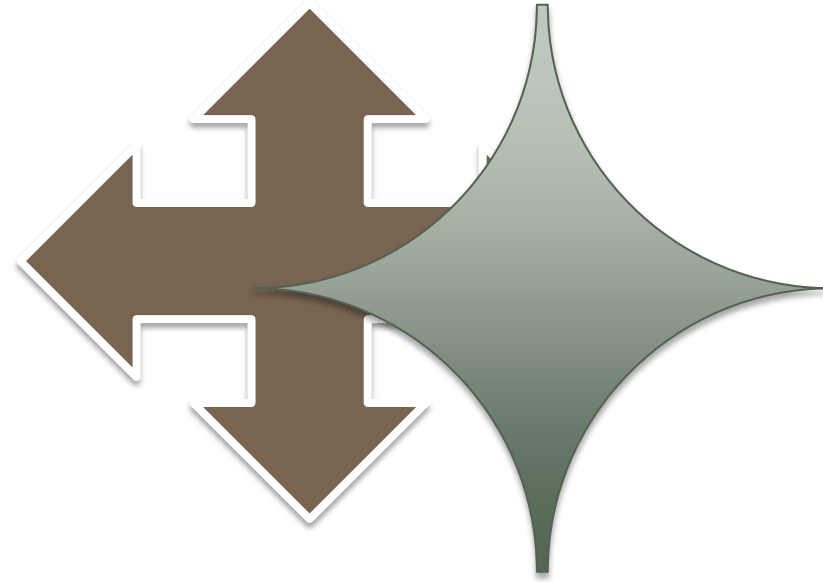
➔ Gesprächstechniken

Gesprächstechniken können Haltungen zum Ausdruck bringen!

Schlüsselemente vom MI

- offene Fragen
- Bestätigung/Bekräftigung
- Paraphrasieren & Spiegeln
- Zusammenfassen

Ohne entsprechende Haltung
nutzen
gute Gesprächstechniken
nichts





Motivation



(3) Dissonanz/Discord



(1) Change Talk

(2) Sustain Talk



(4) Ambivalenz



- ▶ (1) Change Talk bedeutet eine „Bewegung“ in Richtung der Veränderung
- ▶ (2) Sustain Talk bedeutet eine „Bewegung“ von Veränderung der weg
- ▶ (3) Dissonanz/Discord bedeutet Disharmonie in der therapeutischen Beziehung
- ▶ (4) Ambivalenz zeigt auf, was im Hintergrund an Abwägungen passiert

Change Talk



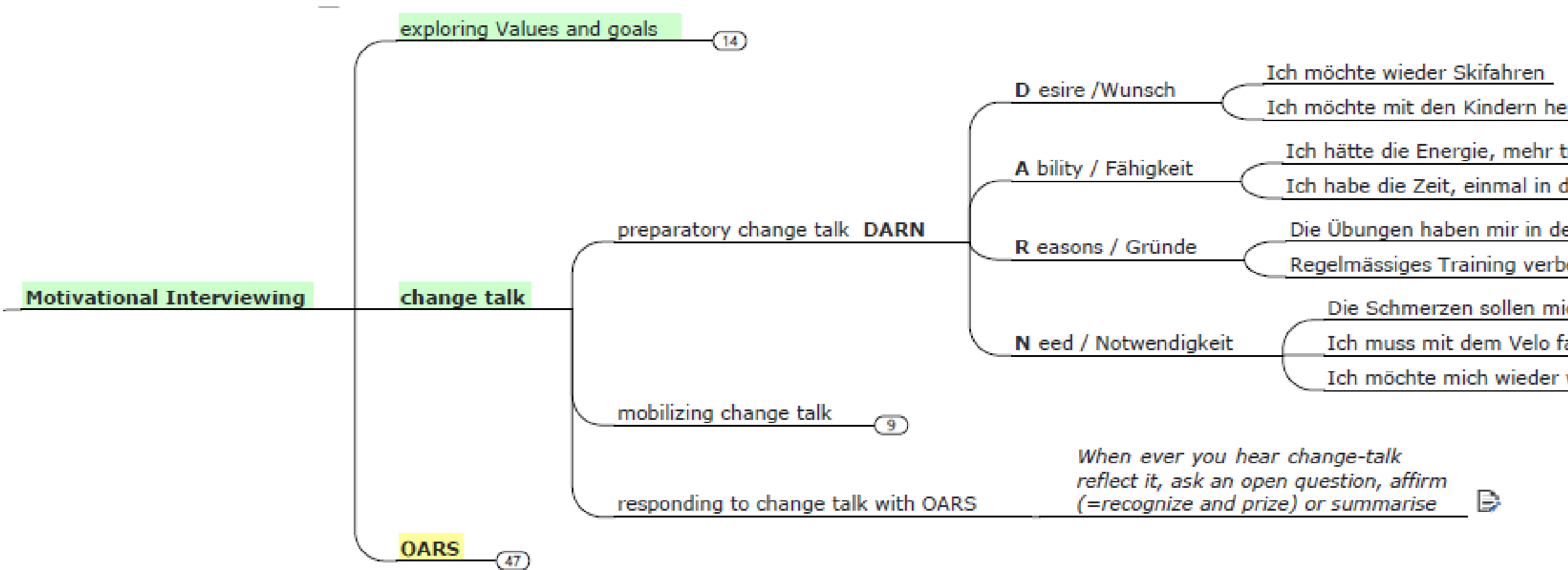
Preparatory CT

- ▶ Wünsche
- ▶ Ressourcen (Ability)
- ▶ Gründe
- ▶ Bedürfnisse

Mobilizing CT

- ▶ Commitment
- ▶ Aktivierung
- ▶ Erste Schritte gemacht

Beispielaussagen *Change Talk*



*When ever you hear change-talk
reflect it, ask an open question, affirm
(=recognize and prize) or summarise*

DARN: Desire, Ability, Reason, Need
Wunsch, Fähigkeit, Gründe,

Ambivalenz im Veränderungsprozess



(F. Kött)

- ▶ Ambivalenz ist Fortschritt, wenn jemand vorher keinen Grund für Veränderung sah
- ▶ «Ambivalenz ist das mit Abstand größte Hindernis auf dem Weg zu Veränderung.»
(Miller & Rollnick, 2015, S. 20)
- ▶ Ambivalenz ist unbequem
→ Aushalten, Verdrängen = zurück in alte Muster oder Verhaltensänderung

Interview Steven Rollnick & Patient



Fachkurs / Motivational Interviewing

▼ Einführung

Sie lernen den klientenzentrierten und direktiven Ansatz der Gesprächsführung zu nutzen. So fördern Sie die Eigenmotivation der Menschen, ihr problematisches Verhalten zu ändern.

Im Fachkurs

- ✓ erwerben Sie Grundlagen- und Hintergrundwissen zum Motivational Interviewing.
- ✓ erschliessen Sie sich Haltung, Prinzipien und Methoden der klientenzentrierten, motivierenden Gesprächsführung.
- ✓ verstehen Sie die Effektivität des Motivational Interviewing.
- ✓ erarbeiten Sie Änderungspläne.
- ✓ trainieren Sie Techniken und kommunikative Fähigkeiten, um Motivational Interviewing



<https://www.bfh.ch/de/weiterbildung/fachkurse/motivational-interviewing/>



Was nimmst du mit aus diesem Abend?

✓ Tausche dich aus mit deiner Gesprächspartner:in, deinem Gesprächspartner

und/oder

✓ notiere dir etwas, das du ab morgen umsetzen wirst.

und/oder

✓ gib mir ein Feedback



Mark Adriane on Unsplash

Literatur

- Frost, H., Campbell, P., Maxwell, M., O'Carroll, R. E., Dombrowski, S. U., Williams, B., ... & Pollock, A. (2018). Effectiveness of motivational interviewing on adult behaviour change in health and social care settings: a systematic review of reviews. *PloS one*, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204890>
- Martins R. K. & McNeil D. W. (2009) . Review of Motivational Interviewing in promoting health behaviors. *Clinical Psychology Review* 29, 283–293
- McGrane, N., Galvin, R., Cusack, T., & Stokes, E. (2015). Addition of motivational interventions to exercise and traditional physiotherapy: a review and meta-analysis. *Physiotherapy*, 101(1), 1-12.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2015). *Motivierende Gesprächsführung*. (3. Auflage). Lambertus.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change* (Bd. 48). Guilford.