

Hvordan motivere mennesker i recovery

Her får du en klar, praksisnær og faglig forankret oversikt over hvordan man kan motivere mennesker i Recovery – bygget på MI, CHIME, recoveryorientert praksis og oppdatert fagkunnskap.

7 kraftfulle prinsipper + konkrete teknikker



Skap håp og tro på endring

CHIME: Hope

Mennesker i recovery trenger forventet mestring, ikke krav. Motivasjon vekkes når noen tror på deg før du tror på deg selv.

Praksis

«Jeg vet at endring er mulig for deg.»

Bruk denne setningen direkte og autentisk.

Del små, realistiske suksesshistorier

Ikke «mirakelhistorier» – men ekte, håndterlige eksempler.

Hjelp personen å se fremtidige muligheter

Fokuser på muligheter, ikke bare problemer.



Rom for egne notater:

Hvilke håpsskapende setninger vil du bruke i din praksis?

Bygg selvbestemmelse og eierskap

Autonomi → motivasjon

Indre motivasjon styrkes når personen opplever kontroll.

Praksis

- **Velg-språk:** «Hva vil du begynne med?», «Hva kjennes riktig for deg?»
- La personen definere sine egne mål.
- Unngå "du burde"-kommunikasjon – det demper motivasjon og øker motstand.

«Hva vil du begynne med?»

Dette enkle spørsmålet gir tilbake kontrollen.



Refleksjon:

Hvordan kan du gi mer autonomi i dine samtaler?



Jobb med meningsfullhet

CHIME: Meaning

Folk endrer ikke livet sitt for å «slutte med noe» – men for å få noe bedre.



Utforsk hva som gjør livet verdt å stå opp for

Finn personens indre kompass.



«Hva i livet ditt er viktigere enn rus/angst/selvskading akkurat nå?»

Et kraftfullt spørsmål som skaper perspektiv.



Koble recovery til verdier

Relasjoner, ansvar, frihet, drømmer.



Notater:

Hvilke verdier ser du hos personene du jobber med?

Styrk forbindelser og tilhørighet

CHIME: Connectedness

Motivasjon vokser i relasjon, ikke alene. Trygge relasjoner = psykologisk drivstoff.

Praksis

01

Skap små positive
samspillsøyeblikk

Hver interaksjon teller.

02

Hjelp personen inn i
støttende fellesskap

Grupper, aktivitet, likesinnede.

03

Anerkjenn og styrk
sosiale bånd

«Hvem heier på deg akkurat
nå?»



Refleksjon:

Hvilke fellesskap kan du koble personene til?



Løft frem styrker og mestring

CHIME: Empowerment

Folk motiveres ikke av kritikk – men av opplevelsen av å få til noe.

Praksis

- Finn styrker i alt – selv i tilbakefall.
- Bruk micro-mestring: 5-minutters oppgaver → mestring → motivasjon.
- «Hva gjorde du riktig i dag – selv om det var en liten ting?»

«Hva gjorde du riktig i dag?»



Notater:

Hvilke styrker ser du hos personen du jobber med nå?

Bruk Motiverende Intervju (MI) på en naturlig måte

MI er «gullstandarden» for motivasjon i endring.

Kjerneteknikker

1

Åpne spørsmål

«Hva er det du ønsker skal være annerledes framover?»

2

Bekreftelser

«Dette viser styrke.»

3

Refleksjoner

Speil det personen sier for å skape klarhet.

4

Oppsummeringer

Gi retning og fokus.

Fokus: Få personen til å snakke mer om endring enn om problemer.

Øvelse:

Hvilken MI-teknikk vil du øve på denne uken?

Gjør recovery håndterlig – ikke overveldende

Regulering før refleksjon

Mange mister motivasjonen fordi alt føles for stort.



Bryt mål ned til mikro-skritt

1 % fremgang.



Lag «24-timers mål»

Hva er viktig de neste 24 timene?



Jobb med regulering først

Stress-, følelses- og triggersregulering før dere snakker om mål.



Refleksjon:

Hvordan kan du gjøre neste steg mindre overveldende?

Konkrete setninger som øker motivasjon

Bruk dem som de er, eller legg dem inn i manual/undervisning:

«Hva håper du livet skal inneholde når du får det litt bedre?»

«Du har kommet lengre enn du tror.»

«Hva vil være et lite, realistisk første steg?»

«Du gjør endring selv når du ikke føler det sånn.»

«Hva gir deg energi – selv på dårlige dager?»



Notater:

Hvilke setninger resonerer mest med deg? Skriv dem ned her:

Typiske motivasjonsdrepere

Unngå disse!

Dette reduserer motivasjon og øker skam:

Moraliserende språk

Skaper skam, ikke endring.

«Du må bare ta deg sammen»

Invaliderer opplevelsen.

For mange krav samtidig

Skaper overvelding.

Diagnosetung og problemfokustert samtale

Fjerner håp og identitet.

Overstyring

«Jeg vet hva som er best for deg» – tar bort autonomi.

Selvrefleksjon:

Hvilke av disse gjenkjenner du fra din egen praksis? Hva vil du endre?

Motivasjonssirkelen i recovery

Modell for undervisning

Du kan bruke denne i undervisning:



Notater:

Hvor i sirkelen er personen du jobber med nå?

Faglig forankring

Anbefalt videre lesning



Motiverende intervju (Miller & Rollnick)

<https://www.motivationalinterviewing.org>



CHIME-rammeverket (recovery) – Leamy et al., 2011

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>



SAMHSA's Recovery Definition

<https://www.samhsa.gov>



NIDA – neuroscience of motivation & addiction

<https://nida.nih.gov>



WHO – person-centered mental health care

<https://www.who.int>



Mine ressurser:

Hvilke kilder vil du utforske videre?