

# Motivierende Gesprächsführung

### Workshop an der 8. Fortbildungstagung des KHM in Luzern<sup>1</sup>

#### Pierre Loeb

Dieser Workshop war als Einführung in die Motivierende Gesprächsführung (motivational interviewing, MI) konzipiert. In den zur Verfügung stehenden 50 Minuten konnte nicht viel mehr als eine Übersicht über diese Technik vermittelt werden, die aber auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu animieren sollte, sich dank der neuerlangten Kompetenz mit mehr Freude der Verhaltensänderung, diesem so eminent wichtigen und schwierigen Teil der Patientenbetreuung, zu widmen.

Die Motivierende Gesprächsführung ist ein zielgerichtetes, klientenzentriertes Beratungskonzept zur Lösung ambivalenter Einstellungen gegenüber Verhaltensänderungen jeder Art (Compliance, Risikotrinken, Rauchstop, Gewichtskontrolle, Essstörungen, Bewegung usw.) [1]. Das Modell der Motivierenden Gesprächsführung situiert sich im Umkreis der Beratungskonzepte nach Rogers (humanistische Therapieschulen), wobei der Berater durchgängig ein klientendefiniertes Ziel im Auge behält und seine Strategien bewusst einsetzt, um den Klienten dieses Ziel erreichen zu lassen. Der Klient wird als selbstverantwortlich behandelt, und es gilt, ihn auf seinem Weg ohne Einflussnahme oder Machtausübung zu begleiten.

Zu erkennen, an welchem Punkt der angestrebten Verhaltensänderungen (states of change nach Prochaska und DiClemente [2]) der Patient steht, sowie der Umgang mit Widerstand und Ambivalenz stehen im Zentrum der Motivierenden Gesprächsführung. Ambivalenz wird als normale Phase einer Verhaltensänderung akzeptiert, und Motivation zur Veränderung ist nicht Voraussetzung, sondern Ziel der Beratung.

#### Die wichtigsten Botschaften

- Was motiviert Personen zu Veränderungen? (Veränderungsmodell nach Prochaska und DiClemente [2])
- Adäquate Information/Technik je nach Ort, wo Patient steht.
- Eingeflochtene Kurzinterventionen von 5–15 Minuten genügen oft.
- Eine Anbindung durch das Aufzeigen, dass hier ein Ort ist, wo der Patient sich hinwenden kann, sobald er dazu bereit ist, genügt oft als Intervention.
- Tanzen statt kämpfen.
- 1 Seminar C3, 2. Juni 2006. Leitung: Pierre Loeb, Michael Peltenburg (Komoderator).

- Ein Rückfall ist Teil einer Verhaltensänderung und kein Versagen.
- Arbeit mit Ambivalenzen und Widerständen, z.B. mit Pros und Kontras.

## Was ich morgen in der Praxis anders machen werde

- Ich stehe zu meinen eigenen Erfahrungen und Schwierigkeiten im Zusammenhang mit meinen eigenen Verhaltensänderungswünschen.
- Ich spreche meine Patienten auf deren (notwendige oder indizierte) Verhaltensänderungswünsche an.
- Ich realisiere frühzeitig, wenn der Widerstand zunimmt und suche nach anderen Wegen, um weiterhin «dranbleiben» zu können.
- Ich betone und respektiere die eigene Kontrolle, die eigenen Entscheidungen des Patienten.
- Ich vermeide Kämpfe (tanzen statt kämpfen).
- Ich melde mich zu einem Kurs in Motivierender Gesprächsführung an ...

#### **Weitere Informationen zum Thema**

Die APPM veranstaltet gemeinsam mit der IGMI (Interessengemeinschaft Motivational Interviewing) Fortbildungen in Motivierender Gesprächsführung. Der nächste Tageskurs findet am 14. Dezember 2006 in Olten statt. Interessenten für diesen Eintageskurs melden sich bitte per E-Mail unter info@appm.ch.

Ein zweiter Tag zur Supervision mit Fallbesprechung wird zu einem späteren Zeitpunkt angeboten.

Informationen finden Sie auch im Internet unter www.motivationalinterviewing.ch oder unter www. motivationalinterview.org.

#### Literatur

- 1 Rollnick S, Mason P, Butler C. Health behaviour change. A guide for practitioners. Edinburgh et al. Churchill Livingstone; 1999.
- 2 DiClemente CC, Prochaska J. Towards a comprehensive, transtheoretical model of change: Stages of Change and addictive behaviors. In: Miller WR, Heather N (eds). Treating addictive behaviors. 2<sup>nd</sup> edition. New York: Springer; 2004.
- 3 Miller WR. Motivational interviewing. Preparing people to change addictive behavior. New York: Guilford Press; 1983.

Dr. med. Pierre Loeb Facharzt für Allgemeinmedizin FMH Winkelriedplatz 4 4053 Basel loeb@hin.ch