

Motivierende Gesprächsführung nach dem MOVE-Konzept

„Ick hab gekifft am Wochenende,
na und?“

B.Borstel

Eigener Zugang zu MOVE

Beschäftigung mit dem Konzept Motivierender
Gesprächsführung seit einigen Jahren

Fortbildung MOVE

Möglichkeit, Gespräche in der KJP effektiver zu
gestalten

MOVE

- **Interventionskonzept zur Förderung der Veränderungsbereitschaft** von jungen Menschen mit problematischem Suchtmittelkonsum, die noch nicht in Beratungsstellen auftauchen, da sie kaum einen Leidensdruck haben (**präventiv** vor einer manifesten Abhängigkeit)
- 2000 in Nordrhein-Westfalen von der dortigen Stelle für Suchtvorbeugung Ginko, der Universität Bielefeld mit Förderung des Ministeriums für Frauen, Familie und Gesundheit des Landes NRW entwickelt

Ziele von MOVE

- MOVE möchte riskant konsumierende Jugendliche mit keiner oder nur geringer **Motivation zur Verhaltenänderung** erreichen
- Die im Alltag vorhandenen Kontaktpersonen (Lehrer, Betreuer, Trainer...) der Jugendlichen sollen **Gesprächsmethoden** an die Hand bekommen, um Veränderungsmotivation zu wecken
- Im Rahmen von **Kurzinterventionen** („Tür und Angel-Gespräche“) möglich
- Kann auch in **anderen Bereichen** verwendet werden

Umsetzungsmöglichkeiten von MOVE und angelehnten Formen in der KJP

- Kontakte zu Jugendlichen im pädagogischen Alltag (bei riskantem Konsum und anderem schädlichen Verhalten)
- Therapievorbereitung (zur Motivierung)
- Elternberatung (bezüglich problematischem Erziehungsverhalten, in Beratung für weiterführende Maßnahmen...)
- Gruppengespräche mit Jugendlichen
- Beratungsgespräche (Bezugserziehergespräch u.a.)

Wer kann MOVE/ MI verwenden?

- PED
- Funktionstherapeuten
- Ärzte und Psychologen
- Sozialarbeiter

Wann kann MOVE/MI verwendet werden?

- Wenn eine Verhaltensänderung sinnvoll scheint (egal, in welchem Bereich) und der Patient dabei unterstützt werden soll
- Beispiele: riskanter Drogenkonsum, bei verschiedenen Krankheitsbildern zur Therapiemotivation, bei problematischem Erziehungsverhalten der Eltern, allgemein zur Unterstützung bei Entscheidungsfindungen, Entscheidungen bezüglich weiterführender Maßnahmen...

Mit wem kann MOVE/MI in der KJP umgesetzt werden?

- Jugendliche Patienten
- Eltern

Allgemein: Personen, die zu eigenständigen Entscheidungsfindung die Reife haben (wurde nicht für Kinder entwickelt)

Voraussetzungen KJP:

- Etwas Zeit (mindestens 15 Minuten)
- Entspannte Atmosphäre

Grundlagen von MOVE

Theoretische Grundlagen

- Motivierende Gesprächsführung
- Transtheoretisches Modell

Weitere Grundlagen

- Auseinandersetzung des Beraters mit der eigenen Haltung zu Drogenkonsum
- Informationen zur Wirkungsweise von Drogen
- Rechtliche Informationen

Theoretische Grundlagen MOVE

Motivierende Gesprächsführung (MI)

- Ende der 80iger Jahre in USA und GB in Kliniken entwickelt (im Suchtbereich) von Miller und Rollnick
- Leitfrage: Was fördert – was verhindert – Verhaltensänderungen?

Anlass zur Entwicklung von Motivierender Gesprächsführung: Beobachtungen zu Verhaltensänderungen

- Nachhaltige Veränderungen beruhen auf innerer Entscheidung (intrinsische Motivation)
- Treten als natürlicher, spontaner Prozess auf
- Manche Patienten verändern sich trotz offensichtlicher Notwendigkeit gar nicht
- Häufig nach wenigen Interventionen große Änderungen
- Patienten auf der Warteliste verändern sich am wenigsten

Was ist Motivierende Gesprächsführung?

Gesprächsführungsverfahren aus verschiedenen **bekanntem Techniken** mit der Intention, **gemeinsam** mit dem Klienten seine Situation auf einen **bestimmten Problemfokus** bezogen **offen** anzuschauen und vom Klienten in allen auch widersprüchlichen Aspekten **benennen zu lassen**

Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Gesundheitsschädigendes Verhalten hat in der Regel Folgen, die mit den eigenen Lebenseinstellungen nicht vereinbar sind.

Dies wird zum eigenen Schutz häufig mit verschiedenen Methoden (verleugnen, bagatellisieren, rationalisieren, verdrängen...) abgewehrt, da dieser Widerspruch unangenehm ist.

Der Berater muss deshalb eine Atmosphäre durch seine Beziehung zum Klienten herstellen, in der es möglich ist, diese Widersprüche offen anzugucken und auszusprechen.

Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Außerdem soll mit der Methode die **Hoffnung** auf Erfolg eines Veränderungsversuches **verstärkt** werden (**Selbstwirksamkeit**)



Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Je nach Themenbereich des Veränderungsziels
kann Motivierende Gesprächsführung direktiv
oder non-direktiv sein

Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Grundhaltung Motivierender Gesprächsführung (MI)

- Partnerschaftlichkeit in der Beratung
- Ziele und Werte des Klienten einbeziehen
- Selbstbestimmungsrecht des Klienten respektieren

Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

4 Allgemeine Prinzipien

- Empathie ausdrücken
- Diskrepanzen (Widersprüche) entwickeln
- Widerstand umlenken
- Selbstwirksamkeit fördern

Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Empathie

nach den Prinzipien von C. Rogers

- Einführendes Verstehen
- Wertschätzung
- Akzeptanz



Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Diskrepanzen

Diskrepanzen sind Widersprüche zwischen gegenwärtigem Verhalten und persönlich wichtigen Werten und Zielen

Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Diskrepanzen entwickeln

- Vorstellungen des Klienten entdecken
- Widersprüche zwischen gegenwärtigem Verhalten und persönlichen Werten und Zielen deutlich machen
- Dabei den Klienten selbst Widersprüche entdecken und aussprechen lassen (Selbstverpflichtung stärken)



Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Widerstand

- Als Widerstand wird eine Gesprächssituation bezeichnet, in der der Klient aus dem Kontakt geht, der für die Bearbeitung eines Themas sinnvoll ist (Blickkontakt abwenden, aggressiver Tonfall oder Körperhaltung...)

Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Widerstand umlenken

- Nicht für Veränderung argumentieren
- Widerstand nicht direkt begegnen
- Widerstand als Signal nehmen, dass mit der Beratung etwas nicht stimmt und die Vorgehensweise geändert werden muss



Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Selbstwirksamkeit

Mangelnder Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit: „Ich möchte, aber ich schaffe es nicht.“ (häufig aufgrund von fehlgeschlagenen vorherigen Versuchen)

Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Selbstwirksamkeit

- Glaube an die eigene Fähigkeit, eine Veränderung durchführen zu können, stärken
- Dem Klienten Hoffnung auf Erfolg vermitteln (Glaube des Beraters)

Theoretische Grundlagen MOVE

Transtheoretisches Modell

von Proschuska und DiClemente

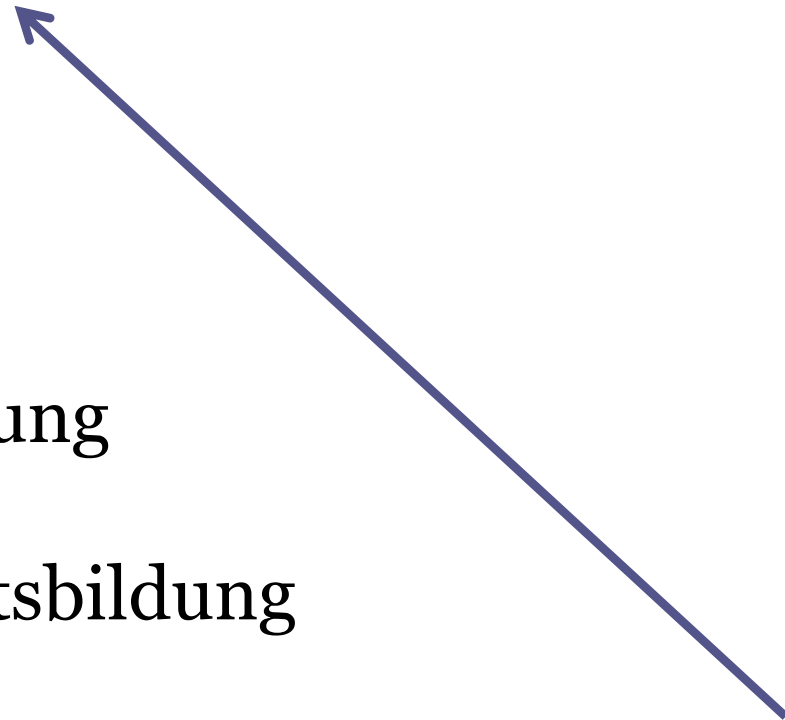
Aufrechterhaltung

Aktion

Vorbereitung

Absichtsbildung

Absichtslosigkeit



Theoretische Grundlagen MOVE: Transtheoretisches Modell

- Stadien wurden bei vielen Entscheidungsprozessen auf unterschiedlichsten Gebieten beobachtet
- Stadien der Entscheidungsfindung laufen nicht linear, Rückbewegungen sind möglich und üblich
- Klienten stecken oft in einem Stadium fest
- Erfolg des Beraters ist die Weiterentwicklung eines tieferen Stadiums (z.B.:Absichtslosigkeit) in eine nächst höhere Stufe

Theoretische Grundlagen MOVE: Transtheoretisches
Modell/Motivierende Gesprächsführung

Transtheoretisches Modell und Motivierende Gesprächsführung

- Erkennen, in welcher Phase nach dem transtheoretischen Modell der Klient steht und ihn dort abholen
- Für die verschiedenen Phasen gibt es bevorzugte Techniken (die aber nicht ausschließlich sind)

Theoretische Grundlagen MOVE: Transtheoretisches Modell/
(Motivierende Gesprächsführung)

Absichtslosigkeit und Absichtsbildung: Wie wird Veränderungsmotivation aufgebaut?

- In den Stadien der Absichtslosigkeit und Absichtsbildung findet Veränderung innerhalb der Person statt.
- Auch ohne konkret sichtbares Ergebnis ist es ein Erfolg, wenn ein Schritt zur Absichtsbildung angeregt werden kann!

Theoretische Grundlagen MOVE Transtheoretisches Modell/
Motivierende Gesprächsführung

Absichtslosigkeit: Techniken

Form:

- „Niemals“
- Kein Problembewußtsein
- Kein Interesse, etwas zu ändern
- Auseinandersetzung wird vermieden

Maßnahmen:

- Emotionalen Zugang suchen
- Informationen geben
- Beobachtungen mitteilen
- Offene Fragen stellen
- Auf Diskrepanzen hinweisen
- Alternative Sichtweisen anbieten
- Aktives Zuhören (reflektieren des Gehörten)
- Widerstand umlenken

Techniken: Diskrepanzen entwickeln

zwischen jetzigem Verhalten und persönlichen Werten

- Exploration von Lebenszielen
- „und“ statt „aber“
- wertfrei und mit Worten der Jugendlichen aufzeigen
- Konsum-Tagebuch
- Imagination der Zukunft
- Informieren u. konfrontieren

(Theoretische Grundlagen MOVE : Transtheoretisches Modell/
Motivierende Gesprächsführung Technik Absichtslosigkeit

B.Borstel

Aktives Zuhören - Reflektieren einer Antwort

(„Ich glaube, ich sollte mit dem Rauchen aufhören, aber ich bin mir nicht sicher...“)

- Einfache Wiederholung von Teilen des Gesagten („Du bist nicht sicher“)
- Wiederholung von Teilen des Gesagten in anderen Worten („Du wägst Vor- und Nachteile ab.“)
- Reflexion der tieferen Bedeutung („Du fühlst dich nicht ganz wohl im Moment.“)

(Theoretische Grundlagen MOVE :Transtheoretisches Modell/ Motivierende Gesprächsführung Technik Widerstand umlenken)

Technik: Umgang mit Widerstand

- Reflexion
- Verschieben des Fokus
- Umdeuten
- Zustimmung mit einer Wendung
- Wahlfreiheit herausstellen

Theoretische Grundlagen MOVE: Transtheoretisches Modell/ Motivierende Gesprächsführung

Absichtsbildung

Form:

- „eines Tages“
- Bewusstes Auseinandersetzen mit Problemen ohne Änderungsplanung
- Starke Ambivalenz
- Interessiert, aber unentschlossen

Maßnahmen:

- Ambivalenzen wertschätzen
- Anregung zur Selbstbeobachtung
- Veränderungswaage / 2- oder 4-Felder-Matrix
- Wichtigkeit skalieren lassen
- Zuversicht prüfen/stärken
- Anstoß in Richtung Veränderung geben
- Alternativen aufzeigen

Technik: Ambivalenzen würdigen - 2-Felder-Matrix

Wichtigkeit/ Dringlichkeit skalieren

- Gründe für den Status quo

Ggf. Vorteile und Nachteile

- Gründe für eine Veränderung

Ggf. Vorteile und Nachteile

Theoretische Grundlagen MOVE: Transtheoretisches Modell/
Motivierende Gesprächsführung ;Techniken Absichtsbildung

Beispiel Ambivalenzen würdigen: Wirkungsweisen von Drogen

- Aktivieren
- Stimulieren
- Veränderte Wahrnehmung
- Verändertes Konzentrationsvermögen
- Schmerzlindernd
- Beruhigend, entspannend
- Sozial öffnend

Theoretische Grundlage von Move: Transtheoretisches Modell/ Motivierende Gesprächsführung; Absichtsbildung: Ambivalenz würdigen

Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

- Bewältigung der körperlichen Entwicklung
- Aufbau von Freundschaften
- Aufnahme von sexuellen Kontakten
- Ablösung von den Eltern
- Aufbau eines eigenen Wertesystems
- Aufbau einer Schul- und Berufskarriere
- Aufbau selbstständiger Konsummuster

Jugendliche sind häufig in der Phase der Absichtslosigkeit oder Absichtsbildung (in der KJP besonders letzteres) bezüglich gesundheitsschädigendem Verhalten.

Jugendliche in der KJP können sich auch in allen anderen Phasen wie z.B. in der Phase der Aktion befinden (u.a. während der qualifizierten Entzugsbehandlung)

Erwachsene befinden sich bezüglich Drogenkonsums häufiger in der Phase der Vorbereitung, haben aber aufgrund frustrierender Rückschläge wenig Hoffnung, ihr Verhalten selber verändern zu können.

(Theoretische Grundlagen MOVE: Transtheoretisches Modell/
Motivierende Gesprächsführung

Vorbereitung

Form

- „bald“
- Hohe Motivation
- Treffen einer Entscheidung zur Verhaltensänderung

Maßnahme

- Verschiedene Optionen zur Veränderung aufzeigen
- Realistische Schritte planen
- Vereinbarungen für konkrete Schritte treffen
- Selbstverpflichtung verstärken
- Selbstwirksamkeitsglauben erhöhen

Theoretische Grundlagen MOVE : Transtheoretisches
Modell/Motivierende Gesprächsführ. Technik Vorbereitung

Vorbereitung: Plan aufstellen

1. Warum will ich es verändern?
2. Was will ich erreichen?
3. Was mache ich zuerst?
4. Was mache ich dann und wann mache ich was?
5. Wer kann mich dabei unterstützen?
6. Wie wird mein Alltag aussehen, nachdem ich es verändert habe?

Theoretische Grundlagen MOVE : Transtheoretisches Modell/ Motivierende Gesprächsführ.; Technik Zuversicht

Selbstwirksamkeit fördern: Kompetenzen bestärken

- Gesprächsbereitschaft wertschätzen („Ich finde es toll, dass du dich mit mir darüber unterhalten willst.“)
- Stärke anerkennen, die nötig ist, ein Problem so lange ausgehalten zu haben

Technik

Selbstwirksamkeit stärken:

- Frühere Erfolge besprechen
- Persönliche Stärken hervorheben
- Soziale Unterstützung bewusst machen
- Informationen und Ratschläge anbieten (nach Erlaubnis fragen, s. Grundhaltung)
- Rückfälle umformulieren
- Wunderfrage

(Theoretische Grundlagen MOVE: Transtheoretisches Modell/
Motivierende Gesprächsführung

Aktion

Form:

- „jetzt“
- Hohes Maß an Entschlossenheit und Engagement
- Konkrete Veränderungsschritte sichtbar
- Hohes Rückfallrisiko

Maßnahme:

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Rückfallprophylaxe
- Begleitung

Theoretische Grundlagen MOVE: Transtheoretisches Modell/ Motivierende Gesprächsführung

Aufrechterhaltung

Form:

- „für immer“
- Veränderungsschritte wurden über längeren Zeitraum durchgehalten

Maßnahme:

- Unterstützungsangebote (Gruppen...)
- Reflexion positiver Effekte
- Ggf. weiterführende Hilfen
- Neue Ziele

Theoretische Grundlagen MOVE: Motivierende Gesprächsführung

Direktiv arbeiten

- Durch die **bewusste Auswahl** Ihrer Reaktion und Antworten im Gespräch führen Sie es in die **Richtung** einer von Ihnen als **wünschenswert angesehenen Problemlösung** (z.B. Reduktion von Drogenkonsum) u.a. mit den Mitteln der **Fokussierung** auf das Thema und **Strukturierung** des Gespräches

- Die Entscheidung über das Veränderungsziel bleibt dabei ganz beim Jugendlichen/ Klienten/ Elternteil
- Der Berater schafft den Rahmen, in dem sich der Klient/ Jugendliche/ Elternteil sein Verhalten offen und bewusst anschauen kann und eine ehrliche Bewertung vornimmt mit einer entsprechenden Konsequenz aus dem Ergebnis

- **Absichtslosigkeit und Absichtsbildung** sind **innere** Prozesse
- **Vorbereitung und Aktion** sowie **Aufrechterhaltung** sind **äußerlich** sichtbare Prozesse
- D.h., wenn Sie einen Jugendlichen von der Absichtslosigkeit zur Absichtsbildung anstoßen konnten, haben Sie einen großen **Erfolg** erreicht, obwohl er sich nach außen nicht oder kaum abbildet!

- Motivierende Gesprächsführung wurde und wird für verschiedene psychiatrische Diagnosen bei Erwachsenen evaluiert (Depressionen, PTBS, Angststörungen, Doppeldiagnosen, Anorexie...)
- Je nach Störung wurden die Settings variiert
- Die meiste Bedeutung hat sie für die Motivierung für weiterführende Therapien
- Motivierende Gesprächsführung kann direktiv und non-direktiv sein
- Motivierende Gesprächsführung ist mit unterschiedlichen Therapieformen kombinierbar

Neben Transtheoretischem Modell und Motivierender Gesprächsführung sind weitere Grundlagen von MOVE:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung zum Drogenkonsum
- Hintergrundwissen zu Drogen und Drogenkonsum
- Rechtliche Grundlagen

Hintergrund zum Drogenkonsum und rechtliche Grundlagen

- www.drugcom.de
- www.drugscouts.de
- www.gesetze-im-internet.de/btmg
- www.checkwerfaehrt.de
- www.berlin-suchtpraevention.de

Weitere Anwendungsbereiche von MOVE

- MOVE gibt es auch für Kita-ErzieherInnen zur Gesprächsführung mit Eltern, deren Erziehungsverhalten problematisch ist oder die eine Suchtproblematik haben
- Andere Wirkungsbereiche sind im Fokus

Gesprächsführung und dazugehörigen Techniken müssen geübt werden und in den eigenen Stil integriert werden!

Möglichkeiten sind: Gespräche reflektieren, Alternativen im Geiste probieren, in Fortbildungen üben, Widerstände beobachten, Beratung

Beispiel Anwendung in der KJP

P: Ja, ich hab` gekifft am Wochenende, na und?

B: Du bist der Meinung, dass es mich nichts angeht, was du am Wochenende tust und ich gebe dir Recht.

P: Ich will sowieso nicht hier sein, das habe ich nur meinen Eltern zu verdanken... und dann kann ich mich am Wochenende nicht mal mit meinen Freunden treffen!

B: Du bist eigentlich gegen deinen Willen hier und ziemlich ärgerlich darüber, das kann ich gut verstehen in deinem Alter.

oder:

B: Du kannst nicht verstehen, was andere für ein Problem damit haben, dass du einmal mit deinen Freunden kiffst am Wochenende

P: Na ja, ich kiffe schon öfter am Wochenende, das war jetzt nicht das erste mal...

B: Schön, dass du ehrlich bist zu mir. Ist es okay für dich, wenn wir hier darüber sprechen?

P: Ich weiß nicht, ich will nicht noch mehr Ärger kriegen...

B: Du hast Sorgen, dass ein Gespräch gegen dich verwendet werden könnte.

P: Genau!

B: Das kann ich gut verstehen. Ich erzähle dir, wie es bei uns läuft: Wenn ich etwas höre, was dich oder andere gefährdet oder unsere Regeln verletzt, muss ich es mit anderen im Team besprechen und es kann Konsequenzen haben, die wir mit dir besprechen. Das müssen wir wegen der ganzen Gruppe tun. Mein Interesse ist aber nicht, dir zu schaden, sondern ich interessiere mich wirklich dafür, wie es dir geht. Ist das okay für dich?


P: Okay.

B: Erzähl mir, was ihr zusammen macht mit deinen Freunden

P: Wir treffen uns meistens am Wochenende im Park und haben Spaß und klar liegt das auch am Dope.

B: Das scheint eine sehr wichtige Erfahrung zu sein.

P: Ja, das ist sehr lustig – meistens – obwohl neulich einer auch schon mal ein bisschen abgedreht ist...



Weiter erzählen lassen, Gesprächsbereitschaft fördern, reflektieren, auf Widerstand achten, Diskrepanzen nebeneinander stellen, Fokus auswählen....

Fokus setzen

- Ärger über Wochenende und kiffen fokussieren
- Ärger über gegen den Willen erfolgten Klinikaufenthalt fokussieren

Schwierigkeiten

- Klingt leicht, muss aber in eigenen Stil integriert werden (Üben!)
- Kann anfangs „künstlich“ wirken und dann zur Ablehnung durch Jugendliche führen
- Vorteil: ausprobieren kann kaum Schaden anrichten, wenn man dabei sensibel vorgeht
- In der Regel kann man kurz nach nicht ganz geglückten Versuchen wieder zu seinem „normalen Verhalten“ gegenüber dem Jugendlichen zurückkehren

Literatur

- MOVE Unabhängig bleiben; Fachstelle für Suchtprävention Berlin
- MOVE Evaluationsergebnisse...; BZgA Bd. 28
- Motivierende Gesprächsführung; Miller, Rollnick
- Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung psychischer Störungen; Arkowitz, Westra, Miller, Rollnick
- Das TransTheoretischeModell; DiClemente, Prochuska

Fortbildungen

- Berlin: Fachstelle für Suchtprävention

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!