

MOTIVEERIVAT INTERVJUEERIMIST TUTVUSTAVA SEMINARI TEESID

I LÜHIETTEKANDED TEEMAL: MOTIVEERIV INTERVJUEERIMINE EESTIS JA MUJAL MAAILMAS

Motiveeriv intervjuerimine ja haridus

Tõnu Jürjen, Hariduse Tugiteenuste Keskus, psühholoog

Laste ja noorukitega töötavate täiskasvanute eesmärgiks on tihti peale oma õpilaste ja klientide toetamine muutuste tegemisel. Need muutused võivad puudutada noore kõige erinevamaid eluvaldkondi: suhtlemine eakaaslaste ning täiskasvanutega, tervislikud eluviisid (nt sõltuvusainete tarvitamine), koolikohustuse täitmine jne. **Muutused, mille eesmärgiks on noore enda mõne käitumisviisi teisenemine, on motiveeriva intervjuerimise sihtmärgiks.**

Mitmed noorukite tavapärased arengulised jooned (nt autoriteetides kahtlemine, maailmavaatelised ja eneseotsingud, ambivalentsus) avavad just motiveeriva intervjuerimise rakendamisele ukse.

Täiskasvanu ülesandeks ja vastutuseks nõustamisel on suhtes toimuva märkamine ning kliendi-nõustaja ebakõla minimeerimine. Selle saavutamiseks saab ta austada kliendi **autonoomiat**, arendada **koostööd** ning enda arvamuste ja hoiakute esitamise asemel eelkõige noorest enesest muutuse toimumiseks vajalik sisemine motivatsioon **esile kutsuda**.

Nõustades noort teadlikul ja hästi läbimõeldud suhtlemismeetodeid rakendaval viisil, saab suurendada tõenäosust, et klient hakkab muutustest kõnelema. Seeläbi suureneb ka tõenäosus, et klient hakkab muutusi ellu viima.

Kasutatud allikad:

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. The Guilford Press: New York.

Naar-King, S., & Suarez, M. (2011). *Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults*. The Guilford Press: New York.

Motiveeriv intervjuerimine ja korrektsioon

Ljudmilla Atškasov, Tartu Vangla, psühholoog

Kriminaalõigusliku motiveeriva intervjuerimise puhul toimub enamasti tööd muutuste tsükli esimestes staadiumites (kaalutlemise-eelses faasis või kaalutlemise faasis). Eelkaalutlemise faasis saab suurendada lahknevusi isiku praeguse käitumise ja tähtsate isiklike eesmärkide või väärtuste vahel, mis suurendaks sisemist motivatsiooni muutuse poole liikumiseks ja selle elluviimiseks. Valdkonnad, milles isik ise muutuse vajalikkust oluliseks peab võivad olla erinevad nt edaspidine õiguskuulekas käitumine, vangla kodukorrast kinnipidamine, sõltuvusainete tarvitamisest loobumine, sekkumisprogrammide osavõtt eneseharimise eesmärgil jpt. Kuna kinnipeetava võimalused vanglas on piiratud, siis võivad ilmuda plaanitava muutuse tsükli elluviimise (tegutsemise) ja säilitamise faasis MI läbiviimisel takistused. Parima tulemuse nimel on oluline jätkata MI-d vabanemise järgselt nt kriminaalhooldaja või tugiisiku poolt.

Olulisimad tähised MI ajaloost Eesti justiitsüsteemis:

- 2002.aastal toimusid PHARE Twinning Covenant projekti raames kolmetsükliised koolitused vangla sotsiaaltöötajatele ja vangla üldhariduskoolis töötavatele õpetajatele. MI osa koolitajaks oli Cark Ake Farbring Rootsist.
- 2003.aastal toimus Justiitsministeeriumi tellimisel kriminaalõigusliku motiveeriva intervjuerimise koolitus vanglate psühholoogidele ja sotsiaaltöötajatele. Koolitajateks olid Rhoda Emllyn Jones ja Mark Cristopher Farrall Inglismaalt Ignitionist.
- 2006.aastal toimus esimene uute MI treenerite treening Eestis. Koolitajateks Thijs Biemans, Wander Speelman, Hans Bertens, Marloes Luiken. Koolitus leidis aset Eesti ja Hollandi justiitsministeeriumite ühise mestimisprojekti raames.
- 2011. aastal leidis kriminaal- ja tervishoiusüsteemi koostööna aset teine uute MI treenerite treening. Koolitajateks M. C. Farrall ja Lucy Emllyn-Jones, kaaskoolitajaks ja uute treenerite superviisoriks Inga Karton.

Peaaegu kõik eelnimetatud koolitajaid on rahvusvahelise MI treenerite võrgustiku (MINT) liikmed ja hinnatud koolitajad ning meetodi arendajad.

Alates 2006.aastast on justiitsüsteemis MI baaskoolitusi läbi viidud kriminaalhooldusametnikele, inspektor-kontaktisikutele, sotsiaaltöötajatele, spetsialist-psühholoogidele, üldhariduskoolis töötavatele õpetajatele, julgeolekuosakonna spetsialistidele, valvuritele, aga ka vanglate juhtkondadele ning Justiitsministeeriumi ametnikele. Praegune koolituspoliitika näeb ette MI oskuste edasist jagamist sisekoolituste raames ja praktiseerijate kvalifikatsiooni tõstmist läbi supervisiooni. Kokku on koolitatud MI rakendajaid korrektsioonisüsteemi üle 300, nendest on süsteemi aktiivselt tegutsema jäänud üle saja praktiku.

Motiveeriv intervjuerimine ja tervishoid

Anneli Rätsep PhD, Tartu Ülikool, peremeditsiini õppetool, vanemteadur

Selleks, et raviprotsess oleks edukas ootavad meditsiinitöötajad, et patsiendid muudaks oma käitumist. Ravimite tarvitamine, uute protseduuride õppimine, kehakaalu alandamine, suitsetamine, alkoholi tarvitamine, liikumine, tervislik toitumine on nimekiri tervist ja raviprotsessi mõjutavatest käitumistest. Paraku kurdavad meditsiinitöötajad, et sageli ei järgi patsiendid nende antud soovitusi ning ravitulemused ei vasta ootustele. Motiveeriv intervjuerimine on konsultatsiooni viis, milles tuuakse välja patsiendi põhjused, soovid, vajadused ja võimeks muutumiseks. Motiveeriv intervjuerimine on ettekirjutustest mõjusam näitavad teadusuuringud, mida on läbi viidud HIV/AIDS-i, astma, südame veresoonkonna haiguste, diabeedi, toitumise, ülekaalu, liikumise, alkoholi ja psühhoaktiivsete ainete kuritarvitamise, suitsetamise, raviplaani järgimise, vaimse tervise, vigastuste ennetamise ja koduvägivalla teemadel.

2011. aasta on Eestis olnud murranguline, mil motiveerivat intervjuerimist on hakatud tutvustama tervishoiuvaldkonnas. Aasta jooksul viidi läbi 24 ühepäevast kursust, millel osales 511 tervise valdkonna töötajat. Huvi kursuse vastu oli suur ning osalejate tagasiside valdavalt positiivne. Osalejad ootavad jätkukursuseid, et oskuseid täiendada. 2011 aastal tõlgiti Eesti keelde S. Rollnicki, W. Milleri ja C. Butleri raamat „Motiveeriv intervjuerimine tervishoius“.

Kasutatud allikad:

Miller, W. R., Rollnick, S., Butler, C.C. (2011). Motiveeriv intervjuerimine tervishoius. Ajakirjade kirjastus.

Osterberg, L., Blaschke, T. (2005). Adherence to Medication. N Engl J Med; 353:5

Rätsep A., Kalda R., Lember M. (2010). Meeting targets in type 2 diabetes care contributing to good glycaemic control. A cross-sectional study from a primary care setting in Estonia. European Journal of General Practice;1-7.

Motiveeriv intervjuerimine ja supervisioon: MITI

Ulvi Uulimaa-Margus, MA, Sisekaitseakadeemia, magistriõppe programmijuht

Motiveeriv intervjuerimine (MI) on kliiniline meetod aitamaks inimestele lahendada oma ambivalentsust muutuse suhtes eesmärgiga kutsuda inimeses esile motivatsiooni ja pühendumust muutust ellu viia. MI tõhusust näitavad paljud uuringud ning selle meetodi kasutamisoskusi arendatakse läbi praktiliste treeningute. William R. Miller ja Theresa Moyers on kirjeldanud oma artiklis „*Eight Stages in Learning Motivational Interviewing*“ kaheksat astet, mida MI rakendajad läbivad oma motiveeriva intervjuerimise oskuste omandamisel. Esmatähtis on võtta omaks **MI üldine vaimsus** (1); seejärel omandada **kliendi-kesksed nõustamisoskused** (peegeldused, avatud küsimused, kokkuvõtted ja kinnitused - **PAKK**) (2); sellele järgneb **muutustejuutu ja samaksjäämisjuutu ära tundmine** (3); siis **muutustejuutu esiletoomine ja tugevdamine** (4); viies ja väga oluline aste on oskus **mina kaasa**

samaksjäämisjutu ja vastasseisuga (5); millele järgneb muutuste plaani arendamine (6); ning kliendi pühendumuse tugevdamine (7); ning kõige viimasena järgneb MI ja teiste nõustamisoskuste omavaheline integreerimine (8); see on oskus vastavalt vajadusele lülituda ümber MI ja teiste nõustamismeetodite vahel.

MI erinevate astmete läbimist toetavad töötubades omandatud oskused. On hinnatud, et MI oskuste kasutamine paraneb tunduvalt peale ca 2-päevast töötuba jätkates omandatud oskuste praktiseerimist ligi aasta jooksul peale treeningut. MI kasutamisoskuste säilitamist ja arendamist toetavad eriti hästi oma klientitöö kohta käivad audiosalvestused, nende läbikuulamine ning nende baasilt individuaaltreeningu ja tagasiside saamine.

Maailmas peetakse muuhulgas nii MI praktiseerijate oskuste hindamisel kui ka sellealaste uuringute läbi viimisel tõhusaks kahte meetodit: motiveeriva intervjuerimise käitumise kodeerimise süsteem (*MITI – Motivational Interviewing Treatment Integrity 3.1.1*) ja sellele eelnenud instrument motiveeriva intervjuerimise oskuste kodeering (*MISC – Motivational Interviewing Skill Code*), mis on kasulikum detailseks protsessiuuringuks, uurides määravaid elemente ja põhjuslikke mehhanisme motiveerival intervjuerimisel. MITI on aga kasulikum, kui otsitakse vastust lihtsamale küsimusele nagu näiteks: kuivõrd on nõustamine motiveeriva intervjuerimise moodi või kui vajatakse tagasisidet, siis kuidas saavad nõustajad arendada oma motiveeriva intervjuerimise oskusi koolituse jaoks.

Kui motiveeriv intervjuerimine kui nõustamismeetod tuli esmakordselt Eestisse 1999.aastal, siis 2011.aasta 28. veebruar – 2. märts toimus Tervise Arengu Instituudi toel seminar „*MI Coding, Feedback, and Coaching*“, kus õpetati välja Eesti esimene grupp MITI järgi kodeerijaid. Sisekaitseakadeemia juurde loodi 2011.a juunis uurimisgrupp „Motiveeriva intervjuerimise kodeerimise süsteemi MITI 3.1.1. eestindamine ning MI efektiivsuse uurimine“. Uurimisgrupi abil on tõlgitud eesti keelde MITI manuaal, mis tänaseks on läbinud ka tagasitõlke originaalkeelde ja saanud väliseksperti poolt heakskiidu. Koolitustel osalenutest on loodud kodeerimise labor, mis oma kogunemistel töötab ühtsuse saavutamise ja säilitamise nimel, et alustada uuringuintervjuude kodeerimist.

Juba on Eestis MITI't integreeritud ka üksikutesse MI koolitustesse ning tagasisidet on saanud ka soovi avaldanud EMITA liikmed. Taolisel struktureeritud viisil pakutud tagasiside on reeglina tekitanud huvi ja entusiasmi.

Kasutatud allikad:

Miller,W.R., Moyers,T.B. (2006). Eight Stages in Learning Motivational Interviewing. *Journal of Teaching in the Addictions*.

Moyers, T.B., Martin, T., Manuel, J.K., Miller, W.R, & Ernst, D. (2010). Motivational Interviewing Treatment Integrity 3.1.1. (MITI 3.1.1.). Kättesaadav http://casaa.unm.edu/download/miti3_1.pdf 26.02.2012

Motiveeriv intervjuerimine ja võrgustikud: EMITA ja MINT

Inga Karton, Sisekaitseakadeemia, lektor; Marienthali Psühhiaatria ja Psühholoogia Keskus, psühholoog

EMITA – Eesti Motiveeriva Intervjuerimise Treenerite Assotsiatsioon on asutatud 30. juunil, 2011 aastal. EMITA koondab endas 22 MI treenerit üle Eesti, kellede eesmärgiks on tagada kvaliteetne professionaalne motiveeriva intervjuerimise (MI) tase ja jätkusuutlikkus Eestis ning arendada koostööd ja infovahetust nii Eesti kui ka teiste riikide kolleegidega. **EMITA missiooniks on läbi koolituste, supervisiooni ja teadustöö arendada MI valdkonda Eestis ja maailmas.** EMITA tulevikku kuulub jätkusuutlikuks erialaliiduks kujunemine ning võrdväärseks koostööpartneriks olemine nii regionaalsel kui ka rahvusvahelisel tasandil koos MI tunnustatud ja laialt kasutatavaks sekkumismeetodiks saamisega.

Eeltoodu saavutamiseks lähtuvad EMITA liikmed oma tegevuses MI vaimususest ja eetilistest põhimõtetest, mille tarvis on sõnastatud ka 'treeneri ja rakendaja hea tava'. MI tutvustamiseks ja asjakohase kirjanduse ning ürituste kohta info jagamiseks on loodud koduleht. Võrgustiku toel korraldatakse erinevaid üritusi: töötoad, koolitused, konverentsid jne, mille läbi luuakse võimalusi kogemuste jagamiseks ja vahetamiseks ning tagasisidemeks ja supervisiooniks. Oma liikmete ja teiste rakendajate arengu toetamise ning rahvusvaheliseks suhtluseks võimaluste loomise kõrval on tähtis koht ka valdkonna teadus- ja arendustegevusel.

MINT - Motivational Interviewing Network of Trainers on rahvusvaheline MI treenerite organisatsioon, mis asutati väikse grupi William R. Miller'i ja Stephen Rollnick'i poolt treenitud treenerite poolt 1997. aastal. Praeguseks on aktiivselt tegelevaid treenereid, kes pakuvad treeninguid, coach'mist ja konsultatsioone, üle maailma rohkem kui 1000. Treenerid räägivad 36-s eri keeles ja esindavad 33 riiki. Võrgustiku treenerid on väga erineva taustaga ja nad rakendavad MI-d väga erinevatel sihtgruppidel, kuid nende keskseks huviks on parandada kliendi käitumise muutmisele suunatud konsultatsioonide kvaliteeti ja efektiivsust. **MINT'i missiooniks on edendada MI parimat praktikat nii igapäevatoos, uuringutes kui ka treeningutel.** MINT toetab oma liikmete pidevat õppimist ja vilumuse kasvu kohtumiste, olemasolevate ressursside avatud jagamise, suhtlemise, publikatsioonide ja praktika jagamise võimaluste läbi. Parima praktika standardite kindlustamiseks on kuulumine MINT võrgustikku piiratud võrgustiku poolt korraldatavate uute treenerite treeningu (TNT) läbimisega.

Kasutatud allikad:

EMITA koduleht. www.emita.ee. 25.02.2012

Motivational Interviewing Homepage. www.motivationalinterview.org. 25.02.2012

II PRAKTILISED TÖÖTOAD

Praktiline töötuba 'MI olemus ja põhimõtted' – ülevaade meetodist

Läbiviijad Tõnu Jürjen, Inga Karton ja Kärolin Šults

Varem motiveeriva intervjuerimisega mitte kokkupuutunud, kuid huvitatud osavõtjatega otsitakse miniloengute ja harjutuste toel vastuseid järgmistele küsimustele:

- milline on motiveeriva intervjuerimise vaimsus ja põhimõtted?
- millised on peamised kasutatavad suhtlemisvahendid?
- mis on muutustejuht ja miks seda hea kuulda on?
- kuidas motiveerivat intervjuerimist õppida?

Töötuba juhib koos juhendajatega vana hiina vanasõna

Ma kuulan ja ma unustan,

ma näen ja ma mäletan,

ma teen ja ma oskan.

Praktiline töötuba 'käitumist ja eluviisi muudev nõustamine' MI rakendajatele: juhtumianalüüsid ja harjutused - tervishoid, rehabilitatsioon jt.

Läbiviijad Anneli Rätsep, Kadri Suija ja Ulvi Uulimaa-Margus

Käitumist ja eluviisi muudev nõustamine on üks osa tervishoiutöötajate tööst. Kuidas tervishoiutöötaja peaks sellele teemale lähema? Tõhus viis mitmesugustele tervisekäitumise muutmistele kaasa aitamisel on motiveeriv intervjuerimine (MI).

MI põhineb patsiendi ja arsti koostööl ning partnerlusel. Selle käigus aktiveeritakse muutuste tegemiseks patsiendi enda motivatsiooni ja ressursse. Samal ajal tunnustades tema autonoomiat. MI juhtpõhimõtted on suruda tagasi parandamisrefleks, mõista ja õppida tundma patsiendi motivatsiooni, kuulata empaatiaga ja jõustada patsienti.

Antud töötoas tulevadki lähemalt käsitlele MI põhimõtted praktiliste näidete valguses.

Praktiline töötuba 'käitumist ja eluviisi muutev nõustamine' MI rakendajatele: juhtumianalüüsid ja harjutused – psühholoogia, sotsiaaltöö, korrektsioon jt

Läbiviijad Ljudmilla Atškasov, Irja Koikson, Helena Väljaste

Sotsiaaltöö-, psühholoogia-, noorsootöö ja korrektsiooni alal töötavatel spetsialistidel tuleb oma igapäevatoos palju suhelda ja inimesi aidata. Puututakse kokku olukordadega, kus inimene kahtleb oma valikute ja oma käitumise õigsuses või väljendab rahulolematust endaga. Kuidas meie spetsialistidena saaksime kõige tõhusamalt seejuures inimesele abiks olla? Muutuste elluviimisel jäävad inimesed tihtilugu hätta ja ei osata edasi minna. Mil moel aidata inimesel teha õigeid valikuid? Kuidas teda motiveerida muutuse poole liikuma? Siinkohal on abi motiveeriva intervjuerimise meetodi valdamisest, mis põhineb üksteise austamisel ja koostööl. Spetsialisti/nõustaja nn kohaolek ja empaatiline kuulamine loovad eeldused inimese poolt soovitud muutuse kaalutlemiseks, selle elluviimiseks ja teatud valikute tegemiseks. MI annab võimaluse toetuda inimese enda sisemistele ressurssidele, kutsudes seeläbi inimeses esile sisemise motivatsiooni teket ja kasutada edasist jõustamist muutuse elluviimiseks, selle edaspidiseks säilitamiseks.

Antud töötoas tulevad lähemalt käsitlusele MI põhioskused (PAKK): peegeldav kuulamine, avatud küsimused, kinnitamine ja kokkuvõtete tegemine praktiliste näidete ja juhtumianalüüside põhjal mitteformaalsete interaktiivsete meetodite kaudu.