

Ændringshjulet og motivational interviewing

## Videnskab eller ønsketænkning?

Psykolog Liese Recke  
liese@mail.dk

Bendik Kaltenborn

Ændringshjulet fremstår æstetisk forførende, logisk og enkelt, men har et stort problem: Det er fri fantasi

Det motiverende interview har de seneste ti år gået sin sejrsgang i professionelle behandlingsmiljøer, hvor det er blevet et mål i sig selv, at social- og helsearbejdere tilegner sig kompetencer til at fremkalde selvmotiverende udsagn hos deres klienter med henblik på at motivere til adfærdsændringer.

Det motiverende interview, eller motivationssamtalen, som den også kaldes, fremstilles som en evidensbaseret metode, som virker på klientens egne præmisser, og den udgør et kærkomment alternativ til de traditionelle konfronterende eller belærende metoder, som det motiverende interview antages at erstatte. Ifølge officielle norske medier og nyere lærebøger er særligt ændringshjulet, et element i teorien bag motivationssamtalen, et nyttigt redskab til at kortlægge hvor klienten befinder sig, så de motiverende behandlingsinterventioner kan rettes præcist mod klientens aktuelle motivationsniveau (Barth, Børtveit & Prescott, 2013; Helsedirektoratet, 2014). Ændringshjulet fremstår æstetisk forførende, logisk og enkelt, men har et stort problem: Det er fri fantasi.

## Hvordan forstås adfærdsændringer?

«Man har et standpunkt, til man tager et nyt» er et kendt citat fra en tidligere dansk statsminister, Jens Otto Krag. Med ordene påpegede han at han ikke ønskede at stå til regnskab for holdninger han tidligere havde givet udtryk for, eller forklare hvorfor han havde skiftet standpunkt. Også psykologen og faderen til det motiverende interview – William Miller – har skiftet ståsteder flere gange i sin lange karriere i relation til det motiverende interview. I 2001 var Miller medforfatter til en bog med titlen «Quantum Change» (Miller & Baca, 2001) om menneskers pludselige og radikale forandringer gennem religiøse omvendelser, som illustrerede hvordan åbenbaringer og pludselige indsigter radikalt kan forandre et menneske på kort tid. Bogen indeholder også en åben hyldest til de trosbekendelser og dogmer som praktiseres i AA (Alcoholics Anonymous), hvilke Miller og Rollnick rettede en voldsom kritik af i sin første bog om det motiverende interview (Miller & Rollnick, 1991), men det er en anden sag. Men trods Millers tilsyneladende forkærlighed for pludselige adfærdsændringer var en lang række af de tidligere tekster om de motiverende samtaler mere eller mindre eksplicit baseret på en radikalt anderledes fremstilling af motivation og adfærdsændring, nemlig «Den transteoretiske model».

*Psykologen og faderen til det motiverende interview – William Miller – har skiftet ståsteder flere gange i sin lange karriere i relation til det motiverende interview*

## Den transteoretiske model og «stages of change»

Denne måde at forstå adfærdsændringer på var tidligere udviklet af James Prochaska og Carlo DiClemente med udgangspunkt i virksomme ingredienser i forskellige former for psykoterapi (Prochaska & DiClemente, 2005). Prochaska og DiClemente mente at adfærdsforandringer kan forklares og forudsiges ud fra en rationel forståelse af motivation, og at det er muligt at integrere og koordinere forskellige interventionsniveauer, motivationsstadier og forandringsprocesser i en behandling rettet mod en ønsket adfærdsændring. Den transteoretiske model blev særligt berømmet for sin stadiemodell – populært benævnt som ændringshjulet, hvori det antages at der eksisterer forskellige målbare og afgrænsede stadier for motivation til adfærdsændring hos det enkelte individ. Det enkelte stadium repræsenterer både en individuel variabel tidsperiode og en række invariante opgaver, som må klares inden man kan gå videre til det næste stadium i cirklen, og ifølge Prochaska & DiClemente må behandleren adressere bestemte opgaver, der knytter sig til de enkelte motivationsstadier med henblik på at motivere klienten til konkrete adfærdsændringer. Ændringshjulet blev profileret gennem formidlingen af det motiverende interview op igennem 1990'erne og fik enorm opmærksomhed både fra forskere og praktikere. Modellen var velegnet til anvendelse i forskningsprotokoller, hvor den kunne danne grundlag for en logisk sammenhængende forståelse af motivationsbegrebet, og for praktikere udgjorde ændringshjulet en overskuelig og enkel illustration af motivation hos den enkelte klient. Stadierne i hjulet transformerede den behandlingsresistente klient til en potentielt motiveret klient, som derefter kunne bearbejdes med adækvate interventioner.

### Validitet eller popularitet?

Men efter at adskillige forskere i årevis havde illustreret at ændringshjulet var en teoretisk konstruktion uden validitet, om end forjættende enkel og attraktiv (Adams & White, 2005; Bridle et al., 2005; Herzog & Blagg, 2007; Littell & Girvin, 2002; Sutton, 1996), rettede redaktør Robert West et knusende angreb på Prochaska og DiClementes ændringshjul i lederen i det prestigetunge tidsskrift *Addiction* i 2005. West skrev at motivationsbegrebet og ændring af adfærd må ses som komplekse og kontekstuelle fænomener, helt individuelle og vanskelige at forudsige noget om. Faktisk samme slags argument som Miller selv illustrerede i sin bog om pludselige forvandlinger. Stadierne i ændringshjulet var arbitrært inddelt, og forsøg med interventioner målrettet de forskellige stadier havde ikke haft bedre resultater end lodtrækning – og mange mennesker forandrede sig i øvrigt på helt andre måder end gennem planlagte og mere eller mindre langstrakte stadier af overvejelser, argumenterede West. Det var ønskeligt at slå en tyk streg over ændringshjulet og vende tilbage til fortidens komplekse antagelser om motivation. Flere andre forskere bidrog i deres kommentarer til angrebet på ændringshjulets validitet og krævede at modellen måtte stå til regnskab over for de videnskabelige principper den selv hævdede at være baseret på. Man havde længe haft besvær med at genfinde de fund som Prochaska & DiClemente byggede deres teori på, og ikke nok med det, Prochaska & DiClemente og deres forskerteam havde ikke i tilstrækkelig grad forholdt sig til de mange kritiske undersøgelser og kritikker som i årevis var blevet rettet mod den transteoretiske model (Sutton, 2005). Ændringshjulets problematiske videnskabelige status havde også tidligere været genstand for en leder i selvsamme tidsskrift i 1992, hvor daværende redaktør Robin Davidson havde beskrevet modellens tvivlsomme videnskabelige status og tematiseret skismaet mellem popularitet og videnskabelighed (Davidson, 1992). I 2005 blev temaet så atter taget op i en leder: Ændringshjulet

fremstod forførende logisk, populært og elsket af praktikere, men skulle popularitetskortet virkelig overtrumfe validitet og videnskabelig konsistens (Herzog, 2005)?

## Ændringshjulet nu ikke inkluderet i det motiverende interview

Efter at Robert West havde fremstillet ændringshjulet som en vis kejser uden tøj, begyndte Miller og Rollnick at distancere sig fra ændringshjulet i deres tekster om det motiverende interview. Fra at have inkluderet ændringshjulet i den første udgave af bogen om det motiverende interview fra 1991 (Miller & Rollnick, 1991), og givet DiClemente et kapitel om ændringshjulets relation til det motiverende interview i den anden udgave fra 2002 (DiClemente & Velasquez, 2002), tog Miller og Rollnick tydelig afstand til ændringshjulet i bogens tredje udgave der kom i 2013 (Miller & Rollnick, 2013 p. 35 ff.). Og i nyere artikler skrevet af Miller og Rollnick fremgår det nu at forbindelsen mellem det motiverende interview og ændringshjulet nærmest var et tilfældigt tidssammenstræf, og at ændringshjulet aldrig har været en del af det motiverende interview. I en kort artikel med titlen «Ten things that motivational interviewing is not» fra 2009 er den transteoretiske model nummer 1 af de 10 ting som det motiverende interview altså ikke er!

## Ensom og godt brugt samtalemiddel søger attraktiv teori, alder underordnet. Kun seriøse henvendelser

Afskrivningen af ændringshjulet efterlader det motiverende interview i et tomrum hvad angår en sammenhængende motivationsteori, men Miller og Rollnick er stadig på udkig efter den rette. «Vi er jo kun praktikere som faldt over en god ide som virkede, og som andre bidrog til at udvikle. Vi har ikke helt styr på de teoretiske rationaler, det er ikke vores stil,» undskylder Miller og Rollnick sig i en kort artikel i 2012 (Miller & Rollnick, 2012), og refererer til forsøget på at bringe en ny motivationsteori, selvbestemmelsesteorien – udviklet af Edward L. Deci og Richard M. Ryan (Deci & Ryan, 2008) – ind i varmen hos det motiverende interview. «Det er nu ikke et ægteskab», skriver de, – «på nuværende tidspunkt kun en flirt». Også forholdet til ændringshjulet blev retrospektivt beskrevet med romantiske referencer – «vi var kysende fætter/kusiner, aldrig i et fast forhold» (Miller & Rollnick, 2013). Og mens Miller og Rollnick søger efter en attraktiv model på det videnskabelige datingmarked, venter vi på at skilsmisens realiteter skal gå op for de offentlige instanser, som med et udgangspunkt i et tilsyneladende videnskabeligt evidensbegreb ønsker at motivere behandlingsverdenen til anvendelser af forførende, enkle motivationsmodeller.

## Referanser

### Referencer

- Adams, J. & White, M. (2005). Why don't stage-based activity promotion interventions work? *Health Education Research*, 20(2), 237–243.
- Barth, Tom, Børtveit, Tore & Prescott, Peter (2013). *Motiverende samtale-MI: endring på egne vilkår*. Oslo: Gyldendal.
- Bridle, C., Riemsma, R. P., Pattenden, J., Sowden, A. J., Mather, L., Watt, I. S. & Walker, A. (2005). Systematic review of the effectiveness of health behavior interventions based on the transtheoretical model. *Psychology & Health*, 20(3), 283–301.
- Davidson, Robin (1992). Prochaska and DiClemente's model of change: A case study? *British Journal of Addiction*, 87(6), 821–822.

- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182.
- DiClemente, Carlo C. & Velasquez, Mary Marden (2002). Motivational interviewing and the stages of change *Motivational interviewing: Preparing people for change* (2. ed., pp. 201–216).
- Helsedirektoratet (2014). Hva er motiverende samtale? Retrieved 02.04, 2014, from <http://www.helsedirektoratet.no/psykisk-helse-og-rus/motiverende-samtale...>
- Herzog, Thaddeus A. (2005). When popularity outstrips the evidence: Comment on West (2005). *Addiction*, 100(8), 1040–1041.
- Herzog, Thaddeus A. & Blagg, Christopher O. (2007). Are most precontemplators contemplating smoking cessation? Assessing the validity of the stages of change. *Health Psychology*, 26(2), 222.
- Littell, Julia H. & Girvin, Heather (2002). Stages of Change: A Critique. *Behavior Modification*, 26(2), 223–273.
- Miller, W.R. & Baca, J. C. (2001). *Quantum Change: When Epiphanies and Sudden Insights Transform Ordinary Lives*. New York: Guilford Publications.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing, Third Edition: Helping People Change*. New York: Guilford Publications.
- Miller, William R., & Rollnick, Stephen (1991). *Motivational Interviewing. Preparing People to Change Addictive Behavior* (First ed.).
- Miller, William R., & Rollnick, Stephen (2012). Meeting in the middle: motivational interviewing and self-determination theory. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 25.
- Prochaska, James O., & DiClemente, Carlo. (2005). The Transtheoretical Approach. In John C. Norcross & Marvin R. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 147–172): Oxford University Press, USA.
- Sutton, Stephen. (1996). Can stages of change provide guidance in the treatment of addictions? A critical examination of Prochaska and DiClementes model. In G. Edwards & Christoffer Dare (Eds.), *Psychotherapy, Psychological Treatments and the Addictions* (12 ed.): Cambridge: Cambridge University Press.
- Sutton, Stephen. (2005). Another nail in the coffin of the transtheoretical model? A comment on West (2005). *Addiction*, 100(8), 1043–1046.
- West, Robert. (2005). Time for a change: putting the Transtheoretical (Stages of Change) Model to rest. *Addiction*, 100(8), 1036–1039.