

OQALOQATIGIINNEQ KAJUMILERSITSISOQ

Saqqummiussineq

Oqaloqatigiinneq kajumilersitsisoq tassaavoq oqaloqatigeeriaaseq ilisimasatigut uppersaatissartalik, allannguissamat ilorlikkut kajumissutsimik nukittorsaasoq. Periuseq 'MI'-mik (*tuluttuut: Motivational Interviewing*) aamma taaneqartartoq Sundhedsstyrelsimiit Socialstyrelsimiillu innersuussutaavoq.

Ilinniagallip pineqartooq toqqissisimalluni nammineq oqaluuserinnissinnaanissaanut – taamaalillunilu allannguisinnaanissamat tunngatillugu nammineq eqqarsaatini isumassarsianilu ataatsimut isigisinnaalerlugit, oqaloqatigiinnerup aqunnissaanut misigittassuseqarluni oqaloqatigeeriaatsit atortarpai.

Uagummi inuit allannguissamat immitsinnut "killikkaangatta" kajuminnerulersarpugut taamaalillunilu ilumut allannguisoqarnissaa ilimanarulersarpoq. Taamaalilluni

allannguissamat ass. timigissarnerunikkut, inuttut inooqataanerunikkut, meeqqanik naveersinnginnerunikkut, peqqinnarnerusunik nerisaqarnikkut suugaluilluunniit allat iluaqutitaannik siunnersuinikkut paasisstissiinikkulluunniit inuttaanik akuersisitsiniarnissaq ilinniagallip suliaassarissanngilaa. MI atorneqarpat inutaa nammineq oqaloqatigiinnerup ingerlanerani allannguissamat tiguartissaaq.

Nalorninerup inuit periutsini pissussamisuuungitsuni nikisinnaveertarpai

Inuit kajumissuseq amigaatiginngilaat – Tamanna MI-mi ilimagisatut tunngaviuvoq. Inuit kajumissuseqanngitsutut misigigaangamik imal. ilinniagalittut uatsinnit isigalugit kajumissuseqarpassinngippata, tamanna allannguisinnaanermut tunngatillugu nalorninermik patsiseqartarpoq.



Taamaalillutik akuersaartumik akertiusumillu patsisissaqarput tunngavilersuutissaqarlutillu.

Nalorninerup tamatuma inuk nikinnaveysittarpaa. Taamaamat kajumilersitsinissaq imaluunniit inuttaata tunngavilersuutitik pitsaasunik tuniorarnissaa ilinniagallip suliaassinngilaa. Kajumissuseq nalorninerup ilaalluni inummeereerpoq. MI-li ilinniagalimmut inuup nalorninerupit paasinarsaanerup, kajuminnerulernerup taamaalillunilu allannguinissamut aalajangersimasumut ingerlariaqqinnissaanuk ikuunissamut 'sakussaasivimmik' tunisivoq. Taamaamat periutsimut nassuiaat tassaavoq: "Oqaloqatigiinneq kajumilersitsisoq tassaavoq pitsaasunik allannguinissamut iluaqutaasumik nalorninerupit paasiniaaneq paasinarsaanerlu, inuttaanik qitiutitsineq aqutsinerlu"

- Ilinniagalit kajumilersitsinissanngillat imal. inuttaanut suna pillugu qanorlu ilornikkut allannguinissanaanerup tunngavilersuutitik tunioraanatik. Kajumissuseq allannguinissamut tunngatillugu nalorninerupit pissusissamisoortumut ilaalluni inummeereerpoq.
- Inuit nalorninerupit tunngatillugu paasinarsaaneq misigigaangamikkut kajumittutut misigisarput. Suna pillugu qanorlu ililluni allannguisoqarsinnaanerup oqaluuserinissaanut periarfissinneqaraangamik paasinnittarput.

Tamatuma peqatigisaanik pingaartumik uagut inuit paarlattui – allannguinernerup ajoqutitai allannguinnginnerullu iluaqutitai oqaluuserigaangatsigit – allannguinissap ilimanaataa annikillisarpoq, ilisimatusarnerit nutaanerusut takutippaat. Taanna allannguiniannginnermik (status quo) taaneqartarpoq.

MI-imi oqaloqatigiinnermi aqutsineq pineqaraangat, ilinniagallip apeqquqeqarneranut akissuteqarnikkullu allannguinissamut sapinngisamik amerlanerpaanik oqaaseqartoqarnissaanut annertuumik tunngassuteqartarpoq.

Allannguiniannginneq pillugu oqaatigisat uninngatiinnarnissaat pingaaruteqarportaaq. Tamatuma peqatigisaanik allannguinissaq pillugu oqaatigisanut iluaqutaasumik- aqqisuussamik taakku annikillisarpoq periarfissinnaannut apersueriaatsit naalaaiaatsillu naapertuuttut- ilinniagallip atussavai.

- **Allannguniarneq:** Allannguisinnaanerup iluaqutitai allannguinnginnerullu ajoqutitai pillugit inuttaata oqaatigisai. Allannguinissaq pillugu oqaatigisat annertusiarportillugit kajumissuseq allannguinissallu ilimanaataa annertusiarportarpoq.
- **Allannguiniannginneq/status quo:** ... Allannguisinnaanerup ajoqutitarinnaasai allannguinnginnerullu iluaqutitai pillugit inuttaata oqaatigisai. Oqaloqatigiinnermi allannguinnginnissaq pillugu oqaatigisat annikillisarportillugit, kajumissuseq allannguinissallu ilimanaataa annikillisarportarpoq.
- Nalorninerup immikkoortuinik marlunnik ersersitiniarnermi skema iluaqutitaanik/ajoqutitaanik immersuiffissaq MI-mi siornatigut atorneqarsimavoq, ilisimatusarnerulli pitsaasumik allannguisinnaanissaq annertusiarportillugu allannguinnginnissaq pillugu oqaatigisat annikinnerulersinnissaasa pingaaruteqassusaa takutimmagu, skema taanna taamaallaat immikkorluinnaq ittunuk. Ilinniagalinni allannguinissamut aqutsisuuffigissassinngisani atorariaqarpoq (ileqqorissaanerup tunngatillugu akunnattoorfiusinnaapput, soorlu toqusup timaata pisataanik peruluttunuk tunniussineq meeravissartaanerlu). Taamaattuni inuup aalajangiiniameramik sunniinianeq ileqqorissaanerupit akertiusaaq, taamaattuni skema taanna aqqisuussamik arlaannaannulluunniit attuumassuteqanngitsumik sulinnissamut iluaqutaasinnaavoq.

Nalorninerup immikkoortui marluk: Allanguiarneq allanguianginnerlu

Ilinniagallip taamaalilluni pineqartoq allanguiarnerup iluaqutitaasa ajoqutitaasalu oqaluuserinissaanut periarfississavaa. Oqaloqatigiinnerup ilinniagallip MI-mut sakkussat iluaqutsiullugit pineqartup allanguianginnerup ajoqutitaasa iluaqutitaasalu annertunerusumik oqaluuserinissaat isumagippagu sunniuteqarluarnerusarnera, MI pillugu ilisimatusarnerup takutippaa.



Oqaloqatigiinneq kajumilersitsisoq suunnigila?

Ilaatigut periutsip suunniginnera paasiniaaraanni periuseq paasiuminarnerulersarpoq.

MI tassaangilaq sakkussaasivik angakkuarnikkut inuit kajungerinngisaraluinik iliuuseqartitsisinnaasoq.

Akerlianilli inuup naleqassusaanik namminerlu aalajangiisinaaneranik tungiuissamut tunngaviusumik akuersaarnaq, periutsip anersaaraa. Tamatuma oqaloqatigiinnermi misigissuseq sunnersimasariaqarpaa, ilinniagallilli inuup nammineq aalajangiisinaaneremut aaqqiissutissanillu toqqaasinnaanermut pisinnaatitaaffeqarnera ersarilluinnartumik erseqqissumillu oqaasertalertariaqarpaattaaq. MI tassaangilaq inummik allanguiissamut kajumissuseqanngitsumik allanguerusunngitsumillu kajumilersitsiniarluni sunniiniarnermut sakkussaq. MI-mi tunngaviusumik ilimagisaq tassaavoq, allanguiarnermut tunngavilersuutit inummeereernerat suleqatigiinnerlu anersaaralugu ilinniagalik pineqartorlu immikkut ilisimasalittut pingaaruteqarlutik allangugassatut siunniussap qaninnerulernissaanut ikiuunneq pitsaanerpaaq.

Ilinniagalik pineqartorlu tamarmik immikkut ilisimasaliupput pingaarutillit. Ilinniagalik ilinniakkamini immikkut ilisimasaliuvoq (taanna tassaasinnaavoq sianiuteqarfisigut nappaatinik immikkut ilisimasalik, tamatumuuna piginnaangorsaaqinernerut tunngasunik immikkut ilisimasalik imaluunniit tapersersuisutut attaveqaataasoq kommunip isumaginninnikkut neqeroorutai pillugit immikkut ilisimasalik) inuttaalu nammineq inuunerminut immikkut ilisimasaqarluni. Inuttaata naapertuuttumik allannguiniernerata iluatsinnissaata ilimanaataa annertusiniarlugu, MI-mik ilinniagalik ajornartorsiummik ersersitsiniaaveersaartarpoq (ass.: ”Qaratsanni taqqakkut milittoqqinniannikkuit allannguisariaqarputit – navianarluinnartumik inooriaaseqarputit”) imal. akuersitsiniarluni (ass.: ”Taamaammat kommunip piginnaangorsaaqinnessamat neqeroorutaa qujaruttariaqarpat – piffissaq tamatumunnga atugassaq pitsaanerulernaviangilaq”)

Tamatumunnga taarsiullugu MI-mik ilisimsallip apersueriaatsit eqqortut atorlugit inuup immikkut piginnaasai saqqummersissavai – ass.: ”Inooriaatsimut taqqanillu milittoqqissinnaanermut tunngatillugu suut ilisimareerpigit?”

Tamatuma peqatigisaanik ilinniagalip suleqatigiinnissamik anersaaqarluni nammineq immikkut piginnaasani ilassutiginnaavai – ass.: ”Ajoinngikkukku ullumikkut oqaluuserisassatut marlunnik siunnersuutissaqarpunga. Siulleq tassaavoq taqqanik milittoqqinniannikkaani qanoq iliortoqarsinnaanera, aappaallu tassaavoq allannguisinnaaneri arlaata sorliup ilinnut ulluinnarnilu inuuninnut naleqqunerpaanissaa?”

Ilisimasat atornerqarnerallu

Oqaloqatigiinneq kajumilersitsisoq 1980-ikkut aallartisimalerneranni Amerikamiumit tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalimmit William Millerimut allaaserineqaaqarpoq. Tamatuma kingorna Millerip periuseq taanna tuluk tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalik Stephen Rollnick suleqatigalugu inerisaavigalugulu allaaseraa. Periuseq taanna aallaqqaammut atornerluinerut tunngatillugu inuit katsarsartinnissaannut akuersitsiniaanani kajumissaarinnissamullu periusissatut inerisagaasimavoq.

Tamatuma kingorna periuseq taanna sunniutaalu ilisimatusarfigineqarput. Taamaammat ilisimatusarnikkut paasisat nutaat ilutigalugit ineriartortuarneq periutsip ilisarnaatigaa. Atornerluisunut atugassiatut aallaqqaammut inerisagaagaluaq, periutsip assigiinngitsorpassuarni iluaqutaasumik inunni ataasiakkaani eqimattanilu- ilaatigut makkunani allannguinerimik pilersitsinissamat atornerqarsinnaanera ullumikkut ilisimavarpur:

- Isumaginninnermi
- Tamikkut nappaatilinnik sullissinnermi
- Peqqinnissamat tunngasuni (nerisat, tupatorneq, imigassaq, timigissaarneq, sanigorsarneq, innersuussutit naapertorlugit nakorsaatitorneq il.il.)
- Sianiuteqarfinnut tunngatillugu piginnaangorsaaqininnermi
- Atornerluinerim
- Aqutsinnermi

Taamaalliluni periuseq ilisimasanik tunngaveqarpoq. Periuseq pillugu ilisimatussutsikkut allaaserisat 3.400-it sinneqartut saqqummiunneqarput, makitsinikkut nakkutigisanik misissuinnermi peqataatitaqarnerit, misissuinerit misissueqqissaanernut amerlasuunut tunngaviusut 200-it sinneqartut taakkununnga ilaallutik. Periuseq ilaatigut taakku patsisaallutik Danmarkimi Sundhedsstyrelsimut Socialstyrelsimiillu innersuussutaavoq.

Periutsimik ilinniartitsineq

Periuseq taanna pillugu ilinniartitsisutut nunat assigiinngitsut akornanni atuuttumik ilinniagaqartuuvugut ukiorpannilu assigiinngitsorpassuarnik ilinniagalinnik ilinniartitsisimalluta. Periutsip suliffeqarfimmi annertuuni (ass. pinerlussimasanik isumaginnittoqarfimmi) minnernilu (ass. najugaqatigiiffimmi) atuutilersinneqarnissaanik suliaqarsimavuguttaaq. MI-mik ilinniartitsisut nunarsuaq tamakkerlugu kattuffianni (MINT) uani paasisaqarfiginerisunnaasanni (motivationalinterviewing.org) ilaasortaavugut.

Ilinniartitsinerput inersimasanik ilinniartitsinnermi ilisimasanik aalajaatsumik tunngaveqarpoq. Taamaammat ilinniartitsineq tamatigut ilinniartitsinerup periutisillu peqataasut ataasiakkaat periusaannut naleqqussarsinnaanissaa siunteraralugu peqataasut piginnaasaanik iliuusaannillu aallaveqartarpoq. Allannguinnissamat periutisnik allanik ilikkaraluaanilluunniit, imminut ilisarisinnaanissaq periutisimillu sungiussilluarsimasutut misiginissaq pingaaruteqarpoq. Ilinniartitsinerput nassuiaatitigut, oqallinnertigut, filmernikkut sungiusarnikkullu nammineq periutisimut atassuserneqartutitigut peqataatsivoq.

Helene periuseq taanna pillugu iliniarsimasanik aamma ilinniartitsisarpoq ikorfartuisusarlunilu/supervision, taamatuttaaq MI allannguinissaq pillugu oqaloqateqarnermi – pingaartumik atornerluisunut tunngatillugu- nammineq atortarpaa.

Tina aamma ilinniartitsisarpoq MI-lu tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalittut ikorfartuisutullu/supervisor namminersortutut suliffiutimimi atortarluguttaaq.

Periuseq taanna sulinitisinni toqqammaviuvoq inunnik suleqatigisatsinnik naapitsarnitsinni-oqaloqatigiinnerni, ikorfartuinerim ilinniartitsinnernilu tamatigut sunniisararluni.



Helene Foss & Tina Haren.

ATTAVISSAT

Tina Haren
tina@haren.dk 20
97 73 29
www.haren.dk

Helene Foss
foss@motivationipraksis.dk 53 76
10 80
www.motivationipraksis.dk

NAJOQUTARISAT:

- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change*. 3rd ed. Guildford
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2009). Ten things that motivational interviewing is not. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 37(2), 129-40.
- Lundahl, B. et al. (2013). *Motivational interviewing in medical care settings: a systematic review and meta-analysis of*

