

Når samtalen låser seg Lav mestringstro i AFT – og hvordan skape bevegelse

Fra gode intensjoner til mer presise veiledergrep

Dette er ikke en introduksjon til MI

Det handler om når MI blir krevende i praksis:

- lav mestringstro
- tidspress
- resultatkrav
- veilederens hjelpeimpuls
- fastlåste samtaler



Dette kjenner dere igjen

- «Det nytter ikke uansett.»
- «Jeg har prøvd før.»
- «Jeg er ikke sånn som jobber.»
- «Jeg kommer sikkert til å mislykkes igjen.»
- «Jeg vet ikke.»
- «Det spiller ingen rolle.»

*Noen ganger er det ikke motivasjonen som mangler.
Det er troen på at det nytter.*

Veilederens indre dialog

Hva skjer i oss?

- «Hvordan får jeg bevegelse her?»
- «Skal jeg utfordre mer?»
- «Presser jeg for mye – eller for lite?»
- «Er dette motstand?»
- «Hva er mitt ansvar nå?»

AFT-veilederen står ofte i et krevende krysspress: støtte, utfordre, dokumentere og levere resultater.

Kort refleksjon #1

Tenk på én konkret deltaker

For deg selv eller del med sidepersonen:

1. Hva sa deltakeren?
2. Hva skjedde i deg som veileder?
3. Hva fikk du lyst til å gjøre?

For deg som følger digitalt:

Skriv tre stikkord på et ark.

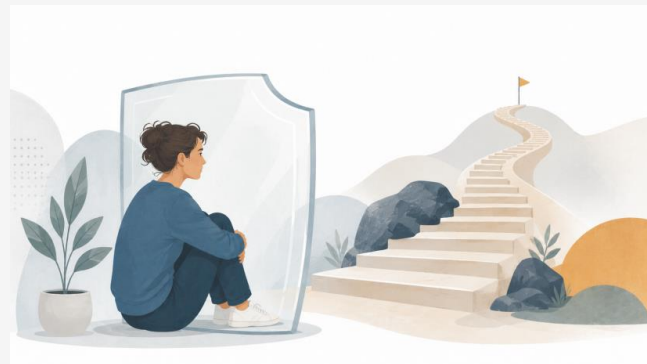
Tid: 2 minutter

Lav mestringstro er ikke bare lav motivasjon

Lav mestringstro handler ofte om

- tvil på egen evne
- forventning om nederlag
- tidligere erfaringer som “bevis”
- skam og selvbeskyttelse
- lav toleranse for nye skuffelser

Det som ser ut som motstand, kan være beskyttelse.



Lav mestringstro som ambivalens

«Jeg vil – men jeg tror ikke jeg får det til.»

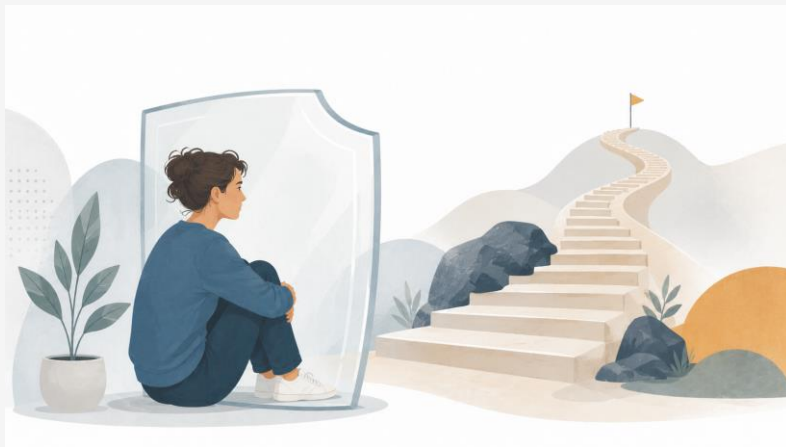
- . vil jobbe vs redd for nederlag**
- . vil mestre vs redd for krav**
- . vil bli sett vs redd for å bli avslørt**
- . vil prøve vs orker ikke skuffe flere**

Det som ser ut
som motstand,
kan være
beskyttelse.

Hvordan det kan se ut i samtalen

- Korte svar
- Unnvikelse
- Ironi
- «ja, men ...»
- Passivitet
- Lavt oppmøte
- Avvisning

Det som ser ut som motstand, kan være selvbeskyttelse.



Når vi går i fiksemodus

Det naturlige instinktet ?

Når vi vil hjelpe, kan vi lett begynne å:

- forklare
- motivere
- argumentere
- gi råd
- berolige
- overbevise
- lage planen for deltakeren

Hva skjer med
eierskapet da?

Kort refleksjon #2 (2-3 min)

Hva er din vanligste impuls?

Når deltakeren sier:

«Det kommer ikke til å gå.»

Hva får du mest lyst til å gjøre?

- berolige?
- gi råd?
- utfordre?
- forklare?
- finne løsning?
- dokumentere og gå videre?

For digital deltakelse:

Noter: “Min vanligste impuls er ...”

Veilederens valgpunkt

Deltaker sier:

«Det nytter ikke uansett.»



Mulige responser:

- rette
- redde
- realitetsorientere
- utforske
- speile
- forsterke autonomi
- skape mikrovalg

MI i én setning

Endring skjer lettere når personen selv får formulere hvorfor og hvordan.

MI handler ikke om å overtale.

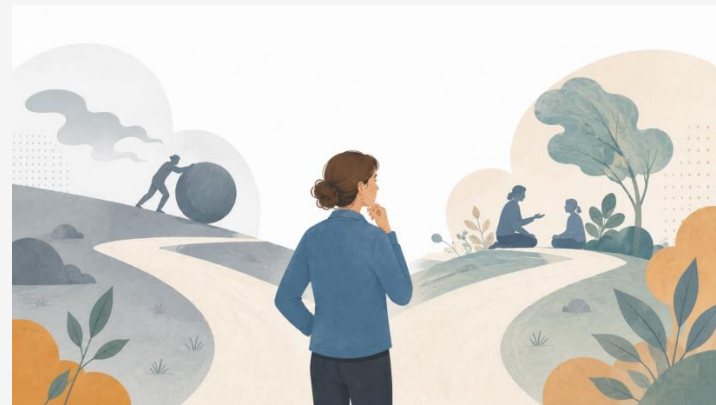
Det handler om å hente frem deltakerens egne grunner, verdier, erfaringer og små tegn på mestring.

MI mer presist ved lav mestringstro

Tre presisjoner:

- Ikke for raskt til endringssnakk
- Ikke forsterk mål personen ikke eier
- Ikke normaliser så raskt at du glatter over erfaringen

Målet er ikke stor motivasjon. Målet er litt mer bevegelse.



Hva lytter vi etter?

Under «det nytter ikke»:

- sustain talk (vedlikeholdssnakk)
- endringssnakk
- følelse
- erfaring
- verdier
- tidligere mestring
- frykt for nederlag
- mulig åpning

Spørsmål som åpner



Når mestringstroen er lav

- Hva gjør dette vanskelig akkurat nå?
- Hva har du prøvd før?
- Hva lærte du av det?
- Hva ville gjort det tryggere?
- Hva er et lite steg – ikke et perfekt steg?
- Når har du fått til noe lignende?

Gode spørsmål gir deltakeren mer eierskap enn gode råd.



Fra... til

- “Du må bare prøve...” → «Hva ville gjort det litt tryggere å prøve?»
- “Dette går fint” → «Hva trenger du for at dette skal føles gjennomførbart?»
- «Du har jo klart ting før.» → «Kan vi se litt på hva du faktisk har klart før?»

Miniøvelse: Skriv om svaret (2-3 min)

Deltaker sier:

«Det nytter ikke uansett. Jeg har prøvd før.»

Oppgave:

Snakk med sidemannen eller skriv for deg selv.

1. Hva ville vært et typisk velment svar?
2. Hva kunne vært et mer MI-inspirert svar?
3. Hva ville du ønsket å utforske videre?

Tid: 3–4 minutter

**For digital
deltakelse:**
Skriv for deg selv

Mulig respons

«Du har lyst til å få det til, men tidligere erfaringer gjør det risikabelt å håpe for mye.»

Neste spørsmål:

«Hva ville vært en måte å prøve på som ikke kjennes for stor?»

MI er krevende å stå i alene

Små samtaleskift kan bidra til

- mindre forsvar
- mer eierskap
- tydeligere ambivalens
- mer realistiske mål
- bedre relasjon
- flere små mestringserfaringer

**Hvem sparrer du med
før den vanskelige
samtalen?**

**Hvem sparrer du med
etterpå?**



Mestringstro bygges gjennom erfaring

Ikke alltid:

- «Først tro – så handling.»

Ofte:

- «Liten handling – liten erfaring – litt mer tro.»



Hva dette kan gjøre i praksis

Veilederrollen er kompleks

AFT-veiledere står ofte i:

- mange deltakere
- sammensatte utfordringer
- dokumentasjonskrav
- NAV-forventninger
- arbeidsgiverkontakt
- tidspress
- emosjonelt krevende samtaler

Lav mestringstro bygges ikke ned med press. Den bygges opp med erfaring.

Hva om veilederen hadde en MI-sparringspartner?

Ikke som erstatning. Som støtte.

En digital MI-støtte kan hjelpe veilederen med å:

- strukturere tanker før en samtale
- finne åpne spørsmål
- identifisere ambivalens
- formulere refleksjoner
- oppsummere etter en samtale
- holde fast i MI-prinsipper under tidspress

Viktig avgrensning:

Ikke beslutningsstøtte.

Ikke kontroll.

Ikke erstatning for fagperson.

Men faglig sparring.



Eksempel: Før en vanskelig samtale

Veileder skriver:

“Jeg skal møte en deltaker som ofte sier at arbeid ikke er realistisk. Hun avviser forslag raskt og møter ustabilt. Jeg ønsker å bruke MI og unngå å presse.”

Digital sparring kan gi:

- mulige åpne spørsmål
- forslag til refleksjoner
- hva veileder bør lytte etter
- hvordan utforske mestring uten å bagatellisere
- forslag til en liten og trygg neste handling



Tre ting å ta med seg

1. **Lav mestringstro kan ligne motstand**
2. **Veilederens valgpunkt avgjør retningen**
3. **Bevegelse starter i trygghet – ikke i press**



**Bevegelse starter i trygghet
– ikke i press**



InkludMI

Ta med dere de små handlingene videre!

John Brenne
john@inkludmi.no

inkludmi.no

8 ANSTENDIG ARBEID
OG ØKONOMISK
VEKST

