

Kajumissuseq pillugu oqaloqatigiinneq

- allannguissamut aqqutissaq pillugu



ANETTE SØGAARD NIELSEN
POUL MØLLER-HEINRICH
BIRGIT NICLASSEN



Allorfik, Videnscenter om Afhængighed
Niels Hammekensvej 41
3900 Nuuk
aamma
Syddansk Universitet
Campusvej 55
5230 Odense S

ISBN nr. 978-87-976496-0-2

Atuagaq tigulaaffigineqarsinnaavoq,
issuaanermi atuagaq innersuunneqarpat.

Imarisassat

The founder's foreword	4
Atuakkiortut siulequtsiussa	5
Kajumissuseq pillugu oqaloqatigiinneq suua?	6
MI-mut tunuliaqutaasoq	9
Nunatsinni oqaloqatigiinneq kajumilersitsisoq	12
MI-mi toqqammavissat pingaernerit	15
MI-mi suliaassat sisamat	18
MI-mi immikkoortut periutsillu:	25
Eqqarsaatersuutit, apeqqutit, uppersaarnersit eqikkaanerillu	
Inuit imminnut kajumilersittarnerat	34
MI atorlugu oqaloqateqarninni sakkussat atorsinnaasatit allat	39
Innuttaasup katsorsaasullu akornanni MI-mik tunngaveqarluni sivisuumik oqaloqatigiinnermut assersuut	48
Naggasiineq	53
Najoqqutarisat	56
Ilanngussaq 1: Apeqqutitut kisitsisinik qaffakkiartortunik tunngaveqartunut takussutissaq	58
Ilanngussaq 2: Inuunermi immikkoortunut takussutissiaq	59
Ilanngussaq 3: Inuunermi immikkoortunut XX-imik pissuseqarnermit sunnigaasunut allattuiffissaq	65

The founder's foreword

As I write this, I am riding a bullet train from Hiroshima to Tokyo, having spent a week working with Japanese trainers of motivational interviewing (MI). I continue to be amazed with how readily MI crosses cultures. Within the past few years new clinical trials of MI have been published from African nations, India, Indonesia, Iran, Mainland China, Pakistan, and Saudi Arabia – cultures that are so different from each other and from the European context in which it first developed. So far, MI also appears to be at home among indigenous peoples of Australia, Canada, New Zealand, Alaska, Hawaii, and the contiguous United States. It seems that MI touches some very basic aspects of human nature. Whatever their cultural heritage, people appear to *recognize* MI as something familiar.

Now I find myself writing a foreword for the first book describing MI for people in Greenland, which should not be surprising. MI first emerged as an unexpected product of my conversations with Norwegian colleagues and its roots are long and deep in Scandinavian culture. If the truth be told, I do not know how to do MI in Greenland. Besides not speaking your language, I do not know the norms for how to ask for and negotiate change, show proper respect and compassion, or guide someone over difficult terrain in your culture. This does not worry me, because I also do not know how to practice MI well in many of the nations where it is now being used. Although I do not know how to practice MI in Greenland, *you* will know how once you have learned its fundamentals because you have grown up and lived there.

Of course there are some human commonalities. I have not yet found a world culture where people enjoy receiving uninvited advice about what is wrong with their behavior and what they should do differently. We appreciate professional helpers –teachers and healers, coaches and counselors – who listen deeply and care about us. Guidance is better received when it comes wrapped in respect and understanding. As you learn more about MI, you may find that it feels familiar, like something that you already knew at a deep level. People often say that MI does not seem strange or new to them, but that we have helped them better understand what to do and why it matters.

So, if you are someone who wants to help others and learn how to do it better, I hope that this book opens a door for you. Welcome in! You can benefit from 40 years of work from a large group of colleagues around the world, seeking to understand how better to practice and teach the method of MI, this way of being with and for those whom you seek to help. Perhaps you will also find that what you learn can make your own work easier and more enjoyable.

William R. Miller, Ph.D.
Emeritus Distinguished Professor of Psychology and Psychiatry
The University of New Mexico, USA

Atuakkiortut siulequtsiussa

Atuagaq ilinnut oqaloqatigeeriaatsimik kajumissutsimik inerisaaffiusumik, tuluttut Motivational Interviewing (MI) taaneqartumik ilinniarusuttumut saqqummiussaavoq. Aallaqqaammut aanngajaarniutinik ajornartorsiutilinnik katsorsaannermi oqaloqatigeeriaatsit atorpeqarpoq, maannali inunnik sullissisut tamarmik atugaraat. Nunatsinnissaaq taama pisoqarnissaa neriutigaarput.

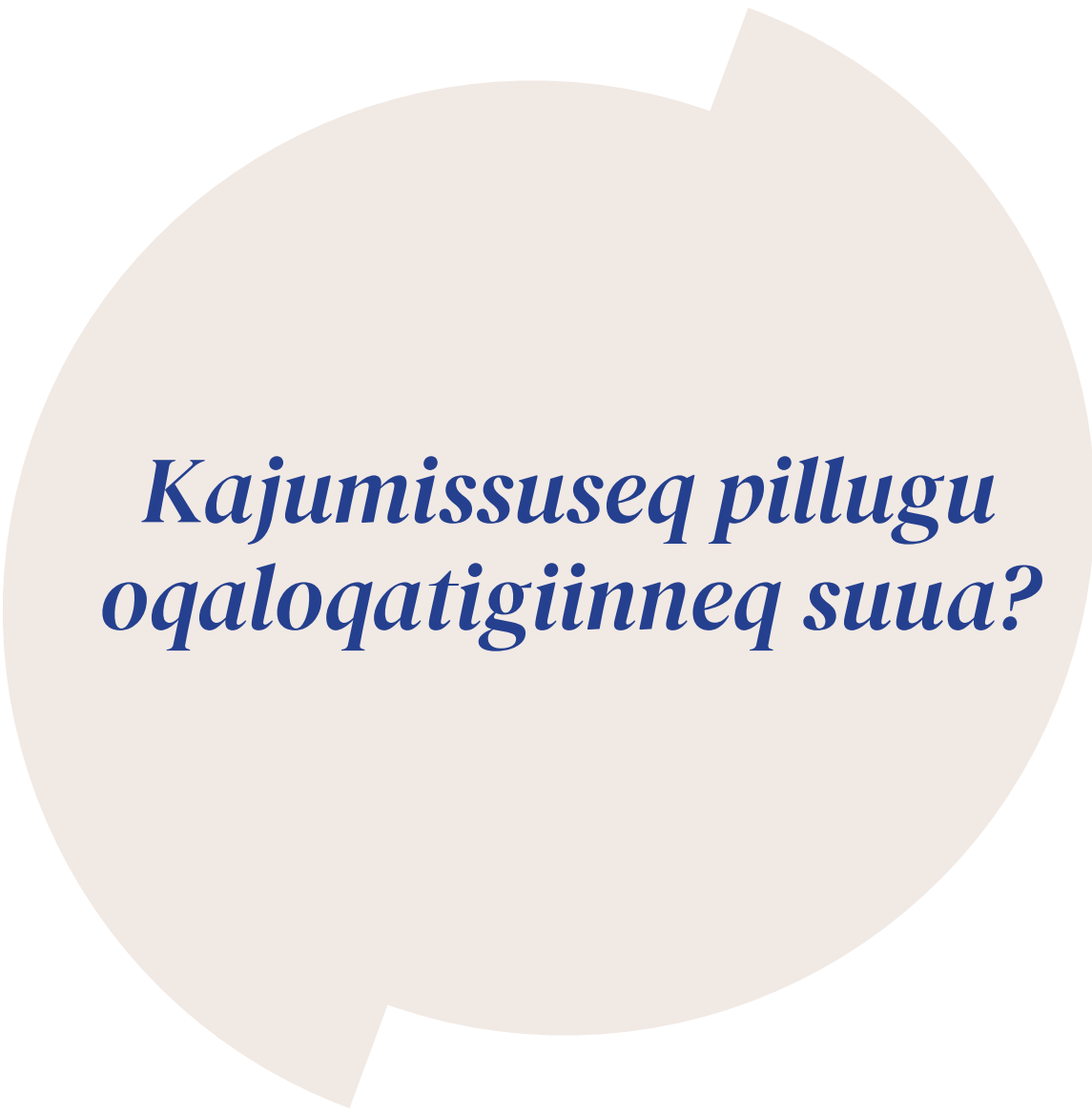
2016-imi Allorfeqalermalli MI pillugu kalaallisut naatsumik ilinniuteqalernissaa kissaataavoq. MI tassaavoq periuseq innuttaasunik aanngajaarniutinik ajornartorsiutilinnik katsorsaannermi Allorfimmit atorpeqartoq annertuumillu pingaarutilittut – immaqqa pingaarnertut isigineqartoq – innuttaasummi nammineq kisimi allannguisariaqarnini takusinnaaguniuk periarfissiissullu akorsinnaaguniuk, pissutsini allanngortissinnaavaa. Innuttaasup ingerlavissaani ikiuunnissamut MI-mi sakkussagissaarpugut.

Allorfimmi katsorsaasut, maannamut paasisutissat danskisut allassimasut aallaavigalugit MI ilinniartussaasarlugulu periutsit oqallisigisarpaat. Katsorsaasunut periuttip oqaasertaasa isummallu imarisaasa ulluinnarni katsorsaannerni kalaallisuunngortinnissaat suliasaasimavoq sulilu suliasaalluni annertoq. Taamaammat Allorfimmi ikorfartortit Helene Foss, Anette Søgaard Nielsenilu, nunatsinni ukiorpaalunngulersuni ilinniartitsisimasut suleqatigalugit, Allorfimmi sumiiffinni tamani, piffissaq nukiillu annertuut atorlugit MI, periuseq isummallu imarisaat kalaallisut oqaloqatigiissutigineqarput. MI tunngavigalugu sulineq, MI tassanilu oqaatsinik inerisaanissamut, nunatsinni MI-ip kalaallisut qanoq atorpeqarsinnaanera, kiisalu MI-ip ulluinnarni sulinermi atuutsinneqarnissaanut ilisimasaqarnerulernissamut pikkorinnerulernissamullu tunngassuteqarsimavoq.

Ukiorpassuarni sulinerup suleqatigiinnerullu kingunerisai, matumani MI-mut paasisutissiissutitut kalaallisut danskisullu maanna pissarsiassaalerput. MI-mut paasisutissiissut atuaruminarsarlugu ilusilerneqarpoq, oqaloqatigiinnernik assersuutinik atuagassanik isumaliutigineqarsinnaasunik amerlasuunik imaqarluni. Danskisut kalaallisullu allassimasunik imalerlugu ilusilerneqarpoq. Saqqummiussat taakku marluk imarisaat assigiipput, atuakkamilu ataatsimi taakkununga marlunnut periarfissiinikkut itisileeqqissinnaanissaaq neriutigaarput. Tamatuma peqatigisaanik atuakkami, suleqatit oqaatsit arlaannik atuerusunnerusut, suleqatillu oqaatsit aappaannik atuerusunnerusut, isumaliutiginnillutillu inerisarnissamut ataatsimut tunngavissinneqarnissaannut periarfisseerusuppugut.

Atuakkap oqaloqatigiinnernut pitsaasunut, allannguisinnaasunut iluaqutaajumaarnissaa isumassarsiorfiusinnaajumaarnissaalu neriutigaarput.

Atuakkiortut



*Kajumissuseq pillugu
oqaloqatigiinneq suua?*

Kajumissuseq pillugu oqaloqatigiinneq (MI) oqaloqatigeeriaasaavoq ilisimatusarnikkut paasisanik tunngaveqartoq, allannguinnissap tamatumalu iluaqutitaasa ajoqutitaasalu, innuttaasunut iluaqutaasusaaq qitiutillugu oqaluuserinissaannut, ilinnut iluaqutaasusaaq. Innuttaasuni akerliunermik pilersitsisuunnginnissamut MI ilinnut iluaqutaassaaq, tamatumalu peqatigisaanik allannguinnissat pisariaqarnersut nalornissutigineqartut pillugit, innuttaasut namminneq aalajangernissaannut iluaqutaassalluni. Taamaalilluni MI oqaloqatigiinneruvoq immikkut ittoq.

Tamatuma peqatigisaanik MI *naalaariaasaavortaaq* immikkut ittoq, innuttaasup – taassumalu qanoq inissisimaneranik paasinnississamut ilinnut periarfissiisoq. Taamaammat MI ileqqutigut assigiinngissutsit anigornissaannut, soorlu peqqissaasup innuttaasullu assigiinngissutaannut, imal. inunnik isumaginninnermi siunnersortip sullitallu assigiinngissutaannut, iluaqutaasaaq. Ileqqutigut assigiinngissutsit assigiinngitsunik tunuliaqutaqarnermik tunngaveqarsinnaapput – immaqa aappaa nunatsinni inunngorlunilu peroriartorsimasinnaavoq, aappaali danskiulluni – imal. aappaa nunaqarfimmi avinngarusimasumi peroriartorsimasinnaavoq aappaalu illoqarfissuarmi inissiami peroriartorsimalluni. Piorsarsimassutsikkut assigiinngissutsit immikkut inuiaassutsimik, inuttut atukkanik allanilluunniit patsiseqaraluarpata, MI-mik ilinniagallip (peqqinnissakkut sullissisup, soorlu peqqissaasup imal. nakorsap, inunnik isumaginninnermi siunnersortip, aqutisup imal. ilinniartitsisup) innuttaasooq naalaarlugulu paasinninnissaanut qulakkeerinissamut iluaqutaavoq.

MI-mi oqaloqatigiinnerni tamatigut *ukkataqartoqartarpoq*. Ukkanneqartoq ass. tassaasinnaavoq imigassartorunnaarnissaq imal. imigassartornerup annikinnerulersinnissaa. Imal. tassaasinnaavoq pujortarunnaarnissaq imal. peqqinnarnerusunik nerisaqarnissaq, sininnerunissaq, timigissarnerunissaq, imal. sulinermut tunngatillugu allannguinnissaq. Imal. meeqqanut angajoqqaajulluarnarunissaq imal. angajoqqaanik isumaginninnerunissaq. Taamaammat ukkanneqartoq pissusilersornerup pitsaanerulersinnissaanut tunngassuteqarajussaaq. Taama allannguinnissaq allanit- soorlu nakorsamit imal. qanigisamit, innuttaasoq pissutsiminik allannguinnigippat qanoq pisoqarsinnaaneramik ernumasumit, siunnersuutaasimasinnaavoq. Imaassinnaavorluunniit allannguinnissaq, ass. pujortarunnaarnissaq imal. sanigorsernissaq innuttaasup nammineq isumaliutigigaa. Allannguinnissaq, allat isumaat naapertorlugu innuttaasumit namminermit naammassineqartussaappat, imal. allannguinnissaq innuttaasumit namminermit isumaliutigineqarpat, MI-mi anguniagaq tamatigut innuttaasup nammineq aalajangigassaraa. Oqaloqatigiinnermi ukkanneqartoq – allannguisinnaaneq – oqaloqatigiinnermi killingusaami naaralaartitsivittut takuneqarsinnaassaaq. Ukkassaq taanna illit innuttaasullu tunaartarissavarsi.

Anguniagaq tunaartaralugu oqaloqatigiinnerup aqunneqarnissaa illit qulakkiigassaraat. Tamanna toqqagassanut, innuttaasumut pitsaanerpaanut, qajassuartumik aqqutissiullugu ingerlanneqassaaq. Taamaalillutit aappaatigut tassaassaait oqaloqatigiinnermik aqutsisoq, illuatungaatigulli innuttaasoq tassaassaaq naggataagut allanngugassamik imal. qanoq pisoqarnissaanik toqqaasoqartariaqarneramik tamatigut aalangiisussaaq.

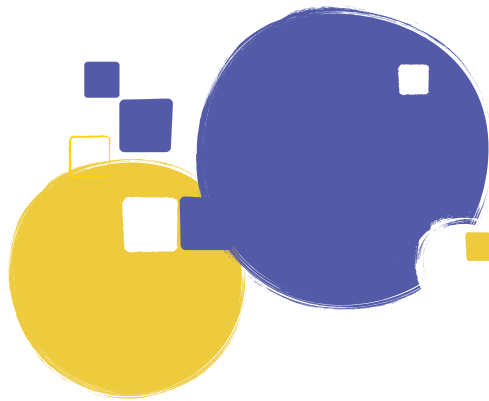
MI-mi illit innuttaasup allannguinnissaanut imal. arlaannik aalajangersimasumik iliuuseqarnissaanut akuersitinniagassarinnigilat. MI-mili kajumissutsip innuttaasumeereersup *saqqummersinnissaa* illit suliaassaraat. Taamaammat MI innuttaasumik *kajumilersitsinissamut* tunngassuteqanngilaq, innuttaasulli kajumissusaata *nassaarinnissaanut* tunngassuteqarluni. MI-mili innuttaasup ilumini pigeriigaa *ussassaarlugu saqqummersissavat*. Allatut oqaatigalugu innuttaasup *nammineq* allannguinnissamut kajumissusaata nassaarinnissaanut tunngassuteqarpoq. Pissutsimik allannguinnissamut akisussaaftik atorfilimmiinnani innuttaasumiippoq. Innuttaasup misilittagaasa, naleqartitaasa nukittuffiisalu oqaloqatigiinnermi pingarnerpaanngortinnerisigut, kajumissuseq ussassaarlugu saqqummersissavat.

MI tassaavoq oqaloqatigeeriaaseq, oqaloqatigiinnerni tamani atornerqarsinnaasoq, MI-li innuttaasunik qanoq iliornissamik toqqaanissaminnik nalornisunik, tassa innuttaasut isummaminnik paatitsisunik oqaloqateqarninni pissusissamisoorpoq (Barth & Näsholm, 2018). MI-mi oqaloqatigiinnermi qitiusoq tassaavoq innuttaasumi *allannguinnissamut kajumilersitsillunilu upperinnilersitsinissaa*, *innuttaasup* nalornissuteqarluni *aalajangersinnaanissaanut piginnaaneqalersitsinissaa*– tamatumalu kingorna *innuttaasup aalajangikkaminut imminut pisussaaftilernissaanut ikiornissaa*. Allatut oqaatigalugu MI tassaavoq allannguinnissaq pillugu oqaloqateqarsinnaaneq immikkut ittoq (Miller & Rollnich, 2024).



MI-mut tunuliaqutaasoq

MI, ukiorpassuarni ilisimatusarnermi paasisanik tunngaveqarpoq. MI allaaserineqaqqaarpoq 1980-ikkut aallartisimaneranni, taamanilu imigassamik ajornartorsiutilinnik katsorsaanermut tunngatillugu ilisimatusarnermik tunngaveqarluni (Moyers, 2004). Ullumikkut MI, ilinniakkani assigiinngitsorpassuarni; peqqissaanermi, nakorsaanermi, timersornermi, perorsaanermi, ilinniartitsinermi, tarnip pissusaanut tunngasuni, inunnik isumaginninnermi, suliffeqarfinnilu aqutsinermi atorneqarpoq (Miller & Rollnich, 2024). MI ilaatigut pinngitsuuisinnaanngitsunik katsorsaanermi, nakorsiartitsivinni, tarnikkut nappaatilinnik sullissivinni, pinerlussimasunik isumaginnittoqarfimmi, piginnaanngorsaaqqiivinni, suliffeqarfinni timersornermullu atatillugu atorneqarpoq. MI pineqartuni taakkunani tamani allannguinnissaq pillugu oqaloqatigiinnerni piukkunnarluartuuvoq imal. katsorsartinnissaq aallarnerlugu aallartisaatitut sakkussaqqissuulluni.



MI oqaatigineqareersutut tassaavoq oqaloqatigeeriaaseq, allannguinnisaq pillugu innuttaasunik oqaloqateqarninni atorsinnaasat. Aallaqqaammut, MI Prochascap DiClementillu pissutsimik allannguisarnermik paasinninnerannik aallaaveqarsimavoq. Prochaskap DiClementillu, inuit ingerlaannaq pissutsiminnik allannguisannginnerat, *Stages of Change-imilli* taasannik (*allannguiniarnermi aqqusaartakkanik*) aqqusaagaqartarnerat takutippaat (Prochaska & DiClemente, 1984). Taamaalilluni allannguiniarneq assigiinngitsunik immikkoortortaqarpoq. Innuttaasup allannguiniarluni aqqusaagaani sumiinnera eqqumaffiginngikkaanni, atorfilittut innuttaasumik siunnersuiniarnermi akerliulersitsisoqarsinnaanera, misissuinerpassuit takutippaat. Nalinginnaasumik taamangikkaluaq, innuttaasup allannguinnissamut piareersimaneruneranik isumaqarneq, tamatumani pissutaavoq.

Inuit allannguinnisaq pillugu qanoq aalajangiisarnerannik paasinninneq, MI-mut tunngavittut pingaarutilittut ilaavoq. MI atorlugu, innuttaasoq allannguiniarnerani ikiorsinnaajumallugu, allannguinnissamut qanoq piareersimatigineranik qulakkeerisumik, innuttaasoq oqaloqatigissavat. Innuttaasoq immaqa allannguinnissamik isumaliuteqanngisaannarnermiit (ass. imigassartornikillinnissamik, pujortarunnaarnissamik imal. nakorsaammik atuilernissamik) nalornilerluni taamaalillunilu allannguinalernissap isumaliutigilerneraniit allannguinnissamik aalajangiinnissamut tamatumalu iliuuseqarfigilernissaanut qajassuurtumik ikiorneqassaaq.

MI, innuttaasumut namminermt iluaqutaanerpaasussamik aalajangiisinnaalernissamut, innuttaasumik aqputissiuussinermi periusaavoq (Silverman et al., 2013). Taamaammat MI- pingaartumik, innuttaasumik qanoq iliornissaminik nalornisumik – imal. pissutsimik allannguinnissap pisariaqarneranik, soorlu imigassamik atuinerup allanngortinnissaanik nalornisumik oqaloqateqarnermi- pissusissamisoorpoq. MI, oqaloqatigeeriaatsinut allanut sanilliullugu, nalorninernik qulaajaallaqqissutsi pissutigalugu, immikkooruteqarpoq.

Ullumikkut MI-ip, ilisimatuussutsikkut paasisat tunngavigalugit, innuttaasup nalornissutaanik qulaajaanissamut iluaqutaasussaannartut kajumilersitsisussaannartullu oqaloqatigeriaasaanginnera nalunngilarput. MI, innuttaasunik- inutta qitiutillugu ataqqinnittumillu naapitsinertut isigineqarportaaq. Taamaammat MI, innuttaasoq qitiutillugu *paasissutissiinnissamik siunnersuinissamillu neqeroornissamut* periusaavortaaq pitsaasoq. Tassalu siunnersuineq ilitsersuinerlu innuttaasup akuersinissaata ilimanaataanik annertunerulersitsisoq (Rollnick et al., 2008). MI inutta qitiutillugu *oqaloqatigeeriaatsitut* kajumilersitsisutut, katsorsaaneramik imal. peqqissaaneramik suliaqarnerit tamakkerlugu atorsinnaasattut isigineqarsinnaavoq (Miller & Rollnick, 2024). MI tassaavoq ajornaatsumik ilinnik oqaloqatissaqqissuusinnaanngortitsisoq (Mentha, 2020).

*Nunatsinni
kajumissuseq pillugu
oqaloqatigiinneq*

Suliniutitik sakkussanillu kulturimi aalajangersimasumi inerisakkanik, inunnut allamik kulturilinnut neqeroornissaq ilinniagallit isumaliutigippassuk, kulturip ilanngullugu eqqarsaatigineqarnissaa ersarissigaluttuinnarpoq. Tamanna minnerunngitsumik nunani killerni kulturip kulturillu allat, soorlu naggueqatigiit Inuit naapinneranni atuuppoq.

Kulturimi naapitanni – imal. illit nammineq kulturinni-oqaluttuarisaaneq, naleqartitat, upperisat, misilittakkat inooriaaserlu pillugit ilisimasaqarneq paasinninnerlu, kulturimik ilisimaarinninnermik taaneqarsinnaavoq. Kulturimik ilisimaarinninneq, illit nammineq kulturinnik isummiutereersimasinnaasamillu imal. issuagaannarmik eqqarsarnerup nassatarisinnaasaanik isumaliutiginninnissannik nassataqarpoq. Taamaalilluni kulturikkut assigiinngissuteqarneranik assigiinngitsunillu paasinnittariaaseqarneranik ilisimaarinninneq, ataqqinninninnissannut periarfissallu kulturikkut assigiinngissutsit aamma nassatarisaasa ammafiginissaannut tunngassuteqarpoq.

Kalaallini imal. naggueqatigiinni inunni kulturimik ilisimaarinninneq, avataaniit ilisimasaniq, ilisimatuussutsimik- tunngaveqaraluarpataluunniit, taamattusaannartut atuinnginnissamut, ilisimasalli taakku, allat kulturikkut naleqartitaannit takorluugaannillu aamma aallaaveqarnissaasa takusinnaanissaanut, tunngassuteqarportaaq. Illit nammineq kulturikkut naleqartitatigullu tunuliaqutarisat aallaavigalugu, ilisimasatigut neqeroorutiniq atorsinnaasunik inunnullu tamanut atuuttunik atuinissaq, matumani illit suliaassaraat.

Kulturimilli ilisimaarinninneq naammanngilaq. Inuiaqatigiinni ammip qalipaataa tunngavigalugu immikkoortitsineq imal. allaassuteqartutut isigisanik nikaginninneq- siunertagajunngitsumik suli atuuttoq annikillisarniarlugu, kulturikkut piginnaasaqarneq pisariaqarportaaq. Kulturikkut ilisimasaqarneq, ilinniagallip innuttaasumik, allamik kulturilimmik, kinguneqarluartussamik katsorsaanissamut peqqissaanissamullu piginnaaneqarneranik tikkuussivoq. Kulturikkut piginnaaneqarneq, illit- ass. peqqinnissaqarfimmut imal. inunnik isumaginnittoqarfimmut sinniisutut, innuttaasumik naapitsininni, innuttaasoq peqatigalugu pitsaanerpaanik angusaqarsinnaanissannut, kulturi pillugu ilisimasavit ilanngullugit eqqarsaatigisarnernannut tunngassuteqarpoq.

Naggataagut angusassaq tassaavoq, innuttaasup atorfilimmik- tassalu ilinnik - naapitsinerani kulturikkut isumannaalisaanissaq. Illit ilinniagallillu allat, kulturikkut kinaassutsit assigiinngissuteqarnerannik akuersinissi ataqqinninnissilu, ikiuisullu ikioqqusullu akornanni pissaanermut tunngatillugu naligiinnginnermik akuersinissi, illillu naligiinnginnermik taamaattunik annikillisitsiniarnerpit misigineqarnissaa, inuttaasumit pisariaqartinneqarpoq. Ukkassaq taanna ilisimaaralugu, innuttat sullitatit toqqissinnermik misigissapput, kinguneqarluartumik attaveqatigiissinnaassaasi illillu pisariaqartitaannik ikiorsinnaassavatit.

MI -ip, kulturikkut akimmiffiusinnaasut ajugaaffigisinnaanissaannut, immikkut piukkunnassuseqarnera paasinarsivoq. Innuttaasumik ataqqinninnerup akuersaernerullu MI-mi pingaaruteqarluinnarnerat, taamatullu MI-mik atuinikkut, innuttaasup naalaarluarnissaata innuttaasullu misigisaanik qanorlu inissisimaneranik illit paasinninnerpit, innuttaasup nammineq paasinninneranut naapertuunnerata qulakkeerneqarnissaa, tamatumani pissutaapput. Taamaallilluni nunap inoqqaavini, ass. USA-mi Alaskamilu inuiaqatigiinni indianerini (Stanley, 2023; Venner et al., 2007; Venner et al., 2021; Walker et al., 2023), Australiamini nunap inoqqaavini, New Zealandimi Maorini nunatsinnilu inunni (Flyger et al., 2024) katsorsartinnissamik siunnersortinnissamillu neqeroornermi, MI-ip kinguneqarluartitsisutut pissusissamisoortutullu periusaanera, misissuinerit arlallit takutippaat.

Taama iluatitsilluarneq, pingaarnertut MI-ip innuttaasup oqaasiinik isumaanillu ilumut tusaanermik, taamaallillunilu illit nammineq paasinnereerninnik atuuttussanngortitsisinnaneermik pitsaaliueqataaneermik, tunngavilersorluakkamik naalaariaasaaneraniq qulakkeerisumik patsiseqarunarpog. Assigiimmik tunuliaqutaqanngikkaluarlusi, suut innuttaasumut pingaaruteqarnerannik suullu pingaaruteqannginnerannik paasinnissinnaanissannut qulakkeerinissamut, MI iluaqutaasinnaavoq.



*MI-mi
toqqammavissat
pingaarnertit*

MI pingaarutilinnik toqqammaveqarpoq. *Misigittassutsimik* toqqammaveqarneq aallaqqaataaniilli MI-mut ilaajuarsimavoq. Taamaapputtaaq toqqammaviit *neriunneq, akuersineq taavalu ataqqinninneq akuersaernerluunniit*. Tamaalilluni MI, inunnut allanut immikkut isiginninnermik immikkullu isummernermik tunngaveqarpoq. *MI-ip anersaavanik* taaneqartarpoq-tuluttut "the spirit of MI". MI-mi taama anersaaqarnerup imal. isumaqarnerup, innuttaasumik suleqateqarnermik pilersitsinermik misiliinissat, innuttaasup qanoq ittuunerata akuerinissaa, innuttaasumut piviusumik misigissuseqarnissat, innuttaasup kiffaanngissuseqarneranik namminerlu aalajangiinissamut piginnaasaanik (Miller & Rollnich, 2024) nukittorsaanissat, tamatuma nassataraa. Tamanna innuttaasup maanna pissusilersuutaasa- innuttaasullu naleqartitaasa inuunerullu qanoq issinnaaneramik neriutaasa assigiinngissutaannik ersersitsiniarlutit suliniuteqarnissannik isumaqarpoq. Assigiinngissut taanna naapertuutinngissummik taaneqarajuppoq. Allatut oqaatigalugu maanna inissisimaffimmi, innuttaasup qanoq iliornissamut kissaataanik akornusiisunik ajornartorsiuteqarnersoq misissuinissamut, innuttaasoq ikiussavat. Innuttaasumut pingaaruteqartumut tunngatillugu, innuttaasoq eqqortumut ingerlanersaq qajassuartumik takunnissinnaalersissavat. Tamatuma qanoq iliuuseqarfiginissaa atuakkami matumani kingusinnerusukkut takutissavarput.

MI-ip *anersaava* MI-mi tamanut pingaaruteqarlunilu tunngaviuvoq, tassanilu innuttaasumik ataqqinninneq, nukittorsaaneq *paasinninniarnissarlu* qitiulluinnarput. MI-li anersaamit tamatumunnga immikkut ittumit, MI- atorlugu katsorsaaninnik imal. peqqissaaninnik annertuumik sunniisumit annertuneruvoq. Innuttaasoq suliallu pillugit illit isummat MI-mi pingaaruteqarlunnaraluartoq, MI oqaloqatigeeriaatsinik imal. sakkussanik aalajangersimasunik ilaqarportaaq.

MI-mi innuttaasup oqariartuutaasa ilumut naalaarnissaannut, inerniliipallannissamullu ileqqoqalinnginnissannut qulakkeerinissamut, periutsit immikkut ittut atussavatit. Iluamik naalaarnissamut taamaalillutillu innuuttaasup pingaartinnerpaasaanik paasinnissinnaanissamut MI-imi sakkussat, MI-ip oqaloqatigeeriaatsitut sunniutaanut pingaarnertut ilaapput. *Iluamik naalaarnissamut* piginnaaneqarneq, inuup taassumarpiaap pingartitaasa paasisinnaanissaannut innuttaasumut *attaveqalersinnaaninnut* pingaaruteqarlunnartuuvoq. Paasineqartutummi misigineq innuttaasumut pingaaruteqarpoq (Silverman et al., 2013). Naalaarneq, oqaloqatigiinnermi pissaanerup assigiinnginneranik annikillitsinissamut, sakkussat pingaarnersaraattaaq. Tamanna, napparsimasunik, timikkut imal. tarnikkut nappaateqartunik oqaloqateqarnissaanersoq-, imal. innuttaasut inuttut atugaasigut ikiuinissaanersoq, imal. atuartunik ilinniartitsinissaanersoq imal. aqqutissiuussinissaanersoq apeqqutaatinnagu, atuuppoq. MI-mi iluamik naalaarnissamut – tamaalillunilu innuttaasumut pingaaruteqarnerpaasunik paasinnissinnaanissamut sakkussat tassaapput MI-mik sunniuteqarlualersitsisut.

MIatorlugu oqaloqateqarninni attaveqarlualernissat suliassavit siullersaraat. Attaveqarlualarneq tassaavoq innuttaasumik ikiuiniarlutit sulininni pingaaruteqarnerpaaq. Innuttaasup oqaasiinik naalaarluannngikkaanni attaveqarlualersoqarsinnaanngilaq. Innuttaasut; Peqqinnissaqarfik imal. inunnik isumaginnittoqarfik maalaarutigigaangamikku tusaaneqanngitsutut misigineq maalaarutigigajunnerusarpaat (Silverman et al., 2013).

MI atorlugu oqaloqatigiinnermi *ukkassisinnaalersitsineq* suliassanni pingaartuni tulliuvoq. Innuttaasup allannguisariaqarnissaanut *ataatsimoorlusi anguniagassassi* qulaajarsinnaanissaanut angunissaanullu aqqutissap nassarisinnaanissaanut, naalaarluarnissaq piumasaqaataavoq. Taakku tamarmik, innuttaasorlu suleqatigiissinnaanissassinut pingaaruteqarput, *ukkassilersitsisinnaanissannullu* pingaaruteqarlutik.

MI atorlugu oqaloqatigiinnermi suliassavit pingaartut pingajuat tassaavoq allannguissagaanni – tamatuma iluatsissinnaanissaanut pingaarutilinnik- allannguinnissamut kissaateqarnerup nukittorsarnissaanut ikiuunnissamut, innuttaasup nammineq periarfissaminik qanoq isiginninneranik *ersersitsinissaq*. *Ersersitsineq* oqaloqatigiinnermi MI-mik tunngaveqartuni toqqaannartumik nassuiaataavoq. *Ersersitsineq* tassaavoq MI-ip immikkut ilisarnaataa. MI-mi tamatumunnga atorsinnaasannik immikkut periusissaqarpoq. Taanna uterfigiumaarparput.

Innuttaasoq peqatigalugu allannguinnissap qanoq pinissaa pillugu *pilersaarusiorneq* MI-atorlugu oqaloqatigiinnermi suliassavit kingullersaraat (Miller & Rollnich, 2024). Tamatumani pingaaruteqarpoq innuttaasup qanoq sukkatiginissaanik aalajangiisuunnissaa. Suliassaq taanna, ilaatigut allaat innuttaasumit namminermit isumagineqartarpoq.

MI-mi suliassat sisamat pingaarnerit suuneri qanorlu iliuuseqarfigisinnaaneri, immikkoortumi tulliuuttumi sukumiisumik nassuiassavagut.

***MI-mi
suliassat sisamat***

Suliassaq siulleg: Pimoorussilersitsineq.

Innutaasoq ikiorsinnaassagaanni; suleqatiginnikkusussuseqarluni, tatiginninnilluni akuersaarlunilu pineqartumut attaveqartariaqarpoq. Taamaammat pimoorussilersitsineq MI-mi suliassat siullersaraat. Pimoorussilersitsineq, innuttaasup pitsaanerusumik inuuneqalernissamut allannguinnissamut ilinnik suleqateqarnissamik piginnaaneqalersitsinermik tunngaveqarpoq. Miller & Rollnick (Miller & Rollnick, 2024) *pimoorussinerup* ataani apeqqut tassaasutut: "*Siumut ingiaqatigiissinnaavugut?*" nassuiarpaat.

Pimoorussilersitsineq inussiarnisaarnerinnaangilaq. Pimoorussinerup, inuit akornanni akuersaartumik attaveqalersitsinissami, innuttaasumut saanniittumut *misigittarlutit naalaarnissannik* nassataqarpoq. Innuttaasup toqqissinaralutit, maanna inissisimaffimmini akunnattoorfinnut oqaasertaleerusussinnaanissaanut periarfissiinnissamut tunngassuteqarpoq. Isumaliutigisanik avitseqateqarnissamut toqqissisimasutut misiginermut tunngassuteqarpoq.

Pimoorussilersitsinermi illit suliassat tassaavoq, innuttaasumit isigalugu maanna inissisimaffiup sumut tunngassuteqarnera ilumoorlutit paaserusunneranik, innuttaasumut takutitsinissat. Sivisusariaqanngilaq. Eqqaaniarsarigukku, minutsialuit qaangiunneranni inuup saanniittup ajornartorsiut saaffiginnissutigisat pillugu qanoq eqqarsaateqarninnik ilumoorluni tusarusunneranik misiginerit eqqaassajunnarsivat. Eqqarsaatigilluarukku, qanoq naalaarneqarninnut qanorlu isigineqarninnut annertuumik tunngassuteqarnera paasissajunnarsivat. Tamanna inuup oqaloqatigisavit ilumoorluni ilinnik paasinninniarsarisutut misigineranut tunngassuteqarpoq.

Pimoorussilersitsineq suleqatigiinnermik pilersitsisinnaanissassinut piumasaqaataavoq. Suleqatigiinnerup pitsaasup ilisarnaatigai:

- tatigeqatigiinneq ataqqe-qatigiinnerlu;
- suleqatigiissutigisami imal. oqaloqatigiissutigisami anguniakkap isumaqatigiissutiginera;
- qanoq ililluni angunissaata suleqatigiissutiginera.

Illit innuttaasullu anguniakkassi isumaqatigiissutiginnissaa, qanoq ilillusilu angunissaa, ataqqinninnerup misigittartumillu paasinninnerup saniatigut ukkassinissamittaaq piumasaqaatitaqarpoq (Miller & Rollnick, 2024).

Suliassat aappaat: Ukkassineq

Pimoorussilersitsinermi apeqqut oqaatigineqanngitsoq tassaasoq, "*Siumut ingiaqatigiissinnaavugut?*" Taava apeqqutit *ukkassasamiittut tassaapput: "Sumunnassaagut? aamma "Suna oqaluuserissavarput?"* MI-ip sammivilerneqarnissaa imal. *siunnerfilerneqarnissaa*, innuttaasumullu iluaqutaasussamik aalajangiisussanngornersi, ukkassinerup nassataraa (Miller & Rollnick, 2024). Allatut oqaatigalugu ukkassassaq innuttaasup illillu sumunnarnissassinik, sukkut illit ikiuunnissannik ilinnullu oqaloqatigiissutigissallugu innuttaasumut suna iluaqutaanerpaassanersoq malussarsinnaalernissassinut tunngassuteqarpoq. Eqqaamajuk ukkassa-qalernissamut

akisussaaffik ilinniimmat, naggataagulli ukkassassap suunissaa innuttaasumit aalajangerneqassalluni.

Ilaatigut, ass. pujortarunnaarnianut siunnersortaaguit imal. Allorfinni katsorsaasuuguit, innuttaasup qanoq ikiorneqarnissamik kissaateqarnera, atorfinni suliaassavit nammineq takutittarpaa. Innuttaasup taama atuuffeqarnerit pillugu pissarsiariniarmatit, taassuma suna pillugu oqaloqatigerusunneraatit naatsorsuutigikannereerreqarsinnaavoq. Peqqissaasuuguit nakorsaaguilluunniit imal. inunnik isumaginninnermut tunngasunik suliaqaruit taamaattuaannanngilaq. Tassani akunnattoorfissarpassuaqarlunilu sammisassarpassuaqarsinnaavoq. Innuttaasup, arlalinnik imminnut taputartuuttunik uummammioqarsinnaanera aamma nalinginnaavoq. MI pissutsinik allannguiniarnernik immikkut ittunik ukkassinissamut periusaagaluaq, ukkassaq imigassartonerup, tupatornerup imal. nerisat allanngortinnissaannit aamma atitunerujussuusinnaavoq. Assersuutigalugu anigugassaanngitsumik nappaateqartutut inuuneq, ajornartorsiutilimmik meeraqarneq imal. paaqqutarisarialinnik angajoqqaaqarneq imal. inuunermik iluarisimaarinninnerunissap qanoq ililluni anguneqarnissaa ilikkarneqarsinnaapput.

Avataaniit innuttaasumik isiginnittutut, innuttaasup sumik paaserusuineranik minnerunngitsumillu innuttaasup ajunnginnerulerniarluni, qanoq iliortariaqarneranik ersarissumik takunnissinnaallutit isumaqaleriaannaavutit. Pisarialinnik ilisimasaqareersutut eqqarsaraanni, pitsaasunik siunnersuuteqarniarnissaq, immaqalu allaat innuttaasup aalajangersimasumik iliuuseqarnissamut akuersisinniarsarinissaa ussarnartorsiorfiungaatsiarsinnaavoq. Allaat innuttaasup iluaqutiginerpaasasaanik ilisimatinnissaanik qulakkeerinnissaq pisussaffigalugu eqqarsarsinnaassaait. Taanna atorfilittut qisuariarnermik, *aaqqeerusulluni qisuariarnertut* taaneqartarpoq (Miller & Rollnich, 2024).

Aaqqeerusulluni qisuariatariaaseqarneq pitsaaliniarsarinissaa pingaaruteqarpoq. *Qisuariarnerit* kulturimik ilisimaarinninnermik tunngaveqanngippat, illit innuttaasullu akunnissinni kulturikkut pissaaneqarnikkulluunniit assigiinngissuteqassappat, pisarialimmik eqqarsaatiginninnginnissaq isumaliutiginninnginnissarlu aarlerinaateqarpoq. Illit inuit pissusaat inooriaasaalluunniit allangortissinnaanngilat. Taamaallaat taamaaliornissaannut *qiimmassaallutillu ikiuussinnaavutit*. Nakorsaassiussat innuttaasumit atorneqarsimanissaannik isumaqartariaqanngilaq. Taamatuttaaq isumatusaarnernunissaanik tunngavilersuigaluaruilluunniit, innuttaasup illit siunnersuutit akuerisariaqanngilaa. Nunatsinni soorlu inuiaqatigiinni ikittuni taamaakkajuttoq; allanut akuersiumannginneq, pingaartumik inuttaa oqartussaappat, iluaatsutut allaat misigineqarsinnaassaaq. Taava innuttaasoq immaqa inussiarnisaarniarluni qisuariaatitut siunnersuutinnut angernera, kingorna innuttaasup siunnersuutigisannik iliuuseqarsinnaaneranik imal. iliuuseqarusussinnaaneranik isumaqartariaqanngilaq.

Suleqatigiissutigisassassinnik anguniagassatut siunniussassassinnik toqqaasinnaassagussi, tassaassapput *ataatsimoorluni* anguniagassat, akunnissinni suleqatigiinnissamut tunngavissiiinnaasut. Anguniagaq innuttaasup naapertuussorisaa pineqarnersoq, taanna massakkorpiaq pingaarnerpaajurnersoq innuttaasullu nammineq anguniagarisutut isigineraa qulakkiissavat. Ersarilluinnarpasissagaluaq, tassaavoq atorfilittut illit eqqumaffiguagassat. Anguniakkamut nammineq pingaarnerpaasorisamut innuttaasup akuersitinniarsarinissaa ussarnartorsioqqajaanarsinnaavoq. Qulaani taaneqareersutut tunngaviusumik inummiimmat, innuttaasoq namminerminut ajorluinnartussaasorisatsinnut ingerlalerpat iliuuseqarfiginiarlugu aqqisuussiniartarlutalu ikiuukkusuttaratta, innuttaasup nammineq qanoq eqqarsaateqarnera misissoqqaarnagu qisuariarnissaq- soorlu innuttaasumik naqqiiniarneq imal.

akuersititsiniarneq pitsaaliniarlugu- ukkassiuarnissaq piumasaqaataavoq. Innuttaasup nammineq eqqarsaataanik ilisimaarinninneq, kulturimut pissaanermullu tunngasunik paasinninneq ilanngullugit, siunissaq ungasinnerusoq isigalugu iluaqutaasussamik toqqaanissaanut innuttaasoq ikiorniarukku pisariaqarlunnarpoq.

Tamanna taava innuttaasup nammineq anguniagassaminik nassaarnissaanik utaqqiinnarnissannik, anguniarnissaanullu suliniuteqarnissamut kajumissuseqarneranik isumaqarpa? Naamik, innuttaasup qanoq inissisimaneranik aaqqiiniasarinialissannginnerit, innuttaasup nammineq allannguinnissamut piariinnginnerani imal. naammattumik kajumissuseqalinnginnerani iliuuseqarsinnaannginninnik isumaqanngilaq. MI nammineq, kajumissutsimik *takunnissinnaalersitsisussatut* kinguneqarluartussatut, aallaqaammut inerisagaavoq. MI periusaavoq innuttaasut iluaqutissaannik iliuuseqarnissamut, soorlu imigassartornerup annikillisinnaasanut kajumissusaat ersersinnissaanut tamatumalu annertusarnissaanut inunnut iluaqutissaq. Taamaalilluni inuttaata nammineq allannguinnissamut piareersimaneranik nukittorsaannissamut ikiuunnissaq siunertaralugu MI pinngorpoq. Tamanna MI-mi suliassat pingajuanni *ersersitsinermi* pingaarutilittut ilaavoq:

Suliassat pingajuat: Ersersitsineq

Ersersitsinermi apeqquq tassaavoq: "Suna pillugu tassunngarusuppit?" Tamanna tamatigut imaaliiallaannaq akineqarsinnaasanngilaq. *Isummat paanerini nalornineq* allannguinnissamut tunngaviugajuppoq. Allannguinnissamut allannguinninnissamullu patsisaasunik takunnissinnaaneq, innuttaasup nalornineranut patsisaapput. Tamanna immaqa ima assersuusuunneqarsinnaavoq:

*"Nalunngilara imigassamik atuivalaartariaqangikkaluarlunga.
Imigassaq akisoqaaq, imigassartoreerninnilu iluaalliorajoqaanga.
Aammali ilisarisimasannik ilaqarusuttarpunga nuannisarusuttarlungalu.
Taakku imigassartogitigigaangakkit nuannisartarpunga. Soorlu
sunaluunniit nuannerunnaassasoq kiserliortutut misigalunga
angerlarsimaannassaguma. Siornatigut ikinngutima ilaat taakkulu
aappaat ilagalugit aalisalaarniarlunga kangerlummuk angallammik
angalaartarpugut, imal. nuniagiarnilunga imal. puisinniarlunga,
pisaqaraangattalu igaqatigiittarluta. Immaqa peqatissaqaruma
imigassartornanga kangerlummuk angalasinnaavunga. Allanik
peqateqarusuppunga. Maannali ilisarisimasakka tamarmik
imigassartortuupput".*

Assersuummi takusinnaasattut allannguinnissamut iluaqutaasunik ajoqutaasunillu tunngavilersuutissaqarpoq. Innuttaasumi sorsutassami imal. oqaloqatigiinnermi ajugaasoq tassaagajuppoq oqaaseqarnissamut piffissalernerqarnerpaaq. Tassalu *ersersitsineq* tamatumunnga tunngavoq. *Ersersitsineq* innuttaasup ilorpiaminiittunik tamanik allannguinnissamut kajumissutsimik aalajangiinnissamullu nukittorsaasinnaasunik oqaaseqarnissamut piffissalernerqarnissaanik qulakkeerinissamut tunngassuteqarpoq.

Tamatuma peqatigisaanik *ersersitsineq* MI-mi suliassaavoq tigussaasoq, oqaloqatigeeriaatsinit allanit allaassuteqartoq immikkorluinnarlu ittoq.

Ersersitsineq- innuttaasup *allannguinnissamut* tunngavilersuutaasa pissusissamissut saqqummernissaannut periarfissiiuarnikkut, *allannguinnissaq* pillugu oqaloqatigiinnissap aaqqissuunneqarnissaanik isumaqarpoq. Innuttaasup maanna pissusilersornerata innuttaasullu nammineq qanoq pissuseqarusunnerata akornanni naapertuutinnginnermik pilersitsineq periusaavoq pingaaruteqarluinnartoq. Innuttaasup tunngavilersuutai imal. oqaatigisai *allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnermik* taaneqartarput. Taamaalilluni *allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnermik* pitsaasumik *allannguinnissamut* tikkuussivoq. Siuliani assersuummi oqaatigineqartut tassaapput:

"Nalunngilara imigassamik atuivallaartariaqanngikkaluarlunga"
"Imigassaq akisoqaaq, imigassartoreerninnilu iluaalliorajoqaanga".
"Immaqa peqatissaqaruma imigassartornanga kangerlummuk angalasinnaavunga."

Allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnerup akerleraa *allannguini* *inissisimaannarnissamik oqaatiginninnermik*. *Allannguini inissisimaannarnissamik oqaatiginninnermik* tassaavoq tunngavilersuineq *allannguinnissamut* tikkuussisoq. Taanna oqaatiginninneruvoq innuttaasup *allannguinnissamut* peersitsisoq, innuttaasullu maanna pissusilersuutiminik *allannguinnissamut* tunngavilersuisoq. Siuliani assersuummi oqaatigineqartut tassaapput:

"Ilakka imigassartoqatigaangakkit nuannisartarpunga"
"Soorlu sunaluunniit nuannerunnaassasoq kiserliortutut misigalunga angarlarsimaannassaguma".
"Maanna ilisarisimasakka tamarmik imigassartortuupput".

Allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnerit allannguini *inissisimaannarnissamik oqaatiginninnerit* qassit tusarnissaat, atorfilittut sunniuteqarfigaatit. Tamatumani suna apeqqutiginnerit innuttaasullu akissutaani suut ukkassassanngortissaneritit apeqqutaassaaq. Qanoq periuseqarnissat, kapitalit arfernanni oqaloqatigeeriaatsit, MI-mi suliasat ingerlannissaannut atorsinnaasavit tigussaasumik saqqummiunneqarneranni takussavarput.

Suliassat sisamaat: Pilersaarusiorneq.

Innuttaasoq *allannguinnissamut* naammattumik kajumissuseqalerlunilu aalajangertoq malugilerukku, *allannguinnissap qanoq* pinissaa pillugu innuttaasoq oqaloqatigalugu aallartissinnaavutit. *Pilersaarusiornermi* apeqqut tassaavoq: *"Qanoq ilillutit tassunga pissavit?"* Imaalluarsinnaavoq innuttaasup tamatumunnga ikiorneqarnissi pisariaqartinngikkaa. Imaassinnaavoq innuttaasup qanoq iliornissi paasilissammagu, *allannguinnissamut* aalajangernissamut ikiorneqarnissaq innuttaasumut naammattoq. Immaqa aalajangernissaq kisimi ajornakusoorpoq.

Kisianni aamma imaassinnaavoq innuttaasoq qanoq pitsaanerpaamik *allannguisinnaanissaminut* ilinnut ikioqqullunilu siunnersoqqusoq. Matuma nalaani – kulturimik pissaaneqarnermillu annertuumik ilisimaarinnittuaruit, tigussaasunik siunnersuinissat pissusissamisoorluinnarsinnaavoq. Innuttaasup nammineq noqqaassutigippagu, pitsaasunik siunnersuuteqarneq MI-mi ilaalluinnarpoq (Miller & Rollnich, 2024). Tamatigulli innuttaasup nammineq qanoq eqqarsaateqarneranik apereqqaarnissaa isumatusaarnerussaaq. Allannguissagaanni, ataqqinninnissaq innuttaasullu nammineq immikkut piginnaasai

saqqummersillugillu atuinissaq MI-imi pineqarput (Barth & Näsholm, 2018). Tamanna allannguineramik sapinngisamik pitsaanerpaatitseqataassaaq.

Taamaalilluni innuttaasup nammineq allannguinnissaa matumani pineqarmat, innuttaasooq pilersaarummut piginneqataassaaq. Pilersaarusiortitserup nalaani, illit innuttaasorlu kajumissutsimik ersersitsiniarnerup tigussaasumillu pilersaarusiortitserup akornanni uteqattaassaasi. Tamatuma peqatigisaanik pilersaarut naggataagut sapinngisamik tigussaangaatsiassaaq. "Aapparalu inooqatigiinnerput pitsaanerulersikkusuppara" tigussaavallaanngilaq nalilerneqarsinnaananilu, taamaammat anguniakkanik oqaaseqaatinillu tigussaanagerusunik pilersitsinissaq isumatusaarnersaaq. "Pitsaanagerusumik inooqatigiilernissamik" innuttaasooq tamatumani qanorpiaq isumaqarpa? Tulliuttumi allannguinnissamut pilersaarutitut sakkussanik allanik naliliivigineqarsinnaasunik, naapertuuttunik tigussaasunillu, innuttaasup oqaasertaliinissaanut ikiornissaanut atorsinnaasannik, saqqummiussissaagut.

Suliassat pineqartut sisamat akimorlugit innuttaasup nammineq aalajangersinnaaneramik nukittorsaaneq.

Nammineq aalajangersinnaaneq, allannguiniarnermi- taamaammallu aamma MI-mi pingaaruteqarluinnarpoq. Taamaalilluni suliassani sisamaasuni siuliani pineqartuni, innuttaasup nammineq aalajangersinnaaneramik nukittorsaaneq toqqaannartumik ersittumillu imal. toqqaannanngitsumik akuuvoq. Innuttaasup nammineq aalajangersinnaaneramik ataqqinninneq MI-mi anersaap ilagigaa oqartoqarsinnaavoq.

Nammineq aalajangersinnaaneq tassaavoq kiffaanngissuseqarluni iliuuseqarsinnaaneq, namminerlu naleqartitanik kissaatinillu tunngaveqartumik imminullu tunngasunik aalajangersinnaaneq. Taamaalilluni nammineq aalajangersinnaanerup, inuup nammineersinnaanera inuttullu nammineq inissisimanera nassuiarpaa. Innuttaasup nammineq aalajangersinnaaneramik ataqqinninneq kisiat pinnagu nukittorsarnissaali, MI-mi qitiuvoq. Innuttaasut pinngitsuuisinnaanngitsut, ajoqusiisinnaasumik inooriaasillit allatulluunniit imminnut allanillu ajoqusiisumik pissusillit, allannguinnissamut nammineq piginnaaneqarnerminnik upperinninneq imminullu ataqqineq annaasimasarajuppaat. Taamaammat innuttaasup nammineq aalajangersinnaaneramik nukittorsaaneq, allannguinnissamut kajumilersitsinissamut nukittuutut pingaarutilittullu inissisimavoq.

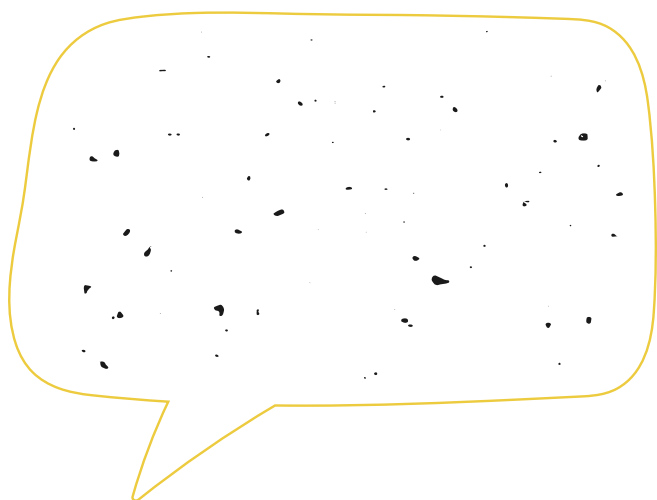
Pimoorussilersitsinissami nammineq aalajangersinnaaneq, ataqqinnittumik naapinnikkut, innuttaasup naligiilluni naalaarneragut akuersaarnaragullu, toqqaannanngitsumik nukittorsarneqassaaq. *Ukkassinissami* innuttaasumut pingaaruteqarnerpaamik ukkassinikkut, innuttaasup nammineq aalajangersinnaanera nukittorsarneqassaaq. *Ersersitsineq* aqutigalugu, innuttaasup nammineq allannguinnissamut patsisigisaasa iliuuseqarnissamullu periarfissaasa ersersinnerisigut, innuttaasup nammineq aalajangersinnaanera nukittorsarneqassaaq. *Pilersaarusiortitsinermit innuttaasup nammineq pilersaarutaata* oqaasertalerneqarneragut, innuttaasup nammineq aalajangersinnaanera nukittorsarneqassaaq. Katsorsaasup allalluunniit pilersaarutaat pinnagit, pilersaarulli innuttaasup nammineq oqaasertaligaa innuttaasullu nammineq anguniagaanut sammisoq pineqarpoq. Taamaalilluni innuttaasup nammineq aalajangersinnaaneramik nukittorsaaneq, suliassanik tamanik toqqaannartumik toqqaannanngitsumillu akimuivoq. Innuttaasup nammineq aalajangersinnaanerata namminerlu aalajangersinnaanissaata nukittorsarnerisa ilaattut, innuttaasup allannguinnissamut suliniuteqarnera iluatsissappat, pisariaqarpoq:

- innuttaasup allannguisinnaanissaminik upperinninnissaa,
- innuttaasup taamaaliornissap pingaaruteqarneranik takunnissinnaanissaa, tamatumalu peqatigisaanik
- innuttaasup taamaaliornissamut periarfissaqarnera piareersimaneralu.

Suliassanik pineqartunik sisamanik eqikkaaneq

MI-mi suliassat ataqatigiinnerat, akuleriinnerat immikkullu tamarmik imminnut tunngavissiinerat paasissavat. *Pimoorussilersitsineq* ataatsimoorluni anguniakkamut innuttaasumik suleqateqarsinnaanissamut toqqammaviuvoq. Illit innuttaasorlu tamatuminnga ukkassilersinnasi, sumut kajunginerulersitsinissat ilisimanngilat; tamanna allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnermi, allannguissami siunertaasumit aalajangerneqartarpoq. Allanguinissamut kajumissutsip qajassuartumik ussasaarutigineragut, kingorna allanguinissap *qanoq* iliuuseqarfiginissaa pilersaarusiorneqarsinnaanngussaaq.

MI qulaani takutinneqartutut, ajoraluartumik tamatigut narluinnartumik ingerlaneq ajorpoq. Taamaammat innuttaasup oqaatsinnut qanoq qisuariarnera eqqumaffiguassavat, innuttaasummi qisuariarnerata eqqortumut ingerlanersutit imal. allamut sangusariaqarnersutit takutissavaa. Matumanissaaq eqqumassaait, innuttaasummi itigartitsinini imal. nalorninini illit periusererusussinnaasannit allaasumik takutissinnaavaa. Nalorniguit sukkavallaamik ingerlanersutit, oqaloqatigiinneri iluaqutaanersoq, imal. innuttaasup isumaa naapertorlugu allamik oqaluuserissallugu pingaarnerutitaqarnersoq, innuttaasooq aperiinnarsinnaavat. MI-mi suliassat sisamat pineqartut akornanni – oqaloqatigiinnermi qanoq pisoqarnera innuttaasullu qanoq qisuariarnera apeqqutaallutik ingerlasarnissat piareersimaffiguassavat. Sallaatsumik qiteqatigiinnermut imal. angallammi mikisumi angalaqatigiinnermut assersuunneqarsinnaavoq. Naatsorsuutiginnngisamik tassanngaannaq aalaleriataarnerup suna tamaat allanngortissinnaavaa, angallat kinngusinnaavoq imal. qitinneq unitsinneqarsinnaalluni (Miller & Rollnich, 2024). Eqqissisimaneq, ukkassineq eqqumaffiginnittuarnerlu sallaatsumik siuariartuaartitsilersarput.





*MI-mi immikkoortut
periutsillu:
Eqqarsaatersuutit,
apeqqutit,
uppernarsaanerit
eqikkaanerillu*

Kapitalimi matumani oqaloqatigeeriaatsit tigussaasut MI-mi atorneqartartut misissussavagut. Periutsit ikittunnguit, tamarmik innuttaasumik iluamik naalaalersitseqataasut, innuttaasup allannguinnissamut kajumissusaanik ataqatigiillualernissassinillu nukittorsaasut pineqarput. Siullermilli tunuliaqutaasut iserfigilaassavagut.

Tamatta *misigeqataasarpugut*, tassa killilimmik allat misigisaannik paasinninneq misiginerlu piginnaaneqarfigaarput. Kisiannili *misigeqataasinnaanerit qanoq tutsuiginartigaa?* Allat qanoq eqqarsarnerannik misiginerannillu malussarsinnaassutsit, eqqorluinnarsinnaanermiit kukkulluinnarnermut nikerarsinnaavoq. Tamanna, pingaartumik illit innuttaasorlu assigiinngilluinnartunik kultureqarusi imal. assigiinngilluinnartunik tunuliaqutaqarusi, atuuppoq. MI-mi suliaassami *pimoorussilersitsinermi eqqorlugu misigeqataassutsimik takutitsinnaassutsit* toqqammaviuvoq.

Eqqorlugu misigeqataanermik takutitsineq pimoorussinerlu tassaapput *iliuutsitit*. Taakku eqqarsaataannaanngillat (Miller & Rollnich, 2024). Siuliani oqaatigineqartutut, *piginnaaneqarfigalugu soqutiginnilluni naalaarneq*, soqutiginninnermut misigeqataanermullu piumasaqaataavoq. Naalaarneq, matumani *innuttaasumit namminermit isigalugu* qanoq misigineqarneranik paasinninneq, soqutiginninnermik takutitsinnermik isumaqarpoq. Taamaalilluni maluginiaanerit tamakkiisoq, innuttaasup nammineq misigisaanut sammitinneqassaaq. *Innuttaasup taassuma qanormita misigaa? Innuttaasup isaanit isigalugu piviusoq qanoq isikkoqarpa?* ajornanngippasikkaluaqaaq, taamaattorli illit nammineq naleqartitavit, paasinnittariaatsivit misigisavillu innuttaasumut atuutsinnaveersaarnissaannik ilisimaarinneqqissaarnissat piumasaqaataagajuppoq.

Eqqorlugu misigeqataaneq, innuttaasup pisarnerminniit pitsaaneruseq immiut paasisinnaanissaanut ikiornissaanut tunngassuteqarpoq. Eqqorlugu misigeqataaneq ilikkarsinnaavat, atorsinnaavat inerisaqqissinnaallugulu. Misigeqataaneq akissutisiavit qanoq iliuuseqarfiginissaanut tunngassuteqarpoq apequtigisannullu annikinneruseq immiut tunngalluni. Tarrarsuutitut innuttaasup misigisaanik qanoq paasinninninnik takutitsinertut ippoq, *innuttaasullu immiut paasilluarnerunissaa anguniarlugu periuseqarnermut tunngalluni*. Innuttaasup tusaaneqartutut, takuneqartutut paasineqartutullu misiginikkut, toqqissisimasutut immiut isigisinnaanngussaaq immiut paasisinnaanerulissalluni.

Qanormi ilillutit eqqorlugu misigeqataanerit takutissaviuk? Oqaloqatiginneriaatsit maanna atorineqartussanngorput. Nipaqarnak ingillutit innuttaasup qanoq isumaqarneranik takorluuinnarnak, paasiniaasinnaavutit. Taamaaliornissamut periutsit arlaliupput. Soorunami innuttaasooq oqaraangat, eqqortumik paasisimanerit innuttaasumut uppersarsaqqusinnaavat. Kisiannili tamanna pikkorliornerullunilu qasunarsinnaavoq. Assersuutigalugu ima oqaraanni: *"Illit taama oqarnerit eqqortumik paasivara?"* taamaaliortoqartarpoq. Nalornilluinnaruit taamaaliorsinnaavutit. Akulikippallaanilli taamaaliortaruit, ilinnut innuttaasumullu uuminarsipallassaaq. Qujanartumik allamik periusissaqarpoq. Toqqaannartumik aperinissamut MI-mi periuseq alla *eqqarsaatersuutissiinnermik* taaneqartarpoq- tusaasannik takusannillu tarrarsuineq. Eqqarsaatersuutissiigaangavit tusaasavit takusavillu suunerat innuttaasumut *takutittarpat*.

Eqqarsaatersuuteqarneq

Eqqarsaatersuuteqarnikkut oqaasinnguigaangavit, tassalu tusakkatit innuttaasumut *takutikkaangakkit*, eqqortumik paasisimaneraa apequtigeqqaarnagu taama pisoqartarpoq. Innuttaasup qanoq oqaluttuarnera innuttaasumut oqaatigiinnaassavat. Tamanna tusakkavit paasisavillu innuttaasumut naatsumik eqikkarnerinut assersuussinnaavat.

Eqqarsaatersuutissiineq, innuttaasup oqaasiinik issuaaginnarnermiit annertunermit tunngassuteqarpoq. Eqqarsaatersuutissiineq innuttaasup oqaasiisa *ilinnit qanoq paasineqarneranut*, paasineranillu takutitsinnermut tunngassuteqarsinnaavortaaq. Eqqarsaatersuutissiinikkut innuttaasup oqaatigisaasa qanoq isumaqarnerat eqqoriassavat. Taamaalillutit eqqarsaatersuutissiinikkut innuttaasup isumaata uppersarsarsinnaanissaa misissussavat. Pissusissaatut iluarinartumillu innuttaasup ilinnut oqaluttuaanik naalaarsimaninnik takutitsineq taamaaliussaait. Illumut naalaarsimanerit takutissavat. Aana tamatumunnga assersuut:

Inuuteq: Ullut arlallit atasuinnarmik imigassartorpunga tamatumalu kingorna susimanerlunga eqqaamanagu.

Katsorsaasoq: Qanoq pisoqarsimanerata ilisimannginnera iluaagaat. [eqqarsaatersuut]

Inuuteq: Aap, siooraammerpunga. Nuliama aamma kamaappaanga ullut arlallit peqannginnama.

Katsorsaasoq: Imigassartorninni piffissaq tammarpoq tamannalu ilinnut ajornartorsiuterpasuarnik pilersitsivoq. [eqqarsaatersuut]

Inuuteq: Imigassartorsinnaajunnaarsitsisartumik antabusitortoqartartoq tusarnikuuara

Katsorsaasoq: Allanguinissaq eqqarsaatigaat, imminut paarilluarusunneruvutit- nuliallu. Maannalu antabus periarfissaasinnaasoq tusarnikuugakku paasisaqarfiginerorusuppat. [eqqarsaatersuut]

Inuuteq: Aap. Nuliama antabusitoqquaanga.

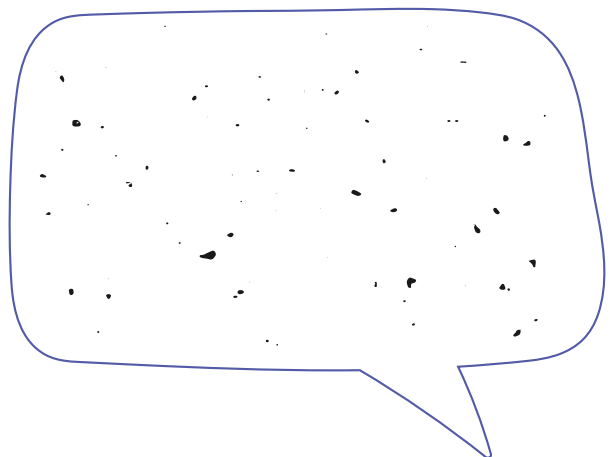
Katsorsaasoq: Nuliat ilinnut pingaaruteqarpoq, toqqissinissaalu illit kissaatigaat. [eqqarsaatersuut]

Inuuteq: Antabusili aaqqiissutissatut eqqortuunersoq naluara.

Katsorsaasoq: Allanik periarfissaqarsinnaanera eqqarsaatigaat. [eqqarsaatersuut]

Inuuteq: Aap, qanoq iliorsinnaanera tusarusuppara.

Siuliani assersuummi katsorsaasup *iliuserinngisaa* siullertut pingaarnertullu maluginiaruk. Assersuummi katsorsaasoq ataasiarluniluunniit apeqquteqanngilaq. Assersuummi katsorsaasup innuttaasullu akornanni isumaqatigiinngittoqanngilaq, katsorsaasorlu pitsaasunik siunnersuusiorani. Akerlianik katsorsaasup innuttaasup isumaasa oqaloqatigiinnermi ersarissigaluttuinnartut paasiniarnissaat soqutigisaraa. Isummanik paarlaasseqatigiinnerup pineqannginnera maluginiaruttaaq. Paarlattuanik innuttaasup ullumikkut qanoq inissisimanerata paasisinnaanissaa siunertaralugu, katsorsaasup innuttaasoq *apersussavaa*. Tamatuma peqatigisaanik katsorsaasup innuttaasup oqaasiisa qanoq paasinerat innuttaasumut *takutissavaa*. Taamaalilluni aqqutaani innuttaasoq inisissimaffimmut marluullutik paasiniakkaminnut tunngatillugu, nammineq eqqarsaatimi misigisutsimilu ersarinnerusumik oqaatiginissaannut periarfissaqassaaq.



Eqqarsaatersuutit paasilertoruminartut

Assersuummi katsorsaasoq aperinani siunnersuinanilu qanoruna iliortoq? Katsorsaasup *eqqarsaatersuutini* oqaasertalerpai. Assersuut takooqilaariassagit: Katsorsaasup tusakkaminut qisuariarneri tamaqqinnaamik *oqaaseqaataapput*. Aperinngilaq akerlianilli oqaaseqatigiit oqaatigisani naggataagut *nipikillivai*. Naatsunnguamik eqikkaasutut oqaatigineqarsinnaavoq. *Isumaliutersuut* innuttaasup oqaasiinut qanippoq, issuaanerinnaanngilarli. Siuliani assersuummi eqqarsaatersuutit oqaatigineqartut *ilaat* erseqqissarpaat, *eqqarsaatersuutinillu paasilertoruminartunik* taaneqarsinnaasut pingaarnertut pineqarlutik. Eqqarsaatersuut *paasilertoruminartoq*, naalaartup tusaasimasaanik taamaallat takutitsigajuppoq. Eqqarsaatersuutit paasilertoruminartut imaassinnaapput:

Looqi: *Nuliama imigassartorpallaarnerarpaanga.*

Katsorsaasoq: *Imigassartoriaatsit nuliavit iluarerpianngilaa [eqqarsaatersuut paasilertoruminartoq]*

Looqi: *Aap. Uparuartuinnavippaanga, oqqattaqaagullu.*

Katsorsaasoq: *Massakkorpiaq tamanna ilissinnut oqitsuinnaanngilaq [eqqarsaatersuut paasilertoruminartoq]*

Looqi: *Naamik, qatsunnarpoq. Aniinnarsinnaanngilanga tamatigut isumaqartarpoq peqatigisartakkakka ilagalugit imigassartorlungalu aningaasanoorniartunga.*

Katsorsaasoq: *Nuliavit kisimiillutit anigaangavit imigassartornissat siooragisarpaa [eqqarsaatersuut paasilertoruminartoq].*

Paasilertoruminartumik eqqarsaatersornerpit naalaarsimanerit takutippaa. *Paasilertoruminartumik* eqqarsaatersorneq kisiat atorukku, suna tamarmi kigaatsumik ingerlasutut, pineqartullu pingaarnersaa tikiingitsutut, nammineq misigisinnaassavat, uukapaatinneqassanngilatilli. Illit tamakkiisumik eqqumaffiginninnerit paasininniarnerillu innuttaasumut nalituvooq. Tamannalu eqqarsaatersuutigisakkut takutippat. Eqqarsaatersornikkut misissuisinnaavutit tamatumalu peqatigisaanik mianersortumik oqaloqatigiinneq siumut sammivimmullu innuttaasumut iluaqutaasussamut aqullugu.

Eqqarsaatersuutit isumaliukkat

MI atorlugu oqaloqatigiinnerup qanoq ingerlannissaa malugisinnaalerukku, eqqarsaatersuutit *isumaliukkat* atorlugit oqaloqatigiinnerup annertunerulersinnaanera paasissavattaaq. Eqqarsaatersuutit *isumaliukkat* atorlugit tusakkannik takutitsinerup saniatigut, immaq iluamik oqaatiginngisannik innuttaasoq *qanorpiaq* isumaqarsorinerit, annertunerusumik annikinnerusumilluunniit eqqoriarsinnaavat. Imal. innuttaasup qanoq misiginera, eqqarsarnera imal. qanoq isumaqarnera eqqoriarsinnaavatit. Imal. allatut mianersortumik innuttaasup aatsaannguaq oqaatigisaanut annertusaasumik ilassuteqarsinnaavutit. *Eqqarsaatersuutit isumaliukkat*, oqaloqatigiinnerup ingerlalerternerunissaanut, innuttaasup nammineq misigissutsiminik eqqarsaatiminillu itisiliinissaanut iluaqutaapput. *Eqqarsaatersuutit isumaliukkat* innuttaasup qanoq misigineranik illit siunnersuutinnik imaqarsinnaapput, taamaalillutillu maanna pissusilersornerup innuttaasullu inissisimaffigilerusutaata akornanni nikingassummik annertusaaqataasinnaallutik. Una assersuut takulaariassagit:

Nuka: *Nualiama imigassartorpallaarsoraanga.*

Katsorsaasoq: *Nuliat ernumavoq imigassartoriaatsillu iluarivallaanngilaa [eqqarsaatersuut paasilertoruminartoq]*

Nuka: *Aap. Uparuartortuarpaanga oqqattaqaagullu.*

Katsorsaasoq: *Imigassartoqqunak oqaattarpaatit.*

Qaatuisimaannaqqugaluarpaatit. [eqqarsaatersuut isumaliugaq]

Nuka: *Aap, qatsunnarpoq. Naluara qanoq iliussallunga, avaanngunarpoq.*

Katsorsaasoq: *Nuliappit pingaartippaatit ernumavorlu.*

Aqquutigingallagarsi tamassinnut ajornakusoorpoq [eqqarsaatersuut isumaliugaq].

Eqqarsaatersornerit *isumaliukkat*, ilisarnaatinik imal. nassuiaatinik innuttaasup toqqaannartumik oqaatiginngisaanik, illilli tunngaviusutut maluginiakkannik saqqummiussinikkut oqaloqatigiinneq ingerlalertortittarpaat. Nalinginnaasumik oqaloqatigiinneq aallarnerlugu *isumaliukkamik eqqarsaatersorneq* atorlugu, naalaarnerit takutissavat. Innuttaasumut suut pingaaruteqarnerat malugisinnaalluarterukku, oqaatigineqartunik misigineqartunillu aamma paasinninnerit takutinniarlugu, eqqarsaatersuutunik *isumaliuutaanerusunik* oqaatiginnissinnaanngussaait. Eqqarsaatersuutit isumaliukkat atorlugit innuttaasup nammineq oqaatigisaasa isumaannik nutaanik, innuttaasoq qajassuartumik takutissinnaavat.

Eqqarsaatersornerit oqaloqatigiinnerup qajassuartumik ingerlannissaanut periusaapput. Eqqarsaatersornerit tassaapputtaaq *illit nammineq* qanoq eqqarsarninnik qanorlu misigininnik innuttaasumut takutissinnaanerit. Innuttaasup oqaatigisaa (immaqalu qanoq oqaatigineqarnera) isumaliutigigaangakku, eqqarsaatersornerit aatsaannguaq ilinnut oqaluttuariniakkanik innuttaasumut ersarissaanerunerupput.

Innuttaasup oqaatigisai, allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninneq sakkortusillugu, ass. ima aamma eqqarsaatersuutigineqarsinnaapput:

Arnaq: *Imigassamik atuinerma aappariinnitsinnut sunniutaa nuannarinngilaa*

Katsorsaasoq: *Aappariinnersi pingaartittorujusoorpasippat, massakkorpiarli qanoq allannguinnissat nalornissutigilaarlugu. [eqqarsaatersuut isumaliugaq]*

Matumani katsorsaasup eqqarsaatersornermini innuttaasup nuannarisaa erseqqissarpaa, ajornartorsiutaasumillu pissusilersornermiit initunerulersillugu sakkortusillugu. Katsorsaasoq taamaalilluni allannguinnissamut nalorninermik mianersortumik qulajaaqataavoq, taamaalillunilu nammineq allannguinnissaminut patsisigisani, qanorlu iliuuseqarfigisinnaanerannik erseqqinnerulaartumik takunnissinnaalersillugu innuttaasoq ikiorlugu.

Eqqarsaatersorfigineqarneq innuttaasumit iluarinartutut apersorneqarnermiillu allaalluinnartutut misigineqartarpoq. Apersorneqarneq- pingaartumik sukkasuumik tulleriinnik apersorneqarneq- innuttaasumut ilungersuanarsipallassinnaavoq. Apersoqattaarneq kulturit ilaanni pissuserissaarnertut aamma misigineqartannigilaq. Apeqquutit akineqartussaammata, pinngitsaaliinertut avoqqaarlilaarnertullu misigineqarsinnaavoq. Innuttaasup oqaasiisa eqqarsaatersuutiginerat, pinngitsaaliissutaasanngilaq. Akerlianik tusaasatit paasisatillu innuttaasumut tarrarsuutitut takutissavatit. *Taamaammat* akerliulersitsinissaq

pitsaaliniarukku *eqqarsaatersuutit* apersuinnermut taartaapput pitsaasut qajassuartullu. *Eqqarsaatersorneq* MI-mi pingaaruteqarluinnarpoq, immaqalu oqaloqatiginneriatsit immikkoortuinit tamanit pingaaruteqarnerpaalluni.

Apeqqutit

Eqqarsaatersortarnerup MI-mi pingaaruteqarluinnarnera apeqquteqanngisaannarnissamik isumaqanngilaq. Soorunami apeqquteqartassaait. Innuttaasunik immaqala nalornisunik sullissininni, tulleriiaanik apeqquteqagattaannginnissaq pitsaaneruvoq. Tamatuma peqatigisaanik, pitsaanerpaamik toqqaasinnaanngorlutit, eqqarsaatersuutit apeqqutillu qanoq sunniuteqarnerisa isumaliutigeqqissaarnissaat pingaaruteqarpoq. Assersuutit uku takulaariakkit:

Assersuut siulleg:

lisakke: Imigassartortunik allanik ilaqassanngikkuma kikkut ilagisarnissaat naluara.

Katsorsaasoq: Allanik ilisarimasagaqanngilatit? [matoqqasumik aperineq. Innuttaasup qanorpiaq eqqarsaateqarneranik paasiniaanngitsoq]

Assersuutit aappaat:

lisakke: Imigassartortunik allanik ilaqassanngikkuma kikkut ilagisarnissaat naluara.

Katsorsaasoq: Nammineq toqqaasinnaasuuguit, allanik peqateqarlutit sulerusussinnaangaluaravit? (aalajangiivigineqanngitsumik aperineq, innuttaasumik oqaluttuaqqusinerusoq)

Assersuutit pingajuat:

lisakke: Imigassartortunik allanik ilaqassanngikkuma kikkut ilagisarnissaat naluara.

Katsorsaasoq: Imigassartoqateqarsinnaanngikkuit kiserliulernissat siooragaat (*eqqarsaatersorneq*, *paasinninniarneq*)

Assersuutini taakkunani pingasuni, oqaloqatigiinnerup assigiinngitsunik sunik sammiveqarnera maluginiaruk. Katsorsaasup assersuutini taakkunani pingasuni sunik paasisaqarnera, oqaloqatigiinnerillu sumut ingerlasorinerat eqqarsaatigitsiakkittaaq. *Apeqqutit matoqqasut* aalajangersimasumik akisariaqartarput. *Apeqqutit aalajangiivigineqanngitsut* oqaloqatigiinnissamut ammaassisuupput. Tamatumani innuttaasup qanoq oqarnissi nammineq toqqarsinnaavaa. Apeqqutit matoqqasut paasisutissanik aalajangersimasunik pissarsiniarninni atussavatit: "Ikinnguteqarpit?" [apeqqut matoqqasooq], apeqqutillu aalajangiivigineqanngitsut- itisilikkamik paasisaqarusukkuit atussavatit: "Ikinngutitit peqatigalugit sulerisarpit?". Eqqarsaatersorneq- paasisannik innuttaasumut takutisiniarninni atussavat: "Ikinngutitit ilagigaangakkit nuannaalersarputit ajornartorsiutitillu eqqarsaatigiunnaartarlugit".

Innuttaasooq allannguiniarluni aalajangernissaanut nalorninerullu akimmisaartitsinerata qaangerneqarnissaanut ikiussagukku, *eqqarsaatersorneq* tassaavoq isumaliuutaanik tamanik allannguinnissamullu tunngavilersuutaasinnaasunik imal. tunngaviusinnaasunik qajassuartumik innuttaasumut takutitsineq. MI-mi tamanna innuttaasup kajumissusaanik ersarissisitsinertut taasarparput: Naalaassaait tamatumalu kingorna – tarrarsuutitungajak – eqqaarsaatai

allannguissamullu aalajangernissamut periarfissatut takusinnaasat, innuttaasumut takutissavatit. Tamatumani innuttaasup massakkut pissusilersornerata anguniagaatalu akornanni assigiingissuteqalersitseqataassaait. Eqqarsaatersorninni innuttaasup nammineq qanoq eqqarsarnera qanorlu misiginera innuttaasumut ersarissassavatit.

Uppernarsaanerit

Alapernaannerup, paasinninniarnep, eqqarsaatersornerup, innuttaasullu *nammineq* qanoq oqarneranik qanorlu misigineranik allannguissamut tikkuussisunik takutitsinerup saniatigut, MI-mi innuttaasumi nukittoqutaasut pitsaaqutaasullu aamma naalaaqqissaassavatit. Innuttaasup piginnaasai, siunertaa misilittagaalu imal. takutitai innuttaasumillu nukittorsaaqataasinnaasut naalaassavatit. Piginnaasat taakku annikitsutut annertuutulluunniit misinnarpata, eqqarsaatersuutigalugillu takusimanerat innuttaasumut takutissavat. Taamaaliorneq *uppernarsaanermik* taaneqartarportaaq. Uppernarsaanerit ima nipeqarsinnaapput:

"Qujanaq nassuiaakkamma. Inissisimaviit qanoq inneranik takutitsillaqqipputit."

"Uteriitsuuvutit piginnaanerlu taanna maanna ilungersunartorsiorninni atorluarsinnaavat"

"Tatiginartuuvutit"

"Inunnik allanik nuannaartitsisarputit"

"Misilittagaqarputit atorsinnaasannik atoqqittariaqalernerallu takusinnaavat. Pisinnaallutit nalunngilat!"

"Qanoq pisoqarsinnaanera takusinnaavat qisuarialetortarlutillu. Periallaqqittutit!"

Uppernarsaanerit oqaasinngortikkuminartuupput, akulikippallaanilli taamaalioruit uppernarunnaarsinnaanerat eqqumaffigissavat. Uppernarsaanerit ilumoorunneqassapput. Taamaakkaangamik, ilumoorneraneq uppernarsaanerlu annertuumik sunniuteqarsinnaasarput. Ilumoorneraanikkut, innuttaasoq aalajangersimasumik nappaatilittut imal. inuppassuit allaffinnut isertartut imal. immikkoortortami suliffinni unittartut ilaattut piinnarnagu, inuttut isiginera oqaatigissavat.

Eqikkaaneq

Eqqarsaatersorneq, apeqqutit aalajangiivigineqanngitsut uppernarsaanerlu, MI-mi oqaloqatigeeriaatsimi sakkussaapput pingaarutillit. MI-mi oqaloqatigeeriaatsini sakkussaq kingulleq tassaa voq *eqikkaaneq*. Oqaloqatigiinnerup ingerlanerani naleqqussorisami – tamatigullu oqaloqatigiinneq naammassipat- naggataarutaasumik eqikkaagit. Eqikkaaninni tamatuma pitsaasumik allannguissamut kajumissutsimik nukittorsaaqataasinnaanissaa anguniarlugu, innuttaasup *allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnerata ilanngunnissaa (ataaniitoq takuuk)*, eqqaamajuttaaq. Eqikkaaninni innuttaasup misigisaasa ilaat aalajangersimasut innuttaasumut saqqummiunnissaat eqqumaffigiuk. Tamanna innuttaasumi namminermi eqqarsaatit isumaliutersuutillu- tamatumuunalu ilinnut oqaluttuarisimasaanut eqikkaaninnilu ilanngussannut atatillugu- tusarneqaqqinnissaannik isumaqarpoq. Ilumut naalaarsimanerpit innuttaasumut- taassumalu ilinnut pingaaruteqarnera takutinneqarmat, taama eqikkaaneq nammineq, akuersaarnertut ippoq.

Eqikkaanerpit qanoq oqaasertalernerat eqqarsaatersornertut uppernarsaanertullu ippoq. Eqikkaaneq innuttaasup nukittoqutaanik illit takusinnaasannik imaqartoq, innuttaasullu isumaliutersuutai siumut tikkuussisut qiimmaallannassapput. Innuttaasup eqqartugaanik pitsaanngitsunik eqikkaaneq, akerlianik nikallornassaaq. Taamaammat illit suut initunerpaanissaannik pingaarnersiunerit pingaaruteqarpoq. Suut siulliullugit oqaatiginissaasa suullu kingulliullugit oqaatiginissaasa ilisimaarinissaa pingaaruteqarportaaq. Eqikkaanerup kinguneqarluartussamik kajuminnartumik naggasernissaa isumassarsiatsialaavoq. Tassalu siulliullugu innuttaasup ernumassutaanik naatsumik eqikkaasinnaanissat, eqikkaanerpillu innuttaasup oqaluttuaanik tamanik, allannguinnissamut imal. aaqqiissutissamut, innuttaasup allannguiniarneranut nukittorsaasumut tikkuussisunik naggasernissaa. Tamaaliorneq innuttaasup kajumissusaanut nukittorsaaqataassaaq, tamannalu qajassuartumik, innuttaasoq ataqqineqartutut naalaarneqartutullu misigitillugu, pissaaq. Eqikkaaneq ima assersuusiorneqarsinnaavoq:

Assersuut siulleq:

"Sap. ak. naanerani ikinngutitillu ataatsimuualaarnissaa pilersaarutigigassiuk immaqa imigassartussallutit, kingullermik naggasiullugu oqarputit. Imigassartorusulernissavit akioruminaappallaarnissaa, imal. ikinngutinnit pinngitsaalineqarlutit imigassartulernissat sioragalugu. Peqataaniarnak nalunaarniarlutit isumaliutigisimagaluarpat, imigassartorusunnermilli aqunneqarusunngilatit, ullumikkullu assut qungujulallutit iserputit imigassartorusuummeraluarlutit, imminut aqussinnaagavit imersimanak, ikinngutivillu katsorsartilersimanerit assut tapersersoraat oqaluttuarlutit. Maannalu ingerlariaqqinnissannut nukissaqartutut misigaatit."

Assersuutit aappaat:

"Imigassartornikkut nuanninngitsunik misigisaqartarsimanerit takuneqarsinnaavoq. Illit isummat naapertorlugu silaarullutit imigassartortarnerit napparsimmavimmilu qaatuttarnerit akulikippallaarpoq, imigassartortarunnaarnissat piffissanngulersoq eqqarsarputit. Aappallu siunissarsi ilaqutariittullu inuulernissarsi eqqarsaatigisalerlugu oqaatigaattaaq. Illoqarfiliarninni arlaannik ajorluinnartumik pisoqaqqunngilat, inuunerisimasat qimakkusukkakku imigassartorunnaareersimavutit maannalu sap. ak. marluk imersimanak. Puigugaqarpunga?"

Assersuutit pingajuat:

"Peqqinnerulerumallutit allannguinnissat eqqarsaatigisimavat. Hashimik atuinerpit annikillissinnissaa unitsivinnissaaluunniit isumaliutigaat, ilungersunartorsiorpallaaleraangavit hashimik atuinerit annertusisarmat, annikillissinninaanissaanik imal. unitsivissinninaanissaanik eqqarsalersitsisarluni. Maanna sapinngisamik annikinnerpaamik pujortartalerputit sunniutaalu malugisinnaalereerlugu, maannalu aamma ilungersualersarnerpit pujortarnak iliuuseqarfiginissaanut ikiorneqarlutit. Piareersarluarsimaqaatit anguniakkannullu alloriaqqinnissannut piareerlutit."

***Inuit imminnut
kajumilersittarnerat***

Allannguissamut patsisaasunik pitsaasunik, innuttaasup nammineq oqaasertaliisinnaanissaanut katsorsaasup toqqissinartumik periarfissiinissaa, tassalu ass. imigassartornikillinissaminik, pujortarunnaarnissaminik, nakorsaatininik atuinissaminik imal. oqaloqatigiinnermi anguniagaasumut kajumissutsiminik nammineq annertusaanissaa, MI-mi pingaartuuvog. Taamaalilluni naalaaqqissaarnissaq, innuttaasup oqaluttuai imal. innuttaasup oqaluttuaanut katsorsaasumit tunuliaqutaasorineqartut naalaarlugillu qajassuartumik sakkortusinissaat, katsorsaasumut suliaassaavog pingaarutilik. Matumani timersuut *curling* assersuutitut atorineqarsinnaavog. Katsorsaasoq innuttaasup aqqutissaanik sanertutut, taamaalillunilu innuttaasup nammineq oqaatsit taakku oqaatiginerat tusaasinnanngorlugu allannguissamut pisariaqartitaminik, naatsorsuutigisaminik kissaatiminillu oqaasertaliisinnaanngornissaanut, sapinngisamik ajornannginnerulersitsinertut oqaatigineqarsinnaavog.

Taamaaliorinnaanissamut, katsorsaasup periutsit qulaani nassuiakkavut atorpai. Innuttaasumik oqaloqateqarnermi katsorsaasup immikkut naalaaqqissaagai tassaapput, oqaatsit allannguissamik oqariartuuteqartut, *allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnertut* taasagut. Allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnerit assigiinngitsorpassuusinnaapput, nalinginnaasumilli immikkoortut sisamaasut tassaagajupput:

Ilisarsineq

Taanna oqaatiginninneruvoq innuttaasup ajornartorsiuteqartutut misigineranik akuersaarneranillu takutitsisoq. Tamanna ass. innuttaasup ima oqarneragut pisinnaavoq:

*Imigassartorpallaarunarpunga.
Innareeraangata imigassartortarama tamatuma meeqqannut
sunniuteqarsinnaanissaa maannamut eqqarsaatigisarsimangilara.
Arlaannik pisoqanngippat inigisanniit nuuttariaqalersinnaavunga.*

Ernumaneq

Allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnerit allat tassaapput ernumassutit. Ernumassutit ilisarsinermiit misigissutsimut tunnganerupput. Ernumassutit makkuusinnaapput:

*Imigassartortarnerma meeqqannut sunniutaa iluaalliuutigaa
Napparsimalersinnaanera assut ernumassutigaa.
Suliffimma annaasinnaanissaa siooragaara.
Qanoq ilioriassanerlunga naluara.
Meeqqama annaanissaat siooragaara.*

Allannguinermik kissaateqarneq

Allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninneq allarluinnaq tassaavoq allannguinnissamik pisariaqartitsinermik imal. kissaateqarnermik innuttaasup oqaatiginninnera. Kingusinnerulaartukkut ikiortariaqarnerup imal. allannguisariaqarnerup nassuerutigisariaqalerajunnerani taama oqaatiginnittoqarajuppoq. Taakku ima oqaatigineqarsinnaasarput:

*Iliuuseqartariaqarpunga. Taamaaginnartoqarsinnaanngilaq.
Imigassartorunnaarlungalugu hashimik pujortarunnaassaanga.
Nakkaateqqissanngikkuma qanoq iliussuunga?
Imigassartoqqinngisaannassaanga!
Sulileqqissuunga.*

Angusinnaanissaa upperinnineq

Anguneqarsinnaaneranut neriulluarneq upperinninnerlu kajumissutsimut pingaaruteqarlunnarput. Allannguisinnaassagaanni, ajornartorsiuteqarnera allannguisariaqarnerlu paasiinnarnagit; angusinnaanissaa upperisariaqarportaaq. Taamaammat katsorsaasup allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnerit immikkoortut sisamaat ass. imaassinnaasooq naalaartariaqarpaattaaq:

*Imigassartorunnaarsinnaavunga. Misilereernikuuara.
Ilaqutaqarpunga. Siumut saannissannut ikiorusuppaannga.
Sap. ak. ataasiarlunga maani ikiorneqartarsinnaaguma
aniguisinnaasoraanga.*

Innuttaasoq oqaariartuutit taakku arlaannik ataatsimik arlalinnulluunniit oqaatiginnippat, annertusisinnaasannik innuttaasup kajumissuseqareerneranut ersiutaavoq. Allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnerup *sorliup* oqaatigineqarnera pingaaruteqarpallaanngilaq, *illilli qanoq qisuariarnerit* pingaaruteqarpoq. MI-mik atuillaqqissiguit, allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnerit, oqaloqatigiinnerup ingerlanerani naalaarninni malugisalissavatit, taamaalillutillu *sakkortusillugit* qisuariarfigisinnaanngussallugit. Tusaasannik innuttaasumut takutitsinikkut sakkortusissavatit, taamaalilluni innuttaasup nammineq allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatsini, immaqa allanngulaarlugit tusaqqissinnaanngussavai. Sakkussat sisamat qulaani allaaserisagut: *Eqqarsaatersornerit, apeqqutit, uppernarsaanerit eqikkaanerillu* atornerisigut annertusissavatit: Eqqarsaatersoraangavit eqikkaangangavillu innuttaasup imminut tusaatinnerinnaagut pinnagu, aammali illit allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginneqqinnikkut sakkortusartarpat. Aperinikkut annertusaagaangavit, allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik allanik assersuussioqqusinikkut imal. itisileeqqusinikkut, suna pillugu allannguinerup isumassarsiatsialaanageranik sukumiinerusumik nassuiaaneq, innuttaasumit tusaaneqarsinnaanngortarpoq. Uppernarsaanikkut sakkortusaagaangavit, allannguinekkut imal. innuttaasup nammineq aalajangiisnaanageranik nukittorsaanikkut, innuttaasup nukittussusaanik innuttaasumut takutitsisarputit.

Innuttaasoq nammineq allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaasertaliinngippat, illit katsorsaasutut innuttaasup saqqummiussinissaanut ikuussinnaavutit. Tamatumunnga periarfissat assigiinngitsorpassuupput ajornannginnerpaarlu tassaavoq, soorlu ima apequtiginnissaat:

Maannaravit imigassamik imal. aanngajaarniutinik allanik ernumassuteqarsimanissat imal. ajornartorsiuteqarsimanissat naatsorsuutigaa [eqqarsaatersuut]. Taakku pillugit oqaluttuussinnaaviga? [apeqqut aalajangiivigineqanngitsoq]

Imigassartortarninnut atatillugu maluginiarsimasannik oqaluttuutinnga. Piffissap ingerlanerani allanngorsimanerluni? Suut iluaatsutut imal. ajornartorsiutinngorsinnaasutut ernumanartilaakkattut maluginiarpigit? [apeqqut aalajangiivigineqanngitsoq]

Imigassartortarnerit allanit ilinnut qanoq oqaatigineqarpa? ilaquuttavinuna suut ernummatigigaat? [apeqqut aalajangiivigineqanngitsoq]

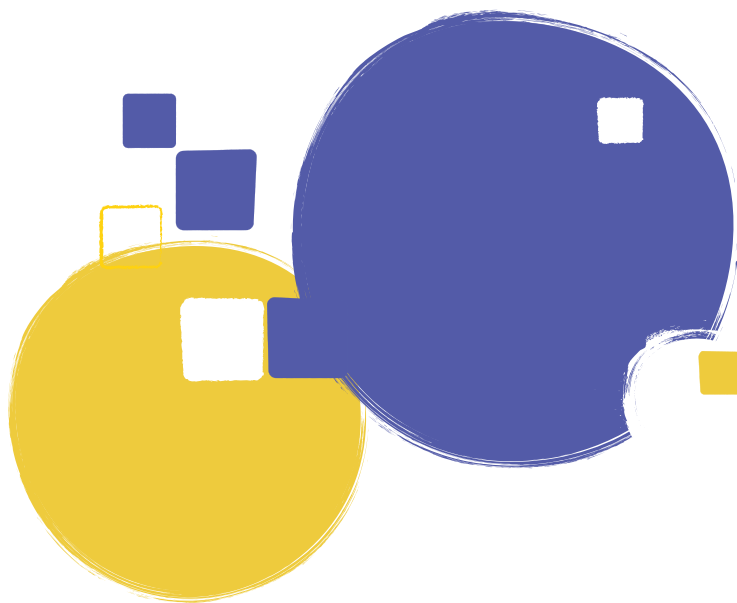
Suut immaqa aanngajaarniutinik atuiunnaarnissannik isumaliulersitsisarpit? [apeqqut aalajangiivigineqanngitsoq]

Hashimik pujortarunnaarusukkuut suut ilinnut iluaqutaasinnaappat? [apeqqut aalajangiivigineqanngitsoq]

Imigassartorunnaarnerup suna iluaqutitarissavaa? [apeqqut aalajangiivigineqanngitsoq]

Allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnerit, tamatuma kingorna innuttaasup akisassaasa issuarnerisigut (eqqarsaatersuutiginerisigut), imal. tusakkavit innuttaasumut oqaatiginerini allatulaaq oqaasertalernerisigut sakkortusisinnaavatit. Innuttaasooq ilinnut oqaluttuarisani pillugit allanik assersuussioqqusinnaavattaq, imal. akissutiminik itisileeqqusinnaavat.

Oqaloqatigiinnissi ingerlanerani eqikkaagaangavit, innuttaasup allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninneranik, qulaani assersuummisut eqikkaasarnissat isumatusaarnerusaaq.





*MI atorlugu
oqaloqateqarninni
sakkussat
atorsinnaasatit allat*

MI-mi iluaqutissatut sakkussat assigiinngitsut, oqaloqatigiinnermi inuttaanik qitiutitsinissamik, kajumilersitsinissamik allannguinerullu iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnissamik qulakkeereqataasinnaasut ilanngussinnaavatit. Taakku assersuutigalugit tassaasinnaapput sakkussat, soorlu paasissutissanut isummersorfiginninneq, kisitsisinik qaffakkiartortunik-, naleqartitat pillugit apeqqutiniq oqaloqatigiissutissanik- allanilluunniit oqaloqatigiinnermut nukittorsaasinnaasunik atuineq. Aaku tamatumunnga assersuutissat:

Isummersorfigeqatigiinneq

Innuttaasooq ilisimasaqarfigereerukku, imal. innuttaasumik oqaloqateqarnerpit aallaqqaataani paasissutissanik aalajangersimasunik katersissaguit (ass. innuttaasup ersiutai suunersut, sunik ajornartorsiuteqarnersoq, innuttaasup inuunerata naleqassusaa massakkut qanoq innersoq, assigisaallu), paasissutissaq taanna innuttaasooq oqaloqatigeqqilerukku atorsinnaavat. Tamanna innuttaasumut isummersorfigeqatigiinnermik taaneqartarpoq. Aana paasissutissap taamaattup MI-mut naapertuuttumik ilanngunneqarsinnaaneranut isummersorfigeqarsinnaanerannullu assersuut:

Katsorsaasooq: *Inuunippit naleqassusaa maannalu qanoq innerit pillugit immersugassat uku naatsut immersorusukkakit qujanaq. Maanna assut nikallungasutut misiginerit akissutinni takusinnaavara [eqqarsaatersuut paasilertoruminartoq]. Akissutitit innuttaasut sinnerisa akissutigiumaagaannut assersuutissagaanni, amerlanernit ilungersunartorsiornervutit, taamaammat qujanaqaaq saaffiginnittutit [uppersarsaaneq]. Nikallungasutut misiginerpit ulluinnarni inuuninnut qanoq sunnuteqarneranik annertunerulaamik oqaluttuussinnaavinga? [apeqqut aalajavigiineqanngitsoq]*

Katsorsaasup, matumani eqqarsaatersornermigut, paasissutissat innuttaasumit pissarsiami qanoq paasinerat takuteqqaarpaa. Tamatuma kingorna ikiortissarsiniarnerata pissusissamisoorluinnarneranik oqaluttuarnermigut, tamanna innuttaasumut akuersaarpaa uppersarsarlugulu. Naggataagut innuttaasooq nangilluni oqaluttuaqquaa. Aaqquissuussamik paasissutissiinnermik taaneqartartoq tunngavigalugu, taama innuttaasumut isummersuineq, assigiinngitsorpassuarni atornerqarsinnaavoq. Taanna tassaasinnaavoq allatsissinnit paasissutissiissut imal. innersuussinnermit pissarsiat imal. innuttaasup eqqortumut saaffiginnissimanera qulakkeerniarlugu paasissutissiissut, illit nammineq oqaloqatigiinnerup aallaqqaataani pissarsianneersoq.

Taama isummersorfiginninneq taaneqartarpoq *paasiniaaneq- neqeroorneq- paasiniaaneq (PNP)*. PNP innuttaasup qanoq iliornissaanik oqaluttuarnermut taartaavoq. Innuttaasooq toqqaannartumik siunnersornagu, PNP atorlugu innuttaasup ilisimariigaasa imal. suut eqqarsaatigereersimasaasa paasisaqarfigeqqaarnissaat qulakkiissavat. Tamanna tusareerlugulu eqqarsaatersorfigereerukku (*paasiniaaneq*), innuttasup immaq iluaqutigisinnaasaanik allamik ilisimasaqaruit, innuttaasooq neqeroorfigissavat (*neqeroorneq*). Tamatuma kingorna eqqarsaatinik nutaanik sunik pilersitsisimanersoq innuttaasooq aperissavat (*paasiniaaneq*). Innuttaasup paasissutissat siuliini tusakkavut pillugit qanoq eqqarsarnera pillugu apereqqaarnissaa PNP-mut assersuutissaavoq. Paasissutissat katersorneqartut pillugit innuttaasup oqaaseqaatai eqqarsaatalu tusareerukkit, eqqarsaatersussaait tusakkatillu innuttaasumut takutillugit, innuttaasorlu paasissutissanik annertunerusunik pissarserusunnersooq aperalugu. Innuttaasooq akuersippat, paasissutissat pigisatit innuttaasumut tusarliutissavatit, tamatumalu kingorna qanoq eqqarsarneranik aperalugu. Paasissutissat siuliani oqaloqatigiinnermi innuttaasumit pissarsiat tunngavigalugit, innuttaasooq taamatut isummersorfigigukku, oqaloqatigiinneq akornuteqanngitsumik ingerlasinnaavoq. MI-mi isummersorfiginninneq allatut oqaatigalugu naqqiinarnerunngilaq, paasisimasaqalernissamulli, inuunermik aqutsisinnaanermut akisussaassuseqarnermullu innuttaasumut aqutissiussinerulluni.

*Ilisarsinermik, piginnaaneqarnermik upperinninnermik piareersimanermillu
takutitsinissamut uuttortaammik atuineq.*

Kajumissuseq annertusisinnaassappat allannguisoqarsinnaassappallu, innuttaasup ajornartorsiuteqarnini takusinnaaginnarnagu, iliuuseqarfigisinnaanissaa upperissavaa. Ajornartorsiummilli ilisarsineq imal. eqqumaffiginninneq, allannguisinnaassuseqarnermillu upperinninneq, allannguinnissamut ajoraluartumik tamatigut naammattanngillat. Innuttaasoq aamma allannguinnissamut *piareersimassaaq*. Matumani innuttaasup naalaarnissaa sunillu annaasaqarsinnaanerata maluginiarnissaa pingaaruteqarpoq.

Imminut tatigineq imal. nammineq piginnaasaqarnermik upperinninneq, kajumissutsimut pingaarutilittut ilaavoq. Innuttaasoq allannguerusussinnaavoq taamaaliorinnaanissanili nalornissutigisinnaallugu. Nammineq piginnaassutsi upperingippagu imminut tatiginerata nukittorsarnissaa pisariaqarpoq. Innuttaasup imminut nukissaqarnerminillu upperinninnerata nukittorsarnissaa, illit suliaassarissavat. Innuttaasut allat allannguisariaqarneq nalornissutigisinnaavaat. Ass. imigassartorunnaartariaqartut isumaginnittoqarfimmiit ilisimatinneqarsimasinnaapput, namminnerli tamanna pisariaqartinnagu. Tamatumani imigassamik atuinerup allanngortinnissaata pingaaruteqarsinnaanerani innuttaasup misiginerata annertusarnissaa, illit suliaassarissavat. Innuttaasulli allat allannguerusussinnaallutillu allannguisinnaapput, piareersimanatilli. Imaassinnaavoq inuunermi allannguisarinnissaaqarsinnaanerata innuttaasumit paasineqartoq. Tamatumani aqqitassat qanoq tulleriaarnissaasa paasiniarnissaa, illit suliaassaraat.

Allannguisoqarsinnaassappat suut nukittorsarneqarnissaannik iluaqutaasumik ataatsimut isiginnissinnaaneq tassaavoq immikkoortuni pingasuni uuttortaaneq: *Pingaaruteqassuseq, piginnaaneqarnermik tatiginninneq piareersimanerlu*, innuttaasup sumiiffianik misissuinnermi iluaqutissanik, atuineq. Uuttortaammik qanoq atuisinnaanermut assersuutit aamakku:

Katsorsaasoq: *Maanna pingasunik apeqquteqarfigerusuppakkit. Apeqqutini tamani kisitsisit 0-imiit 10-mut atorlugit nalileeqqusassavakkit [titarneq 0-imiit 10-mut kisitsisitalik innuttaasumut takutissinnaavat, ilanngussaq 1 takuuk]. Apeqqut siulleq imaappoq: Imigassartorunnaarnissavit ilinnut qanoq pingaaruteqartiginera kisitsisitalersinnaaviuk, 0- isumaqarluni 'pingaaruteqanngilluinnarpoq' 10-lu isumaqarluni 'pingaaruteqarluiinnarpoq' ? Kisitsit sorleq toqqarusuppiuk?" [innuttaasoq kisitsimmik toqqaassaaq kisitsillu taanna kisitsisini qaffakkiartortuni nalunaarneqassaaq].*

Katsorsaasoq: *"Qujanaq. Pingaartippallaarsimannginnakku kisitsit 3 toqqarpat. Apeqqutissara tulleeq imaappoq: Imigassartorunnaarnissannik aalajangertittuusaarutsigit. Tamatuma naammassisinnaanissaa qanoq qularinngitsigaajuk? 0- isumaqarluni taamaaliorinnaaneq 'qularilluinnarpara' 10-lu isumaqarluni 'qularinngilluinnarpara'? [Tamatumani katsorsaasup kisitsisinut nalunaarsuiffik tulleeq (ilanngussaq 1 takuuk) tikkuassavaa kisitsillu innuttaasup toqqagaa nalunaarlugu] [innuttaasoq kisitsimmik toqqaassaaq]*

Katsorsaasoq: *Ajunngilaq. Qularivallaannginnakku kisitsit 8 toqqarpat. Maanna apeqqt kingulleq apeqqutigineqassaaq: Massakkorpiq imigassartorunnaarnissannut qanoq 'piareersimatigisutut' misigaat? Tamatumunnga kisitsimmik toqqaarusupit? 0- isumaqarluni taamaalorsinnaanermut 'piareersimannigilluinnarpunga' 10-lu isumaqarluni 'piareersimalluinnarpunga'? Qanoq piareersimatigisoraat? [innuttaasq kisitsimmik toqqaassaaq, taannalu kisitsisinut nalunaarsuiffimmut nalunaarneqassalluni].*

Katsorsaasoq: *Qujanaq.*

Kisitsit suna innuttaasumit toqqaarneqarnersq apeqqutaalluni aalajangiisussanngorputit: Paasiniaanissaq kajumissutsimillu annertusaanissaq siunertaralugit, innuttaasq peqatigalugu suliaq nangeqqissavat, taamaanngippat qanoq pisoqarnissaa pilersarusiorlugu aallartissavarsi, innuttaasup naliliinera kisitsisinik nalunaarsuiffiit arlaanni 6 ataassimappagu, qanoq pisoqarnissaa pilersarusiulersinnasi, paasiniaanerunissap isumatusaarnernissaa siunersuutitut oqaatigineqarsinnaavoq.

Assersuummi matumani imigassartorunnaarnissap pingaaruteqassusaa pillugu apeqqt siulleq, innuttaasumit 3-mik naliliivigineqarpoq. Taamaamat oqaloqatigiinneq assersuummi matumanisut ima nangissinnaavat:

Katsorsaasoq: *"Paaserusuilerpunga. Imigassartorunnaarnissavit qanoq pingaaruteqartigineranut soormitaava 0- pinnagu 3 toqqarpiuk?"*

Taama oqaasertaliilluni aperinikkut innuttaasq allannguinnissaq pillugu pitsaasumik oqaaseqarsinnaanngussaaq, taamaalillunilu allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginnilluni. Innuttaasup akissutaa naalaarlugulu isumaliutersorfigissavat.

Qulaani takusinnaasattut, innuttaasq nammineq piginnaasutsimik upperinninnerup imal. piareersimanerup pingaaruteqassusaata saqqummersinnissanut, allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginnitsinniarlugu, suna pillugu innuttaasup kisitsimmik *appasinnerusumik* toqqaasimanniginneranik misissuinissamut tunngassuteqarpoq. Suna pillugu innuttaasup 1 pinnagu 3-mik toqqaaneranut, imal. suna pillugu innuttaasup 0 pinnagu 2-mik toqqaaneranut aperinissamut tunngassuteqarpoq – taamaalilluni allannguinnissamut kajungerneq annikitsunnguugaluq oqaatigineqassaaq.

Soorunami aamma suna pillugu innuttaasup kisitsimmik *appasinnerusumik* toqqaasimanniginneranik aperinissamut innuttaasq periarfissiinngitsoorsinnaavoq. Innuttaasup kisitsit 0 toqqarpagu taamaattoqassaaq. Innuttaasup kisitsit 0 toqqarsimappagu, ima aperisinnaavutit:

Katsorsaasoq: *"Paaserusuilerpunga. Nalunaarsuiffimmi matumani 0-imiit ass. 4-imut pissaguit qanoq pisoqartariaqassava?"*

Innuttaasoq kisitsimmik qaffasinnerusumik toqqaasimagaluarpalluunniit, ass. malitsigisaanik apeqquteqarninni aamma taama aperisinnaavutit. Taamaassappat apeqqut imaassinnaassaaq:

Katsorsaasoq: "Paaserusuilerpunga. Nalunaarsuiffimmi matumani (innuttaasup toqqagaaniit) ass. 8-mut [imal. kisitsimmut allamut, innuttaasup toqqagaaniit marlunnit sisamanut qaffasinnerusumut] pissaguit qanoq pisoqartariaqassava?"

Taama apeqquteqareeruit innuttaasullu akissutai naalaareerukkit, allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnermik ilalimmik eqikkaassaait. Taama eqikkaaneq ima isikkoqarsinnaavoq:

Katsorsaasoq: "Eqikkaalaarallarta: Imigassartorunnaarnissavit qanoq pingaaruteqartigineranut nalunaarsuiffimmi 0-pinnagu 3 mik naliliinnut patsisaasut pingaarnersaat tassaasoq imigassartortarnerpit ilaqtannut sunniuteqarnerata pinerlussimasunillu isumaginnittoqarfimmi attavigisannut atatillugu ajornartorsiortitsinerata takusinnaanerat oqaatigaat. Imigassartorunnaaruit, attavigisappit immaq eqqissisimatissinnaassavaatit, tamanna aamma nuliannut meeqqassinnullu attaveqarninnut iluaqutaassasoraat. Naammassisinnaanissaanut uuttuummi annertuumik tassalu 8-mik nalilerpat. Pimoorullugu anguniarukku imigassartorunnaarsinnaanissat qularinngilat. Massakkorpiaq qanoq piareersimatigininnut uuttuummi, imminut 5-imik nalilerputit. Misilikkusussanerlugu sulii aalajangivinngilat naatsorsuutigaa. Tamanna ilumoorpasippa?"

Innuttaasoq eqikkaanermut tamatumunnga isumaqataappat, aqutissatut toqqarsinnaasatit amerlapput. Aqutissaq pinngitsoorani tassaassaaq alloriarnissap tulluup suunissaata innuttaasumut apeqqutiginissaa.

Naleqartitat pillugit nallukattanik oqaloqatigiissutissanik atuineq

Oqaloqatigiinnerup uummarissarnissaanut ukkassinerunissamullu sakkugisinnaasat alla tassaavoq naleqartitat pillugit nallukattanik atuineq. Ilanngussami 2-mi taakku takusinnaavatit. Takusinnaasattut apeqqutit oqaluuserisassat assitallit ataatsimillu oqaasertallit pineqarput. Apeqqutit oqaluuserisassat immikkut tamarmik inuunermut attuumassutillit ilaannut, soorlu aappaqarnermut, meeqqanut, pinngortitamut, suliffimmut il.il. innersuussipput.

Oqaloqatigiinnermi naleqartitat pillugit oqaloqatigiissutissanik atuiniaruit, innuttaasorlu nerriviup killingani issiassaasi. Aallarniutitut, apeqqutini oqaluuserisassani allanguisariaqarnermut angertoq naaggaartorlu nerrivimmut akunnissinnut ilikkit apeqqutillu oqaluuserisassat sinneri innuttaasumut isaallugit. Tamatuma kingorna innuttaasup iliuusissaanik qanoq nassuiaassinnaaneranut assersuutaavoq. Assersuut innuttaasup imigassamik atuinnerminut atatillugu unammilligassaqaarneranik aallaaveqaraluaq, hashimik atuinnermut, tupatornermut, kamassamik aqutsisinnaannginnermut, suliffeqannginnermut allamulluunniit tunngassuteqarsinnaavortaaq:

Katsorsaasoq: "Maanna, inuunerit qanoq iluarisimaartiginerit imal. qanoq nuannaritiginerit marluulluta misissussagipput siunnersorusuppakkit. Apeqqutit oqaluuserisassat tamarmik, inuunerup ilaani pisartunik titartagartaqarlutillu oqaasertaqarput. Apeqqutit oqaluuserisassat taakku immikkoortitikkanut marlunnut qaleriisseqqullugit qunnuigissavakkit. Qaleriiaani ukunani [katsorsaasup apeqqutini oqaluuserisassani allannguissamut angertoq nerrivimmiittoq tikkuassavaa,] apeqqutit oqaluuserisassat inuunerpit ilaani iluarivallaanngisannik oqaatiginnittut allanngortittariaqarsorisatillu ilissavatit. Taamaalluni angerneq tassaavoq pitsannguisariaqarnermut allannguisariaqarnermullu angerneq. Qaleriiaat aappaanni [katsorsaasup apeqqutini oqaluuserisassani allannguissamut naaggaartoq nerrivimmiittoq tikkuassavaa] apeqqutit oqaluuserisassat inuunerpit ilaani allanngortittariaqarsorinngisatit ilissavatit.

Tamatuma kingorna innuttaasoq apeqqutitik oqaluuserisassanik immikkoortiterinissanut piffissaqartilaassavat. Innuttaasoq apeqqutitik oqaluuserisassanik qaleriinnut marlunnut immikkoortiterereerpat, allaffissiamut [ilanngussaq 3], innuttaasup apeqqutitut oqaluuserisassanut qaleriinnut angerfiusunut tassalu inuunerup immikkoortuinut, innuttaasup allanngortikkusussinnaasaanut inississimanerai nalunaassavat.

Taava apeqqutitik oqaluuserisassat katersussavatit, aalatissavatit innuttasumullu tunniuteqqillugit. Taava innuttaasoq immikkoortitereqqeqqullugu qinnuigeqqissavat. Imigassaq ajornartorsiutaappat, ataaniippoq apeqqutitik oqaluuserisassanik immikkoortitereqqinnermut tamatumunnga nassuiaammut assersuut:

Katsorsaasoq: "Tamatumuuna inuunerpit ilaani pisut imigassamut attuumassuteqartut eqqarsaatigeqquakka. Apeqqutit oqaluuserisassat qaleriinnut marlunnut immikkoortiteqqeqquakka. Qaleriit aappaanni ukunani [katsorsaasup apeqqut oqaluuserisassaq allannguissamut angertoq nerrivimmiittoq tikkuassavaa] apeqqutit oqaluuserisassat imigassamut attuumassuteqartut ileqqussavakka. Attuumassuteqarneq pitsaasuusinnaavoq, ajortuusinnaavoq imal. ajortuunanilu pitsaasuunani. Ass. imigassamik atuisarfiit. Tassaasinnaavoq imigassartoraangavit pitsaasumik ajortumilluunniit sunnerneqartartoq. Taamaallaat apeqqummi oqaluuserisassami pineqartoq imigassartortarnerillu- arlaatigut, pitsaasuuppat ajortuuppalluunniit- imminnut ataqatigiinnersut naliliivigeqquara. Ataqatigiissorigukkit apeqqut oqaluuserisassaq uunga ilissavat (qaleriit allannguissamut angertut tikkuassavatit). Inuuninni immikkoortoq apeqqummi oqaluuserisassami takutinneqartoq imigassartortarnerillu imminnut ataqatigiissorinngikkukkit, apeqqut oqaluuserisassaq uunga ilissavat (apeqqutini oqaluuserisassani allannguissamut naaggaartoq tikkuaruk)".

Innuttaasoq aappassaanik apeqqutitik oqaluuserisassanik immikkoortiterereerpat, allannguissamut naaggaartut illuassavatit, apeqqutit oqaluuserisassat allannguissamut akuersisuniittut tigussavatit, skemamullu ilanngussami 3-miittumut allallugit. Tamatuma kingorna innuttaasorlu immikkoortiterinerup inernerit oqaluuserisavasi:

Katsorsaasoq: "Illit ajorinngikkukku, suut allanngornissaannik qanoq eqqarsarnerit sunalu angorusunnerit paasilluarsinnaajumallugit, itinerusumik oqaluuserersussussinnaavakka."

Immikkoortuni tamani, innuttaasup allanngortittariaqartutut imigassartornermullu attuummassuteqartutut nalunaagaani, ataatsimik arlalinnulluunniit malitseqartitsillutit apeqquteqassaait. *Allannguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnissaq* siunertaavoq. Apeqquteqarnerit tamaasa innuttaasup oqaatigisaanut isumaliutersuummik malitseqartitsisassaait. Taamaammat immikkut isumaliutersorfigineqanngitsunik tulleriiginnarnik pingasunik apeqquteqarnaveersaarit. Tulliupput malitseqartitsilluni apeqqutigineqarsinnaasunut assersuutit:

Sunaana inuunerpit ilaani tassanerpiaq allannguinnissamut pingaaruteqalersitsisoq?
Suut tamarmik 100 %-imik kissaatigisattut ittuuppata, taava suna allaassagalarpa?
Inuunerup immikkoortuani matumani allannguinnissamut alloriarnerit siulliit ilaat suusinnaassappat?
Inuunerup immikkoortuata matuma imigassartortarninnut atuumassuteqarnera qanoq misigaajuk?

Innuttaasoq inuunermi immikkoortuini assigiinngitsuni nammineq eqqarsaatiminik misigissutsiminillu ataatsimut isiginnissinnaalersillugu, inuunerup ilaani tamatumani iluarinninnerup taavalu ass. imigassartoriaatsip ataqatigiinnerannik takunnissinnaalersillugu, innuttaasup ikiornissaa anguniagaavoq. Innuttaasup ataqatigiinneq paasippagu nipituumillu oqaatigippagu, tamanna innuttaasup imigassamik atuinnerminik allannguinnisaanut kajumissusaanik annertunerulersitseqataassaaq. Innuttaasoq inuunermi immikkoortuani allannguinnissamik annertunerusumik kissateqanngippat, akuerissavat inuunerullu immikkoortuanut tullermut ingerlaqqillutit.

Apeqqutiniq oqaluuserisassanik immikkoortiterineq immikkoortunilu marloriarluni akuerineqartunik misissuineq naammassereerukku, immikkoortunik oqaluuserisassinnik eqikkaasinnaavutit. Tulliuppoq taama isumaliutersuutiniq eqikkaanermut assersuut:

Katsorsaasoq: "Ingerlaqqitsinnata oqaluttuarisannik eqikkaaniaalarallarlana. Immikkoortut imigassap inuuninnut sunniutai allannguinnissavillu pisariaqarsorinera assigiinngitsutigut uparuarpatit. Pingaartumik oqqatikulanersi sineqatigiittarunnaarnersilu pissutigalugit, nuliannut qanoq atassuteqarnerit ilinnut pingarnerpaajorpasippoq. Aningaasaqarnikkut ajornartorsiuteqarputittaaq, aalajangersimasumillu atorfeqartariaqarsoraatit. Piffissami kingullermi aamma nikallungalaarsimavutit sapiissusaarussimallutit pitsanngortoqarsinnaanissaalu upperiunnaarsimallugu. Tamanna sinnarliuutigisarpatt unnuannarmilu itertalerputit sinileqqinniarnertu ajornartorsiutigalugu. Piffissap ilangaatsiaa qasoqqasarputit nukissaqarnallu. Tamakkunuunatigut allanngortoqarnissaa kissaatigaat. Inuunermi immikkoortut taakku qimerloorlugit isumaqarputit taakku tamarmik arlaatigut imigassamut attuumassuteqartut, suut sumut sunniteqarnerat qulakkiivissinnaanngilat. Pingaarutilinnik puigugaqarpunga?"

Apeqqutiniq oqaluuserisassanik immikkoortiterinerup immikkoortua kingulleq pingaarnersiutermut tunngassuteqarpoq. Tamatumani ass. ima aperissaatit:

Katsorsaasoq: "Immikkoortuni taakkunani tamani suut allanngortinnissaat ilinnut pingaarnarpaava? Suut salliuunniarpigit?"

Imal:

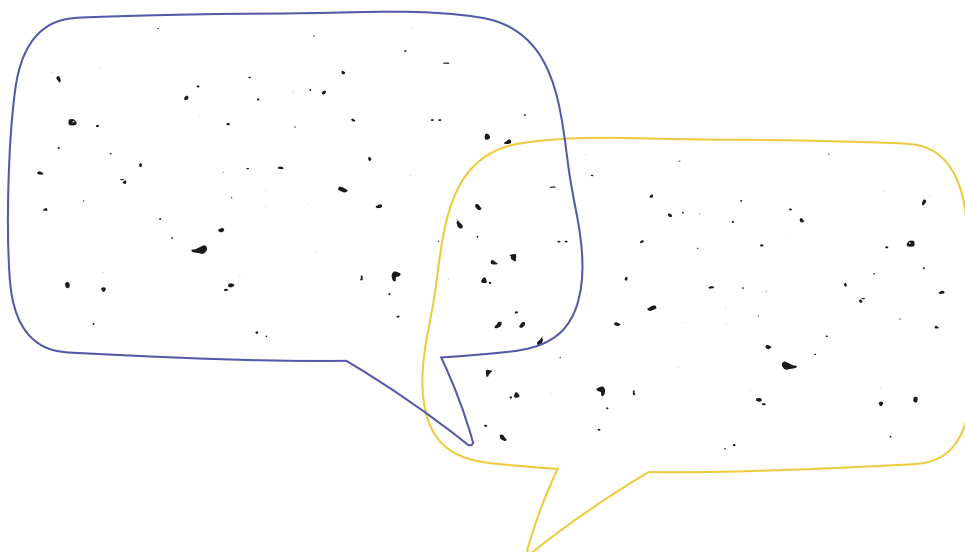
Katsorsaasoq: "Imigassamik aqutsisinnaalernissannut immikkoortut suut allanngortinnissaat pingaarnarpaassasoraajuk?"

Immaqalu:

Katsorsaasoq: "Imigassartorunnaaruit immikkoortut suut unammillernarnerpaassangatippigit?"

Imigassamik atuinerup attuumassuteqaraluarluni immikkoortup nammineq ajornartorsiutaasariaqannginnera imal. naammaginangittariaqannginnera eqqaamajuk. Assersuutigalugu innuttaasup aappariinnertik iluarisimaarsinnaavaa, aappariinnerulli ilaa imigassartoqatigiinneruvortaaq. Immikkoortumi 'suliffimmi' suliffiit ilaanni imigassartunnginnissaq ajornakusoorneruvoq.

Marluullusi suliarisinnaasassinniit immikkoortut arlallit innuttaasup allanngortikkusussinnaasani suussusersereersimassajunnarsivai. Taamaammat, innuttaasup imigassap, haship imal. innuttaasumut unammillernarnerpaap allap aqussinnaanngornissaanut pingaaruteqarnerpaaq ukkanneqarsinnaanngorlugu, alloriarnissaq tulleg tassaaq, immikkoortumik pingaarnersiutinissaq. Taamaalilluni naleqartitat pillugit apeqqutiniq oqaluuserisassanik atuneq, illit innuttaasoq peqatigalugu MI-mi pilersarusiornerpit aallartinnerani sakkussaqquussaaq.





*Innuttaasup
katsorsaasullu
akornanni MI-mik
tunngaveqarluni
sivisuumik
oqaloqatigiinnermut
assersuut*

Tulliuttoq tassaavoq MI tunngavigalugu oqaloqatigiinnerup takkajaap ataqatigiissup qanoq isikkoqarsinnaaneranut assersuut. Katsorsaasup Tikkilillu oqaloqatigiinnerat matumani pineqarpoq. Tikkili imerajuttuuvuq hashimillu pujortarajuttuulluni. Nalornivoq, siornatigullu katsorsartissimalluni. Suliffini annaanngersaarmagu taamaalillunilu atorfimminut atatillugu inigisani qimattariaqalersussaammagu, aappaata katsorsartinnissamut qinnuteqaqqusimavaa:

Katsorsaasoq: Hej Tikkili, qujanaq ullumikkut takkussinnaagavit.
Takussinnaanerit pingaartippara.

Tikkili: Ijja, aapparmaana taamaalioqqugaanga, taamaammat... naluara sooq oqaloqatigisariaqarnerikkit, kisianni...

Katsorsaasoq: Oqaloqatigiinnerup matuma sumut atornissaa ilisimaqqissaarpasinngilat. (paasilertoruminartumik isumaliutersorneq)

Tikkili: Aapparma allanngueqquaanga. Naluarali eqqortuunersoq...

Katsorsaasoq: Allanguinissap pisariaqarnera qularaat.
Taamaakkaluq maannaravit ilinni neriuut annikitsoq pigigit paasivara.
(paasilertoruminaatsumik isumaliutersorneq)

Tikkili: Mmff, naluara, suut tamarmik paatsiveqannginnamik. Ittuma inuunera iliuuseqarfigeqquaa, taamaanngippat... inimut akiliutissannut kinguaattooqqavunga tamannalu eqqarsaatigalugu naalliunnarpoq. Saniatigullu, imigassartornera hashimillu pujortartarnera piinnarlugit, aappannit ilaquuttanniillu nakkarsarneqarlunga.

Katsorsaasoq: Kakkaak. Sumit tamaannga tatineqarneq sakkortussaaq. (paasilertoruminaatsumik isumaliutersorneq: Tikkilip misigissusaanik ilanngussisoq)

Tikkili: Aap! Qanorluunniit ilioraluaruma soqutaanngitsutut ippoq, kamaanneqartuarpunga. Kisianni naluara... imaassinnaavoq oqariartuuteqartut. Piffissamimi kingullermi assut imigassartorlungalu pujortarpunga. Tamannali eqqissisaataallunilu ilungersuavallaarunnaarsitsisarpoq.

Katsorsaasoq: Aappaatigut imigassaq hashilu ilungersualersarnerup iliuuseqarfiginissaanut iluaqutaasarpoq. Aappaatigullu atuinerpit ajornartorsiutinik pilersitsinera qanigisannit tusartarpat.
(paasilertoruminaatsumik isumaliutersorneq: Nalorninermik ilanngussisoq)

Tikkili: Aap... suliffigami annaarusunngilara, aamma angerlarsimaffeqanngitsutut inoorusunngilanga. Aapparma assut kamaappaanga, taamaallunga meeqqanut takutikkusunngeqaanga – taama ingerlaannartoqassappat.

Katsorsaasoq: Ilaquttatit ajunngitsumik perusuppatit – aappat meeqqallu ilinnut pingaaruteqarluinnarput. Suliffiit angerlarsimaffiillu annaarusunngilatit (paasilertoruminaatsumik isumaliutersorneq: Allanguinerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnernik sakkortunerulersitsisoq).

Tikkili: Aap. Ernera ima perortigaaq ileqqugut tamaasa "immiuttarlugit". Taamaannera pissusissamisoortutut isigeqqunngilara. Aamma angerlarsimaffeqanngitsutut inoorusunngilanga, suliffiga ilaatigut oqimaattarsinnaagaluaq nuannaraara. Atorfiga aqqutigalugu aamma ineqartitaavunga.

Katsorsaasoq: Aalajaannermik suliffippillu ilinnut isumaqarneranik pingaartitserpasipputit. (paasilertoruminartumik isumaliutersorneq). Erninnut aamma maligassiuerusupputit (eqqortuuneraaneq).

Tikkili: Aap, taamakkusuppunga. Soraarsitaassaguma inigisarpullu annaagutsigu, aapparma meeqqat ilagalugit angajoqqaaminut, illoqarfimmi allami najugalinnut, uterniarpoq.

Katsorsaasoq: Isumaliutissatit annertupput. Inigisat annaassagukku tamanna kinguneqassaaq, minnerunngitsumillu aappat meeqqatillu immaqa annaassallugit. Aappat meeqqatillu ilinnut pingaaruteqaqaat (eqikkaaneq). suliffiit inigisallu annaassanngikkukkit, soorunalumi ilaqutariit ataatsimuussagussi, qanoq pisoqartariaqarsoraajuk? (ammasumik aperineq).

Tikkili: Hashi iliuuseqarfigisariaqarpara, immaqa ullup qeqqarninni pujortassaruma? Naluarali taamaaliorinnaanerlunga, atuinera sivisoqimmat...

Katsorsaasoq: Pujortartarnerpit annikillisinnissaa isumaliutigaat-sulinerup nalaani- ajornannginnersorli nalornivat. Immaqa eqqarsarputit ikiorneqalaarnissaq pisariaqartoq (paasilertoruminaatsumik isumaliutersorneq: Nalorninermik ilanngussisoq allanguinissamillu kissaateqarnermik annertusisitsilaartoq).

Tikkili: Aap, sionatigut katsorsartinnikuuvunga, sivikitsuinnarmilli attappara. Nakkaqqittuaannarpunga.

Katsorsaasoq: Katsorsartinnissat itigartinngilat tamatumali peqatigisaanik attassinnaanera nalornivat (paasilertoruminartumik isumaliutersorneq). Siuliani misiliigavit qanoq pisoqarpa? Suut iluatsippat suullu ajornakusoorpat? (ammasumik aperineq).

Tikkili: Siuliani aamma aapparma piumasaanik katsorsartippunga. Taamaaliorpungalu, piffissamilu sivikitsumi pujortarpallaarunnaarlungalu imigassartorpallaarunnaarpunga. Qaammatilli marluk qaangiummata tamakkiisumik atueqqilerlunga. Ullormi ilungersunarsimagaangat, eqqissisarnissaq pisariaqartittarpara.

Katsorsaasoq: Taamaalillutit hashimik imigassamillu atuinerpit annikillissinnissaa misilittagaqarfigereerpat. Ajornanngitsoq nalunngilat (paasilertoruminaatsumik isumaliutersorneq: Neriunnermik ukkassineq namminerlu piginnaasaqarnermik upperinninnermik nukittorsaaneq)

Tikkili: Immaqa ... naluara. Taamali inuusinnaanngitsoraanga.

Katsorsaasoq: Allannortoqartariaqarpoq tamatumali peqatigisaanik qanoq naammassisinnaanissaa nalornissutigilaarpat. Misilereernikuuat. Sunaana massakut allaanerusoq? (paasilertoruminaatsumik isumaliutersorneq ammasumillu aperineq).

Tikkili: ... immaqa iminngernaveersaartunngornissamut patsisissaqarluaruma, siumullu ingerlalnissaq ilisimagukku, taava taamaaliorsinnaassasoraanga. Kisianni ilungersunaqaaq, ilaa?

Katsorsaasoq: Aap, allanngineq ilaatigut artornarsinnaasarpoq. Tamatumalu peqatigisaanik, soorlu oqartutit, patsisissaqarluarneq pingaaruteqarpoq. Allannginerup sivilisuumik attassinnaanissaa ajornannginnerulersissavaa, (paasilertoruminaatsumik isumaliutersorneq: Allannginerup iluaqutitarisinnaasaanik sakkortusisamik oqaatiginninneq)

Tikkili: Aap... nakkaqqinnginnissara upperisinnaasuugukku, taava immaqa misileqqissinnaavara

Katsorsaasoq: Iliuserisavit imminut akilersinnaanissaat: Ingerlariaqqissinnaanngitsutut misigisariaqannginnerit qulakkeerussuppat (paasilertoruminaatsumik isumaliutersorneq)

Tikkili: Ilumut!

Katsorsaasoq: Ukiup affaa qaangiuppat inuunerit takoorluussagukku, suullu tamarmik ajunngitsumik ingerlappata, taava suna allanngorsimassava? (allannginerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginnissinnaanngortitsiniarluni siunissamullu takorluuisinnaanngortitsiniarluni, ammasumik aperineq)

Tikkili: Imigassartornikillissimassallunga isumaliorpunga, immaqalu qaqutigoornerusumik pujortartarlunga? Immaqa aningaasat tamaasa imigassamut hashimullu atornagit feeriarnissamut ileqqaalaarlunga. Aapparma malersorunnaarlunga pitsaanerusumik inooqatigiilluta.

Katsorsaasoq: Taava imigassamik hashimillu atuinerit annikilligukku, ilaqutariittut iluarusuutissassinut aningaasanik sipaarsinnaanngussaait. Tamatuma peqatigisaanik aappallu pitsaanerusumik inooqatigiilissaasi. Tamanna illit nammineq inuttut anguniagarerpassippat. (eqikkaallunilu allannginerup iluaqutitarisinnaasaanik oqaatiginninnermik sakkortusaaneq)

Tikkili: Yeah... iluassagaluqaaq. Ilaquttakkami ajunngitsumik perusuppakka. Erninnut maleqqunngeqaanga.

Katsorsaasoq: Tikkili taamaaliorneq siumut isigineruvoq. Suna aallarniutigisallugu pitsaanagerorajuk? (ammasumik aperineq – pilersaarusionsussuseqalersitsisussa)

Tikkili: Ullup qeqqarnitsinni pujortarnaveersaarniarpunga, sapinnginnera takutinniaannarlugu.

Katsorsaasoq: Ataatsikkut tamakkiisumik allannguiniarsarinani annikitsumik allannguinaqqaarneq, alloriarnertut siullertut piviusorsiorlunilu anguneqarsinnaarpasippoq. (eqqortuuneraaneq nalilerneqarsinnaasunngortitsinerlu)

Tikkili: Aap. Sap. ak. tulluuttuni marlunni misilissavara qanorlu misinnarnersoq paasillugu.

Katsorsaasoq: Aallarniutissaqqippasippoq. Tulliani naapikkutta qanoq ingerlasimanerit paasiniarisigu? Illit aalajangiisuussaati tamatumalu peqatigisaanik uannit tapersersorneqarnissat natsorsuutigisinnaavat. (nammineq aalajangiisinnaaneq tapersersuinerlu)

Tikkili: Ajunngilaq, misilissinnaavarput.

Katsorsaasoq: Pilersaaruteqalerpugut. Ilumoorussinnerit pingaartippara, Tikkili. Pitsaasumik eqqarsartariaseqarputit suliffippit ilaquttavillu ilinnut qanoq pingaaruteqarlunnartiginerat paasisinnaavara. Tassanngaanniit aallartitta (eqqortuuneraaneq).





Naggasiineq

MI tassaavoq oqaloqatigeeriaaseq iluaqutaasoq, inummik qitiutitsillunilu ataqqinnittumik attaveqatigeeriaaseq. MI-ip innuttaasup pissutsiminik pitsaasumik allannguinnissaata ilimanaataanik annertunerulersitsisarnera uppernarsaatissaqarluarpoq.

MI tassaavoq oqaloqatigeeriaaseq ilinniarsinnaasat. MI-mik atuinerup innuttaasup iluamik naalaarnissaata ilimanaataa annertunerulersittarpaa, MI-millu atuineq misilittagaqarfigilerukku, innuttaasup illit oqaatsinnik naalaarnissaata ilimanaataa MI-ip annertusissavaa. Katsorsaasut, peqqissaasut ilinniagallillu allat amerlanersaasa MI-imik atuinerminni, sulianik ingerlatsinerup ajornannginnerulernera misigisarpaat. Tamanna MI-imik atuinerup, innuttaasup akerliulernissaata aarlerinaataanik annikillisisarneranik patsiseqarpoq. MI-li tamanut aaqqiissutaanngilaq. Ilaatigut allamik atorfissaqartitsisoqarsinnaasarpoq, soorlu aalajangersimasumik siunnersuineq imal. arlaannut aalajangersimasunik toqqammavissiineq.

MI, innuttaasumik ikiuisinnaanissannut ilimanarnerulersitsisarpoq, MI-III akerliulersitsinngisaannarnissat imal. innuttaasup, illit isinnit isigalugu, tamatigut peqqinnartunik isumatuunillu toqqaajumanissaa qulakkeersinnaanngilaa. MI, sulisut kissaatigisaattut, innuttaasup iliuuseqartinnissaanut periusaanngilartaaq, taamaattussaannngilarlumi.

MI periusaammat pisariitsoq sunniuteqaqisorli, illillu innuttaasup toqqaanissaanut ikiuussinnaaffigisat, innuttaasup ajunnginnerpaamik angusaqarnissaa ukkattuassavat, innuttaasullu toqqaagaata ataqqinissaa immikkut eqqumaffigalugu. Kulturimut malussarissutsimik takutitsinissat, pissaanermillu tigumminninninnik ilisimaarinninnissat, matumani pingaaruteqarpoq. Innuttaasut piareersimaffiginngisanik imal. kissaatiginngisanik toqqaanissamut sunnarniarnerannut, imal. illit, sulisut imal. allat pillugit toqqaanissamut, MI atorineqanngisaannassaaq. Nalorneq inuttut inuunerup ilagimmagu, MI tamatigut eqqarsarluaqqaarluni innuttaasullu naalaaqqissaarnera tunngavigalugu, suut innuttaasumut pitsaanerpaanerannik naliliinikkut, atorineqassaaq.

Amerlasuunik ilitsersuuteqarlunilu ilinniuteqarpoq. pingaartumik innersuunneqarsinnaavoq *Den Motiverende Samtale* (Miller & Rollnick, 2024), allanilli pitsaasunik aamma ilinniuteqarpoq soorlu *Den motiverende samtale i praksis* (Farbring & Rollnick, 2015) atuakkanilu kapitalit attaveqatigiinnermut tunngasut, soorlu *Professionel kontakt* (Iversen & Rosenberg, 2013), *Skills for Communicating with Patients* (Silverman et al., 2013) aamma *Motivational Interviewing across Cultures - Optimizing Practice* (Lee, 2024).

MI ilinniassagaanni, iluatsitsisimanermut isummersorneqarnerup pitsaanerpaap innuttaasumit namminermut pissarsiarinissaa ilisimassallugu pitsaasuvoq. Innuttaasumik akerliulersitsiguit, tamanna kukkusumut ingerlalerinnermut allamullu saannissamut ersiutaavoq. Akerlianilli innuttaasoq toqqissisoq, paasiniaasoq isumaliorpasissorlu, immaqalu nalornissutini pillugit eqqarsaatimigut eqqissisoq misigigukku, oqaloqatigiinneq eqqortumik ingerlanneqartoq ilisimassavat.

MI-li pillugu ilisimasatit inerisaqqinniarukkit, nammineq tappiiffigisat takunissaat ajornakusoorat, innuttaasup isummersornera tamatigut naammattanngilaq. Nammineq tappiiffigisanut ilisimaarinninneq pitsaanerpaap, nammineq oqaloqateqarnerit immiullugit naalaarlugillu imal. isiginnaarlugit pissarsiarineqassaaq. Nammineq oqaloqateqarnernik immiussanik naalaarnikkut, innuttaasumit oqariatuutit arajutsineqarnerisut, imal. aqqutit allat pitsaanerisullu atorineqarsimasinnaanersut, ilisimasaqarfigineqarnerulersinnaapput. Nammineq oqaloqateqarnernik naalaarnikkut, suut siunissami sungiusarneqarnissaat paasisimasaqarfigineqalissaaq.

Ikorfartuineq/supervision - suleqammit misilittagartuumit aamma MI-mik sungiusaasumit avataaneersumit ikorfartorneqarneq iluaqutaasaaq. Ikorfartorneqarneq kinguneqarluarnerpaasartoq tassaavoq, oqaloqateqarninni båndimut imal. videomut immiussat, ikorfartuisoq imal. suleqat peqatigalugu naalaakkatit tunngavigalugit pissarsiaasoq. Taava marluullusi oqariatuutit suut tusaaneqanngitsut, illillu nammineq innuttaasup oqaluttuaanut qisuariaativit ilaat iluaqutaasussamik allanngortinneqarsinnaanersut naalaarsinnaavasi.

Ullumikkut nunatsinnissaaq piginnaasalinnik MI-mi ilinniartitsinissamik, sungiusaanissamik ikorfartuinissamillu neqeroortunik ilinniartitsisoqarpoq. MI-mi sungiusaasoq Motivational Interviewing Network of Trainers, <https://motivationalinterviewing.org/> ilaasortaanersaq misissorsinnaavat.

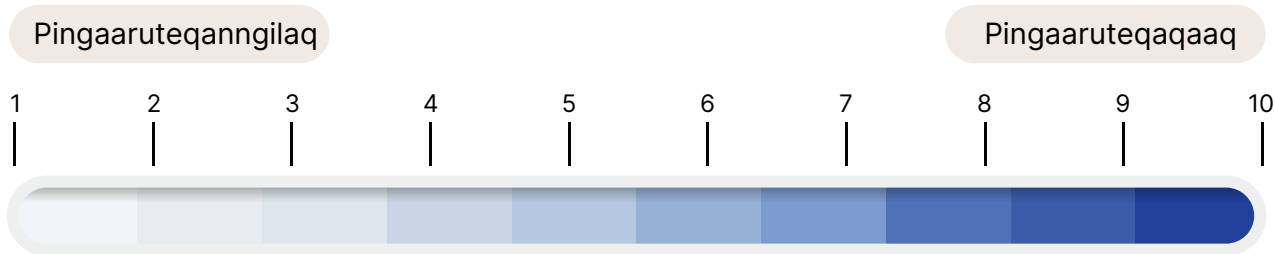


Najoqqutarisat

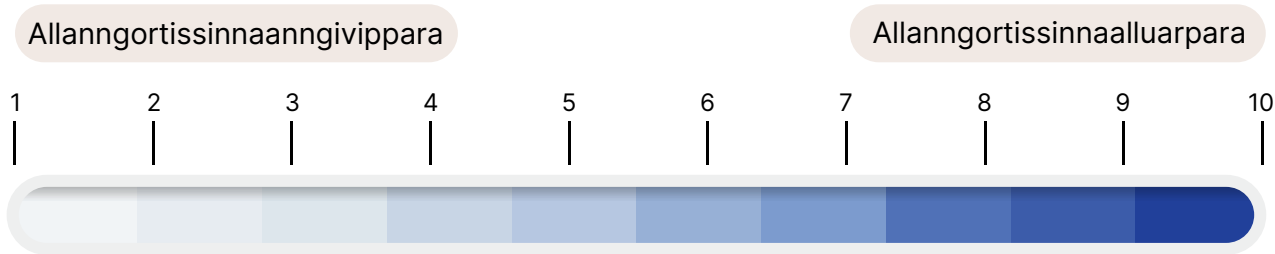
- Barth, T., & Näsholm, C. (2018). *MI-samtal ock förhållningssätt*. Studentlitteratur.
- Farbring, C. Å., & Rollnick, S. (2015). *Den motiverende samtale i praksis*. Hans Heitzels Forlag.
- Flyger, J., Mejlidal, A., Nielsen, B., Niclasen, B., & Nielsen, A. S. (2024). A quality assurance study of the development of quality of care in outpatient clinics for treatment of addiction in Greenland. *Nord J Psychiatry*, 78(5), 363-369. <https://doi.org/10.1080/08039488.2024.2329583>
- Iversen, T., & Rosenberg, N. K. (2013). *Professionel kontakt i samtalebehandling*. Hans Reitzels Forlag.
- Lee, C. S. (2024). *Motivational Interviewing across Cultures - Optimizing Practice*. Guilford Press.
- Mentha, H. (2020). *Someone Good to talk to. Reflections on Motivational Interviewing in practice*. Mentha.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2024). *Den motiverende samtale – støtte til forandring og vækst* (3. udgave ed.). Hans Reitzels forlag.
- Moyers, T. (2004). History and Happenstance: How Motivational Interviewing Got Its Start. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 18(4), 291-298.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). *The Transtheoretical Approach. Crossing the traditional boundaries of therapy*. Krieger.
- Rollnick, S., Miller, W. R., & Butler, C. C. (2008). *Motivational Interviewing in Health Care. Helping patients change behaviour*. The Guilford Press.
- Silverman, J., Kurtz, S., & Draper, J. (2013). *Skills for Communicating with Patients* (Third ed.). Radcliffe Publishing.
- Stanley, E. Q. (2023). A relational ecology for crisis prevention among unhoused indigenous peoples in Albuquerque. *Journal of Psychotherapy Integration*, 33(4), 384-401. <https://doi.org/10.1037/int0000308>
- Venner, K., Feldstein, S. W., & Tafoya, N. (2007). Helping clients feel welcome: Principles of adapting treatment cross-culturally. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 25(4), 11-30. https://doi.org/10.1300/J020v25n04_02
- Venner, K. L., Serier, K., Sarafin, R., Greenfield, B. L., Hirschak, K., Smith, J. E., & Witkiewitz, K. (2021). Culturally tailored evidence-based substance use disorder treatments are efficacious with an American Indian Southwest tribe: an open-label pilot-feasibility randomized controlled trial. *Addiction*, 116(4), 949-960. <https://doi.org/10.1111/add.15191>
- Walker, D., Pearson, C., Day, A., Bedard-Gilligan, M., Saluskin, K., Huh, D., & Kaysen, D. (2023). A Community Engaged Approach in Adapting Motivational Interviewing and Skills Training for Native Americans With Experiences of Substance Misuse. *American journal of health promotion* :, 37(6), 796-806. <https://doi.org/10.1177/08901171231161467>

Ilanngussaq 1: Apeqqutitut kisitsisinik qaffakkiartortunik tunngaveqartunut takussutissaq

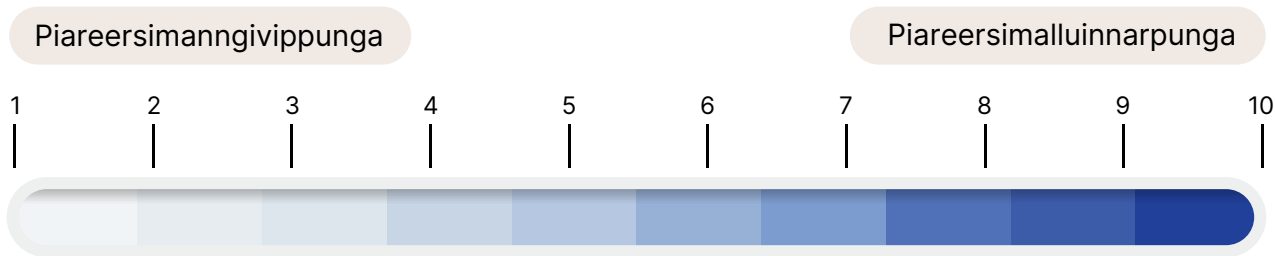
1.allanngortinnissaa ilinnut qanoq pingaaruteqartigaa?



2. misiliinissat toqqarukkuqanoq allanngortissinnaatigisoraajuk?



3.allanngortinnissaanut qanoq piareersimatigaat?



Ilanngussaq 2: Inuunermi immikkoortunut takussutissiaq



Utoqqalineq



Ikinngutit avatangiiserisallu



Ilaquttanut atassuteqarneq



Asanninneq aamma tunniusimaneq



Atisat pigisallu



Kiffaanngissuseq



Sammissaqarneq nuannaarniutillu



Inuttut isumannaassuseq toqqissisimanerlu



Suliffik



Ulluinnaat



Ilaquttanik ikiuisinnaaneq

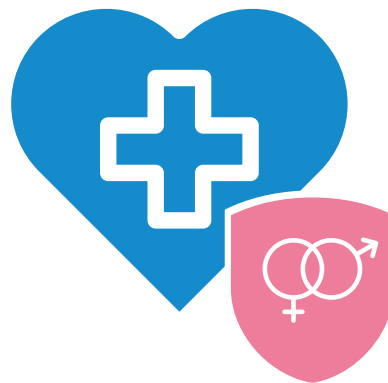


Najungaqarfiga

Ilanngussaq 2: Inuunermi immikkoortunut takussutissiaq



Aningaasat aningaasaqarnikkullu
isumannaassuseq



Kinguaassiutitigut allatigullu peqqinneq



Timersorneq nukittorsarnerlu



Uippakajaarnek annilaanganerlu

Ilanngussaq 2: Inuunermi immikkoortunut takussutissiaq



Ilinniarneq atuarnertu



Sinik



Upperisarsiorneq



Kamanneq isumaqatigiinnginnerlu

Ilanngussaq 2: Inuunermi immikkoortunut takussutissiaq



Isuma imminullu naleqartinneq



Anersaajussuseq

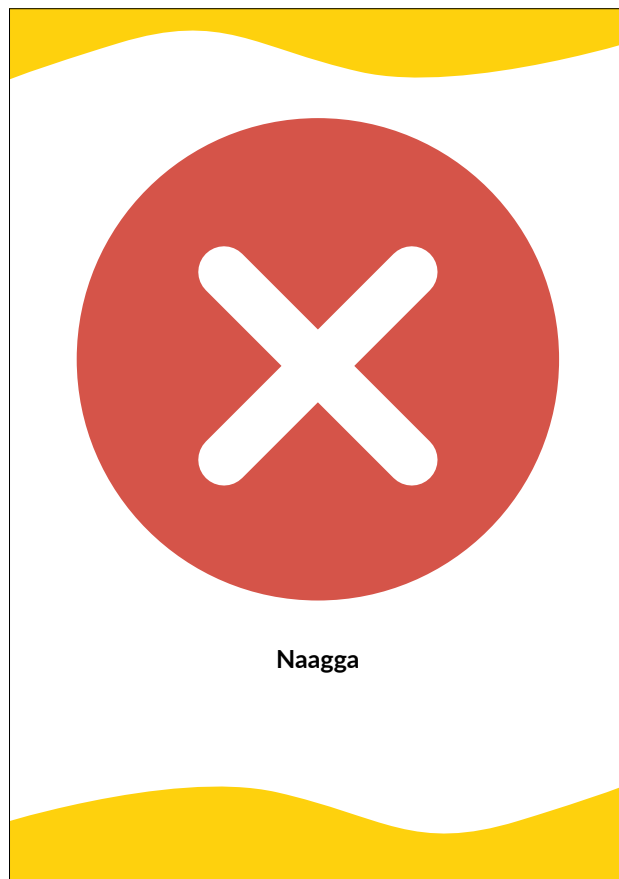
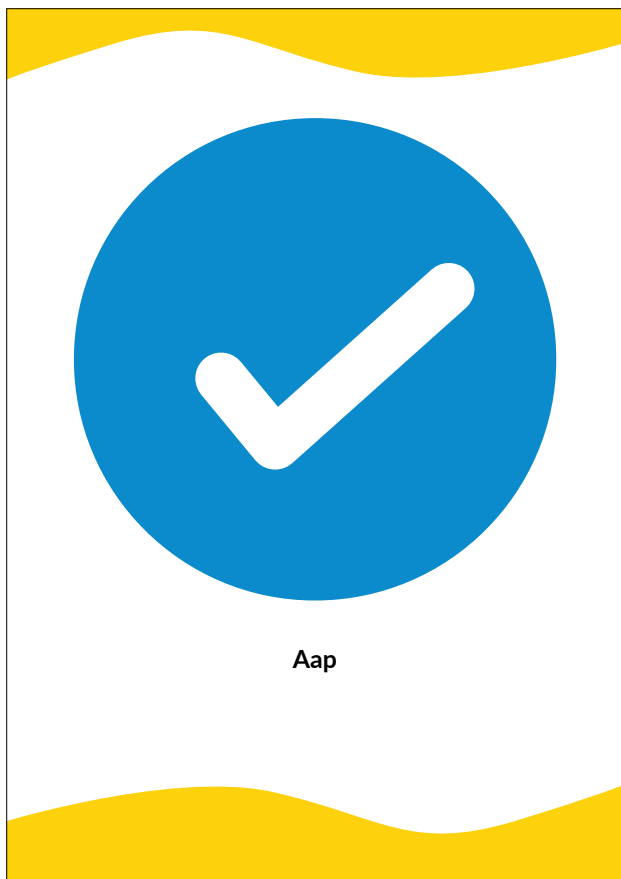


Pinngortitaq



Uumasuutikka

Ilanngussaq 2: Inuunermi immikkoortunut takussutissiaq



Ilanngussaq 2: Inuunermi immikkoortunut takussutissiaq

*Ilanngussaq 3: Inuunermi immikkoortunut XX-imik
pissuseqarnermit sunnigaasunut allattuiffissaq*

Iluarineqanngitsut	XX-imik pissuseqarnermit sunnigaasut

Motivational Interviewing

- vejen til samtaler der forandrer



ANETTE SØGAARD NIELSEN
POUL MØLLER-HEINRICH
BIRGIT NICLASSEN



Allorfik, Videnscenter om Afhængighed
Niels Hammekensvej 41
3900 Nuuk
og
Syddansk Universitet
Campusvej 55
5230 Odense S

ISBN nr. 978-87-976496-0-2

Bogen kan frit citeres med kildeangivelse.

Indhold

The founder's foreword	4
Forfatterens forord	5
Hvad er Motivational Interviewing?	6
Baggrunden for MI	9
Motivational Interviewing i Grønland	12
De centrale principper i MI	15
De fire opgaver i MI	18
Elementer og teknikker i MI: refleksioner, spørgsmål, bekræftelser og opsummering	24
Når mennesker motiverer sig selv	32
Yderligere redskaber, du kan bruge i MI-samtalen	36
Eksempel på en længere MI-baseret dialog mellem en borger og en behandler	44
Afslutning	49
Referencer	52
Bilag 1: Skala-kort	54
Bilag 2: Kort over livsområder	55
Bilag 3: Ark til notering af livsområder, der påvirkes af XX-adfærden	62

The founder's foreword

As I write this, I am riding a bullet train from Hiroshima to Tokyo, having spent a week working with Japanese trainers of motivational interviewing (MI). I continue to be amazed with how readily MI crosses cultures. Within the past few years new clinical trials of MI have been published from African nations, India, Indonesia, Iran, Mainland China, Pakistan, and Saudi Arabia – cultures that are so different from each other and from the European context in which it first developed. So far, MI also appears to be at home among indigenous peoples of Australia, Canada, New Zealand, Alaska, Hawaii, and the contiguous United States. It seems that MI touches some very basic aspects of human nature. Whatever their cultural heritage, people appear to *recognize* MI as something familiar.

Now I find myself writing a foreword for the first book describing MI for people in Greenland, which should not be surprising. MI first emerged as an unexpected product of my conversations with Norwegian colleagues and its roots are long and deep in Scandinavian culture. If the truth be told, I do not know how to do MI in Greenland. Besides not speaking your language, I do not know the norms for how to ask for and negotiate change, show proper respect and compassion, or guide someone over difficult terrain in your culture. This does not worry me, because I also do not know how to practice MI well in many of the nations where it is now being used. Although I do not know how to practice MI in Greenland, *you* will know how once you have learned its fundamentals because you have grown up and lived there.

Of course there are some human commonalities. I have not yet found a world culture where people enjoy receiving uninvited advice about what is wrong with their behavior and what they should do differently. We appreciate professional helpers –teachers and healers, coaches and counselors – who listen deeply and care about us. Guidance is better received when it comes wrapped in respect and understanding. As you learn more about MI, you may find that it feels familiar, like something that you already knew at a deep level. People often say that MI does not seem strange or new to them, but that we have helped them better understand what to do and why it matters.

So, if you are someone who wants to help others and learn how to do it better, I hope that this book opens a door for you. Welcome in! You can benefit from 40 years of work from a large group of colleagues around the world, seeking to understand how better to practice and teach the method of MI, this way of being with and for those whom you seek to help. Perhaps you will also find that what you learn can make your own work easier and more enjoyable.

William R. Miller, Ph.D.
Emeritus Distinguished Professor of Psychology and Psychiatry
The University of New Mexico, USA

Forfatternes forord

Denne bog er en introduktion til dig, som gerne vil lære den motivationsskabende samtaleteknik, på engelsk kaldet Motivational Interviewing (MI). MI startede som en samtalemetode brugt i rusmiddelbehandlingen, men nu har alle faglige professioner, der arbejder med mennesker, taget metoden til sig. Det håber vi også vil ske i Grønland.

Det har fra starten af Allorfik tilbage i 2016 været et stort ønske at få en kort lærebog om MI på grønlandsk. MI er en meget vigtig, måske den allervigtigste, metode, som Allorfik bruger i behandlingen af borgere med rusmiddelproblemer – for kun borgeren selv kan ændre sin adfærd og ændringen kan kun ske, hvis borgeren kan se behovet for ændringen og kan gribe muligheden. I MI har vi et fantastisk redskab til at hjælpe borgeren gennem den proces.

Behandlerne i Allorfik har indtil nu skullet lære MI og diskutere metoderne og begreberne i MI ud fra materialer på dansk. Det har været og er stadig en stor opgave for behandlerne selv at skulle omsætte metoden og dens ord og begreber til grønlandsk i de daglige behandlingssamtaler. I samarbejde med Allorfiks supervisor Helene Foss og med Anette Søgaard Nielsen, der gennem snart mange år har undervist i Grønland, er der derfor alle steder i Allorfik brugt meget tid, og mange kræfter på at tale om MI samtalen, metoden og begreberne på grønlandsk. Arbejdet med MI har handlet om at udvikle sproget om og i MI, om blive klogere og skarpere på, hvordan MI kan bruges i Grønland på grønlandsk, og endelig om implementering af MI i det daglige arbejde.

Resultaterne af dette mangeårige arbejde og samarbejde foreligger nu som denne introduktion til MI på både grønlandsk og dansk. Introduktionen til MI er designet, så den er nem at læse og den indeholder mange samtaleeksempler, som man kan læse og reflektere over. Den er også designet sådan, at den indeholder både en udgave skrevet på dansk og en udgave skrevet på grønlandsk. Indholdet af de to udgaver er det samme, og ved at give adgang til begge versioner i samme bog, håber vi at skabe en ekstra mulighed for fordybelse. Vi vil samtidig med bogen give mulighed for, at kolleger, der foretrækker det ene sprog, får et fælles grundlag for refleksion og udvikling med kolleger, der foretrækker at læse på det andet sprog.

Vi håber, at bogen vil være nyttig og inspirere til gode samtaler, der skaber forandring.

Forfatterne



Hvad er Motivational Interviewing?

Motivational Interviewing (MI) er en evidensbaseret samtaleteknik, der hjælper dig til at tale om forandring og forandringens fordele og ulemper på en måde, der er centreret i, hvad der er hjælpsom for borgerne. MI hjælper dig med at undgå at komme til at vække modstand hos borgerne og hjælper samtidig borgerne med at træffe egne beslutninger om forandringer og ændringer, som de har været i tvivl om, var nødvendige. MI er således en specifik form for samtale.

MI er samtidig også en særlig *lytteteknik*, som giver dig mulighed for at forstå borgeren og borgerens situation. MI er derfor meget hjælpsom til at overvinde kulturelle forskelle, for eksempel kulturelle forskelle mellem en sygeplejerske og en borger, eller en socialrådgiver og en klient. Kulturelle forskelle kan bunde i forskellig baggrund – måske er den ene født og opvokset i Grønland, mens den anden er dansk – eller det kan være at den ene er opvokset i et afsidesliggende miljø i en bygd og den anden i en lejlighed i en storby. Uanset om de kulturelle forskelle skyldes etnicitet, sociale tilhørsforhold eller andre ting, er MI en hjælpsom måde til at sikre, at den professionelle (sundhedsmedarbejdere såsom sygeplejerske eller læge, socialrådgiveren, leder, eller læreren) lytter til og får mulighed for at forstå borgeren.

I MI-samtaler er der altid et *fokus* for samtalen. Fokusset kan for eksempel være at holde op med at drikke alkohol eller drikke mindre. Eller det kan være at holde op med at ryge, eller at spise sundere, sove mere, motionere mere, eller lægge arbejdslivet om. Eller det kan være at blive en bedre forælder for sine børn eller tage sig mere af sine egne forældre. Fokusset vil således typisk handle om at ændre en adfærd til det bedre. Det kan være at denne ændring er foreslået af andre, for eksempel af en læge eller en pårørende, som er bekymret for, hvordan det hele skal gå, hvis ikke borgeren ændrer sin adfærd. Eller ændringen det kan være, at ændringen er noget, som borgeren selv overvejer, for eksempel at holde op med at ryge eller tage sig i vægt. Uanset om der er tale om en ændring, som andre synes, at borgeren skal gennemføre eller en ændring, som borgeren selv overvejer, vil målet med MI-samtalen altid være bestemt af borgeren selv. Fokusset for samtalen – den mulige ændring – vil stå som et fyrtårn og lyse i horisonten undervejs i samtalen. Det fokus skal du og borgeren styre hen mod.

Det er din opgave at sikre, at samtalen styres hen mod målet. Det gøres blidt ved, at du guider borgeren frem mod de valg, der er bedst for borgeren selv. På den ene side er du dermed den, der styrer samtalen. Men på den anden side er det altid borgeren, der i sidste ende beslutter, hvad der skal ændres eller hvad der skal ske, og om der overhovedet skal træffes et valg.

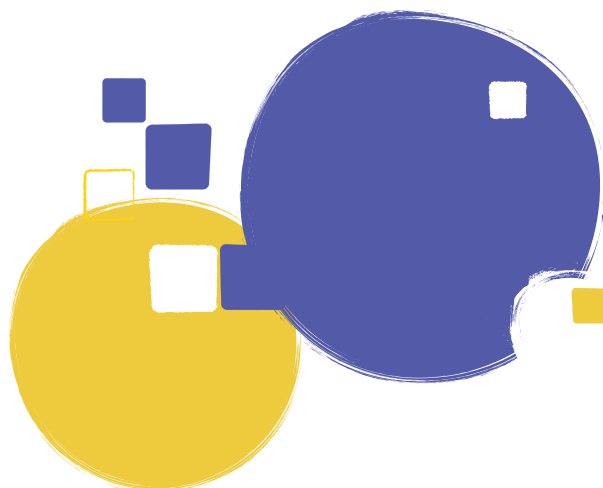
I MI er det ikke din rolle at forsøge at overtale borgeren til en ændring eller til at gøre noget bestemt. I MI er det i stedet din opgave at *fremkalde* den motivation, der allerede bor inde i borgeren. MI handler derfor ikke om at *give* borgeren motivation, men om at *finde* borgerens motivation. I MI *lokker* du nemlig det frem, der allerede er inde i borgeren. Det handler med andre ord om at opdage borgerens *egen* motivation for forandring. Ansvar for at ændre adfærd ligger hos borgeren og ikke hos den professionelle. Motivationen lokker du frem ved at gøre borgerens erfaringer, værdier og styrker til det vigtigste i samtalen.

MI er en anvendelig samtalestil ved alle samtaler, men MI er særligt hensigtsmæssig i dine samtaler med borgere, der er i tvivl om, hvad de skal vælge at gøre, dvs. er ambivalente (Barth & Näsholm, 2018). Med MI er det centrale i samtalen både *at skabe lyst og tro på forandring* hos borgeren, *at skabe forudsætninger for at borgeren kan beslutte sig* ud af den tvivl eller ambivalens, de måtte have – og derefter *at hjælpe borgeren til at forpligte sig på den beslutning*, de har truffet. MI er med andre ord en særlig måde, du kan have samtaler om forandring på (Miller & Rollnick, 2024).



Baggrunden for MI

MI bygger på mange års forskning. MI blev første gang beskrevet i begyndelsen af 1980'erne, og var da baseret på forskning indenfor alkoholbehandling (Moyers, 2004). I dag anvendes MI indenfor mange fagområder lige fra sygepleje, medicin, idræt, pædagogisk arbejde, undervisning, psykologi, socialt arbejde til ledelse af organisationer (Miller & Rollnich, 2024). MI anvendes blandt andet inden for behandling af afhængighed, i almen praksis, indenfor psykiatrien, i kriminalforsorgen, indenfor rehabilitering, i organisationer og i forbindelse med sport. MI er velegnet til samtaler om forandring på alle disse områder eller er godt redskab som introduktion til et efterfølgende behandlingsforløb.



MI er som sagt en samtaleform eller metode, som du kan bruge til at tale om forandring med borgere på. Oprindeligt tog MI afsæt i Prochaska's og DiClemente's forståelse af ændring af adfærd. Prochaska og DiClemente viste, at mennesker ikke ændrer adfærd fra det ene øjeblik til det andet, men gennemløber en proces, som de kaldte *Stages of Change (Stadier ved ændring)* (Prochaska & DiClemente, 1984). Processen mod forandring består således af forskellige trin eller stadier. Utallige undersøgelser har vist, at hvis man ikke er opmærksom på, hvor borgeren er i denne proces, kan man som professionel fagperson komme til at vække modstand, når man forsøger at rådgive borgeren. Typisk fordi man tror, at borgeren er mere parat til forandring end borgeren reelt er.

Forståelsen af, hvordan mennesker træffer beslutninger om forandringer, er en central del af baggrunden for MI. Med MI taler du med borgeren på en måde, der sikrer, at du hører, hvor parat borgeren er til at forandre, så du kan hjælpe borgeren til at bevæge sig fremad i sin proces mod en forandring. Borgeren hjælpes blidt med at bevæge sig fra måske aldrig at have overvejet en ændring (fx at drikke mindre, holde op med at ryge eller begynde at tage sin medicin) til at blive ambivalent og dermed overveje at begynde at ændre, og hen mod at træffe en beslutning om at ændre og begynde at handle på det.

MI er en metode til at guide borgeren frem mod at træffe den beslutning, der er bedst for borgeren selv (Silverman et al., 2013). MI er derfor især hensigtsmæssig, hvis du taler med en borger, der er ambivalent eller i tvivl om, hvad de skal gøre - eller er i tvivl om, om det overhovedet er nødvendigt at ændre adfærd, for eksempel ændre alkoholbrugen. MI kan noget særligt, sammenlignet med andre samtaleteknikker netop gennem at være god til at afklare tvivl og ambivalens.

I dag ved vi, at MI er mere end en evidensbaseret samtaleform, der blot kan hjælpe borgeren med at afklare tvivl og ambivalens og kunne fremkalde motivation. MI anses også for at være en personcentreret og respektfuld måde at møde borgere på. MI er derfor også en god metode til at *tilbyde information og rådgivning* på en måde, hvor borgeren er i centrum. Det vil sige at give råd og vejledning på en måde, der øger sandsynligheden for, at borgeren kan tage imod den (Rollnick et al., 2008). MI kan betragtes som en motiverende og personcentreret *samtalemåde*, du kan bruge gennem hele dit behandlingsarbejde eller plejearbejde (Miller & Rollnick, 2024). MI er ganske enkelt en måde, du kan være en god samtalepartner på (Mentha, 2020).



Motivational Interviewing i Grønland

Det er mere og mere klart, at kulturen skal tænkes ind, når professionelle overvejer at tilbyde indsatser og redskaber, der er udviklet i én kultur, til personer fra en anden kultur. Det gælder ikke mindst i mødet mellem traditionel vestlig kultur og andre kulturer, for eksempel inuit.

Det kan kaldes kulturel bevidsthed at have både viden om og forståelse for historie, værdier, trossystemer, erfaringer og livsstil i den kultur, du møder - eller som du er en del af. Kulturel bevidsthed indebærer, at du reflekterer over den kultur, du kommer fra og over de eventuelle forforståelse eller tendenser til at tænke i stereotyper, du kan have med dig. For dig handler det således om at være bevidst om, at kulturelle forskelle og opfattelser eksisterer, respektere dem, og være åben over for de muligheder, som kulturelle forskelle også indebærer.

Som grønlander eller Inuit handler kulturel bevidsthed også om ikke ukritisk at tage al viden udefra til sig, heller ikke selvom den kaldes evidensbaseret, men om at kunne se, at også denne viden har udgangspunkt i andres kulturelle værdier og forestillinger. Din opgave bliver her, ud fra din egen kulturelle og værdimæssige baggrund, at trække det brugbare og almenmenneskelige ud af den tilbudte viden.

Kulturel bevidsthed er imidlertid ikke nok. Kulturel kompetence er også nødvendig for at reducere den institutionelle racisme eller stigmatisering, der stadig – ofte utilsigtet – finder sted. Kulturel kompetence henviser til den professionelles evne til at yde effektiv behandling og pleje til en borger, når de to har forskellig kulturel baggrund. Kulturel kompetence handler om, at du som repræsentant for fx sundheds- eller socialvæsenet tænker viden om kultur ind i den sammenhæng, du møder borgeren i, så du kan skabe de bedst mulige resultater sammen med borgeren.

Slutmålet er at skabe kulturel sikkerhed for borgeren i mødet med den professionelle, dvs med dig. Borgeren har brug for at føle, at du og andre professionelle anerkender og respekterer forskelle i kulturel identitet og anerkender det ulige magtforhold, der er mellem den, der hjælper, og den, der søger hjælp, og at du forsøger at reducere disse uligheder. Med dette fokus for øje kan dine borgere, føle sig trygge, I kan kommunikere effektivt og du kan give borgerne den behandling, de har brug for.

MI har vist sig særligt god til at kunne overvinde kulturelle barrierer. Dels fordi respekt og accept af borgeren er et helt centralt fundament i MI, og dels fordi brug af MI sikrer, at du både lytter ordentligt til borgeren, og at du løbende sikrer, at din forståelse af borgerens oplevelse og situation er på linje med borgerens egen. Flere undersøgelser viser således, at MI er en effektiv og hensigtsmæssig metode ved tilbud om behandling og rådgivning i oprindelige befolkninger, som for eksempel indianske samfund i USA og Alaska (Stanley, 2023; Venner et al., 2007; Venner et al., 2021; Walker et al., 2023), aboriginals i Australien, Maori i New Zealand og Inuit i Grønland (Flyger et al., 2024).

Denne succes skyldes formentlig især, at MI er en solid lytteteknik, der sikrer, at du rent faktisk hører, hvad borgeren siger og mener, og dermed er med til at forebygge, at du kommer til at trække din egen forforståelse ned over borgeren. MI kan hjælpe til sikre, at du kan forstå, hvad der er vigtigt og hvad der ikke er vigtigt for borgeren, selvom I ikke har den samme baggrund.



*De centrale
principper i MI*

MI baserer sig på nogle centrale principper. Princippet om *præcis empati* har været en del af MI lige fra den spæde begyndelse. Det samme har principperne *håb*, *accept* og *respekt* eller *anerkendelse*. MI baserer sig således på et særligt syn på og en særlig holdning til andre mennesker. Man kalder dette ånden i MI, på engelsk "the spirit of MI". Denne ånd eller holdning i MI indebærer, at du forsøger at etablere et partnerskab eller samarbejde med borgeren, at du accepterer borgeren som borgeren er, at du viser ægte medfølelse med borgeren, og at du arbejder på at styrke borgerens autonomi, dvs. styrke borgerens evne til at være i egen ret og træffe egne beslutninger (Miller & Rollnich, 2024). Det betyder, at du arbejder med at synliggøre den forskel, der er mellem borgerens nuværende adfærd - og borgerens værdier og håb for, hvordan livet kan være. Denne forskel kalder man ofte *diskrepans*. Du hjælper med andre ord borgeren til at undersøge, om der er problemer i den nuværende situation, der forhindrer borgeren i at gøre det, borgeren egentlig gerne vil. På en blid måde hjælper du borgeren til at se, om borgeren er på ret spor i forhold til det, der er vigtigt for borgeren. Hvordan du gør dette i praksis, viser vi dig senere i bogen.

Ånden i MI er central og grundlæggende for alt andet i MI, og den er helt centreret om at respektere, styrke og forsøge at *forstå* borgeren. Men MI er mere end denne særlige ånd, der med MI gennemsyrrer dit behandlings- eller plejearbejde. For selvom din holdning til borgeren og til din opgave er helt central i MI, så består MI også af helt konkrete samtaleteknikker eller redskaber.

I MI, bruger du særlige teknikker til at sikre, at du faktisk lytter til borgeren og ikke forfalder til at drage for hurtige konklusioner. MI's redskaber til at lytte ordentligt og dermed få mulighed for at forstå, hvad ligger borgeren allermest på sinde, er det væsentligste bidrag til MI's effekt som samtalemåde. Evnen til at *lytte rigtigt efter* er det helt centrale for, at du kan skabe en *relation* til borgeren, så du kan forstå, hvad der har betydning for netop denne person. For det er vigtigt for borgeren at opleve, at du har forstået det, han siger (Silverman et al., 2013). At lytte er også det allervigtigste redskab til at mindske magtforskel i samtalen. Det gælder uanset om du taler med patienter med somatiske eller psykiatriske lidelser, eller med borgere, du skal hjælpe med deres sociale situationen, eller med elever, du skal undervise eller vejlede. MI's redskaber til at lytte ordentligt og dermed give mulighed for at forstå, hvad ligger borgeren allermest på sinde, er det, der gør MI effektiv.

Din første opgave i en MI-samtale er at skabe en god relation. En god relation er selve rygraden i dit arbejde med at hjælpe borgeren. Det er ikke muligt at skabe en god relation, medmindre du lytter ordentligt til hvad borgeren siger. Faktisk er det oplevelsen af ikke at blive lyttet til, som borgere mest hyppigt klager over, når de klager over sundhedsvæsenet eller socialvæsenet (Silverman et al., 2013).

Skabelse af et *fokus* er din næste centrale opgave i MI-samtalen. At lytte ordentligt er en forudsætning for, at I kan afklare et *fælles mål* for borgerens eventuelle forandring og finde en vej til at nå dette fælles mål sammen. Begge dele er væsentlige elementer i at kunne skabe en arbejdsalliance med borgeren og centrale for, at du kan skabe *fokus*.

Din tredje centrale opgave i MI-samtalen er at *fremkalde* borgerens egne perspektiver på ting af betydning for, at en eventuel forandring kan lykkes, og at hjælpe til, at ønsket om forandringen styrkes. *Fremkaldelse* er ligefrem en definerende opgave i samtaler, der er baseret på MI. *Fremkaldelse* er MIs unikke særkende. MI har særlige teknikker, du kan bruge til det. Det vil vi vende tilbage til.

Din sidste opgave i MI-samtalen er *planlægning* sammen med borgeren af, hvordan en forandring skal ske (Miller & Rollnick, 2024). Her er det vigtigt, at det er borgeren, der træffer beslutningerne og bestemmer tempoet. I nogle tilfælde er denne opgave endda en, som borgeren løser selv, helt alene.

I det kommende afsnit vil vi beskrive i detaljer, hvad de fire centrale opgaver i MI helt konkret går ud på, og hvordan du griber dem an.



De fire opgaver i MI

Opgave 1: Engagering.

En forudsætning for at kunne hjælpe en borger er at etablere en samarbejdende, tillidsfuld og bekræftende relation til ham eller hende. Engagering er derfor den første opgave i MI. Engagering handler om at skabe forudsætningen for, at borgeren har lyst til at arbejde sammen med dig om at forandre sin situation til det bedre. Miller & Rollnick (Miller & Rollnick, 2024) beskriver, at det underliggende spørgsmål i *engagering* er: "*Kan vi følges ad fremad?*"

Engagering er mere end bare at være venlig. Engagering indebærer, at du *lytter empatisk* for at skabe en accepterende mellemmenneskelig relation med borgeren foran dig. Det handler om, at du skaber en platform, hvor borgeren kan være tryk nok ved dig til, at han eller hun har lyst til at sætte ord på de dilemmaer, som borgeren ser i sin nuværende situation. Det handler om at føle sig tryk nok til at dele sine overvejelser.

Din opgave i *engagering* er vise borgeren, at du virkelig forsøger at forstå, hvad situationen handler om, set fra borgerens synspunkt. Det behøver ikke tage lang tid. Når du tænker efter, kan du sikkert komme i tanke om lejligheder, hvor du efter få minutter fik oplevelsen af, at du her sad over for en person, der var oprigtigt interesseret i at høre, hvilke tanker du gjorde dig om det problem, du henvendte dig med. Når du tænker rigtigt godt efter, vil du sikkert opdage, at det handlede meget om måden, du blev lyttet til og set på. Det handlede om oplevelsen af, at personen, du talte med, oprigtigt forsøgte at forstå dig.

Engagering er forudsætningen for at I kan etablere af en arbejdsalliance. En god arbejdsalliance er karakteriseret af

- gensidig tillid og respekt;
- enighed om målet med det arbejde eller den samtale, man er sammen om;
- samarbejde om, hvordan man når derhen.

At etablere enighed om målet, som du og borgeren arbejder hen i mod og enighed om, hvordan I skal nå derhen, kræver udover respekt og empatisk forståelse også fokusering (Miller & Rollnick, 2024).

Opgave 2: Fokusering.

Hvor det udtalte spørgsmål i *engagering* er, "*Kan vi følges ad fremad?*" så er spørgsmålene, der ligger i *fokuseringsopgaven*: "*Hvor skal vi hen?*" og "*Hvad skal vi tale om?*" Fokusering medfører, at MI retningsbestemmes eller *målrettes*, at I er på vej mod en beslutning, der er god for borgeren (Miller & Rollnick, 2024). Fokuseringsopgaven handler med andre ord om at give borgeren og dig selv en fornemmelse af, hvor I skal hen, hvad du kan hjælpe med, og hvad det vil være mest hjælpsomt for borgeren at drøfte med dig. Husk, at ansvaret for at skabe fokus er dit, men det er borgeren, der i sidste ende bestemmer, hvad fokus skal være.

Nogle gange viser selve din jobfunktion, hvad det er, borgeren ønsker hjælp til, fx hvis du er rygestoprådgiver eller behandler i Allorfik. Hvis en borger opsøger dig i kraft af, at du har en sådan funktion, er det nogenlunde til at regne ud, hvad borgeren gerne vil drøfte

med dig. Det samme er ikke altid tilfældet, hvis du er sygeplejerske eller læge eller hvis du arbejder på socialområdet. Her kan der være mange dilemmaer og emner i spil. Det er også almindeligt, at en borger kan have flere ting på hjerte, der griber ind i hinanden. Selvom MI er en strategi til at fokusere på specifikke adfærdsændringer, kan fokus desuden sagtens være meget bredere end ændring af alkoholbrug, rygning eller kost. Det kan for eksempel være at lære at leve med kronisk sygdom, have et barn med problemer eller forældre der kræver pleje, eller hvordan man opnår en større tilfredshed med livet.

Som den, der står udefra og ser på borgeren, kan du nemt komme til at tro, at du har et klart billede af, hvad borgeren gerne vil vide og ikke mindst, hvad borgeren bør gøre for at få det bedre. Når man tænker, at man allerede har den nødvendige viden, kan det være meget fristende at begynde at give gode råd eller måske ligefrem forsøge at overtale borgeren til at gøre noget bestemt. Du kan måske endog tænke, at det er din pligt at sikre, at borgeren får at vide, hvad der er bedst for dem. Det kalder man en professionel refleks-handling, *ordnerefleksen* (Miller & Rollnich, 2024).

Det er det vigtigt at prøve at undgå ordnerefleksen. Dels er der en risiko for, at din *refleks-handling* ikke er kulturelt bevidst og dermed ikke sker med de nødvendige hensyn og overvejelser over eventuelle kultur- eller magtforskelle mellem dig og borgeren. Dels kan du ikke få folk til at ændre deres adfærd eller livsstil. Du kan kun *opmuntre* og *hjælpe* dem til at gøre det. At man har ordineret medicin, betyder ikke, at borgeren nødvendigvis tager den. På samme måde accepterer en borger heller ikke nødvendigvis det, du foreslår, selvom du argumenterer for, at det vil være klogt at gøre det. I et lille samfund, som det ofte er tilfældet i Grønland, vil det ligefrem kunne blive oplevet som ubehageligt at skulle være afvisende over for andre, specielt hvis personen er en autoritet. Så selvom borgeren måske for at være venlig umiddelbart siger ja til forslagene i din refleks-handling, betyder det ikke nødvendigvis, at borgeren bagefter kan eller vil gøre det, du foreslår.

For at I kan vælge et mål, som I kan arbejde sammen om, skal der være tale om et *fælles* mål, der kan danne grundlag for en arbejdsalliance mellem jer. Du skal være sikker på, at der er tale om et mål, som borgeren synes er relevant, er det vigtigste lige nu, og er et mål, borgeren ser som sit eget. Selvom det kan virke helt indlysende, er det virkelig noget, du som professionel konstant skal være opmærksom på. Man nemt blive fristet til at forsøge at overtale borgeren til det mål, man selv synes er vigtigst. Både fordi det som nævnt ovenfor ligger helt grundlæggende i os, at vi gerne vil ordne, hjælpe og for at afhjælpe, hvis borgeren er på en vej, vi tror, vil være helt gal for dem. Det kræver et konstant fokus at undgå reflekshandlinger, som for eksempel at belære borgeren eller forsøge at overtale borgeren, i stedet for at undersøge, hvilke tanker, borgeren selv gør sig. Indsigt i borgerens egne tanker er sammen med en forståelse af kulturel og magtforhold helt nødvendig, hvis du vil hjælpe borgeren til træffe valg, der er gode for dem på længere sigt.

Betyder det så, at du skal sidde på hænderne og vente på, at borgeren selv finder frem til et mål og er motiveret for at arbejde hen imod det? Nej, det faktum at du ikke skal begynde at 'ordne' borgerens situation, betyder ikke, at du ikke kan gøre noget, før borgeren selv er "klar" eller "motiveret" nok til at skabe forandring. MI blev oprindeligt udviklet som en konstruktiv måde til at hjælpe folk til at *få øje på* deres egen motivation på. MI er en måde at hjælpe folk til at finde og øge deres motivation til at gøre det, der er godt for dem, for eksempel drikke mindre. MI blev således med henblik på at hjælpe med at styrke en persons egen forandringsparathed. Dette er en vigtig del af den tredje opgave i MI: *fremkaldelse*.

Opgave 3: Fremkaldelse.

Det underliggende spørgsmål i fremkaldelse, er: "Hvorfor vil du gerne derhen?" Det er der ikke altid et enkelt svar på. Ofte er udgangspunktet for forandring tvivl eller ambivalens. Når borgeren er i tvivl, er det fordi borgeren både kan se både grunde til forandring og grunde til at lade være med at forandre noget. Det kan måske lyde noget i retning af dette eksempel:

"Jeg ved godt, at jeg burde drikke mindre. Det er dyrt at drikke, og jeg har det ofte dårligt bagefter når jeg har drukket. Men jeg har også lyst til at være sammen med dem jeg kender og til at have det sjovt. Jeg har det sjovt, når jeg har drukket sammen med de andre. Der er ligesom ikke noget ved noget mere, hvis jeg bare skal sidde herhjemme alene og føle mig ensom. Før plejede jeg ellers at sejle ind i fjorden for at fiske lidt med flere af mine venner og deres kærester, eller at samle bær om sommeren, eller fange en sæl og så lavede vi mad sammen med det som vi har fanget. Måske kunne jeg tage på fjorden i stedet for at drikke, hvis der er nogen, der vil med. Jeg vil gerne være sammen med andre. Men dem, jeg kender nu, drikker alle sammen".

Som du kan se i eksemplet, er der både argumenter for og argumenter mod forandring. Den side af borgeren, der vinder denne kamp eller dialog, er ofte den side, der får mest taletid. Det er det, fremkaldelse handler om. Fremkaldelse handler om at sikre taletid til alt det, borgeren har indeni, der kan styrke lysten til og beslutningen om en ændring.

Fremkaldelse er samtidig helt konkret den opgave, der adskiller MI fra andre former for samtaleteknikker, og som er noget helt særligt for MI.

Fremkaldelse betyder, at du skal tilrettelægge samtalen om forandring, så du hele tiden giver mulighed for, at borgerens argumenter for forandring naturligt kommer frem. Dette er en helt central måde at skabe diskrepans mellem borgerens aktuelle adfærd og der, hvor borgeren egentligt gerne vil se sig selv være. Borgerens argumenter eller udsagn kaldes forandringsudsagn. Forandringsudsagn er således udsagn, der peger i retning af positiv forandring. I eksemplet ovenfor er udsagnene:

*"Jeg ved godt, at jeg burde drikke mindre"
"Det er dyrt at drikke, og jeg har det ofte dårligt bagefter jeg har drukket".
" Måske kunne jeg tage på fjorden i stedet for at drikke, hvis der er nogen, der vil med."*

Modsætningen til forandringsudsagn er status quo-udsagn. Status quo-udsagn er udsagn og argumenter, der peger i retning af ikke at ændre noget. Det er udsagn, der flytter borgeren væk fra forandring og som argumenterer for at bevare den adfærd, som borgeren har lige nu. I eksemplet ovenfor er det udsagnene:

"Jeg har det sjovt, når jeg har drukket sammen med de andre"
"Der er ligesom ikke noget ved noget mere, hvis jeg bare skal sidde herhjemme alene og føle mig ensom"
"Dem, jeg kender nu, drikker alle sammen".

Du har som professionel indflydelse på, hvor mange *forandringsudsagn* og *status quo-udsagn*, du kommer til at høre. Det afhænger af, hvad du spørger om, og hvilke af borgerens svar, du derefter sætter spotlight på. Måden, du gør det på, vil vi se på i kapitel 6, som gennemgår de helt konkrete samtaleteknikker, du kan bruge for at gennemføre opgaverne i MI.

Opgave 4: Planlægning.

Når du får fornemmelsen af, at borgeren er tilstrækkelig motiveret til og besluttet for forandring, kan du begynde at tale med borgeren om, *hvordan* forandringen skal ske. Det underliggende spørgsmål i *planlægningsopgaven* er *"Hvordan kommer du derhen?"* Det kan sagtens være, at borgeren ikke behøver hjælp til dette. Det kan være, at det har været nok for borgeren at få hjælp til at træffe en beslutning om ændring, fordi borgeren derefter ved, hvordan de vil gribe det an. Det var måske kun beslutningen, der var svær.

Men det kan også være, at borgeren beder dig om hjælp og råd til, hvordan forandringen bedst gennemføres. På det her tidspunkt kan det bestemt være helt på sin plads, at du giver konkrete råd, hvis du blot hele tiden sørger for, at det sker med en høj grad af kulturel- og magtbevidsthed. Det er en helt reel del af MI at give gode råd, når borgeren selv beder om det (Miller & Rollnick, 2024). Det vil dog altid være klogt først at spørge borgeren om, hvilket tanker borgeren selv gør sig. I MI handler det om at respektere, fremkalde og trække på borgerens egen ekspertise, når der skal skabes forandring (Barth & Näsholm, 2018). Det bidrager til at forandringen bliver så god som mulig.

Borgeren skal således have ejerskab over planen, for det er borgerens egen forandring, der er tale om her. Det er under planlægningen, at du og borgeren bevæger jer frem og tilbage mellem fremkaldelse af motivation og den konkrete planlægning. Planen skal samtidig gerne ende med at være specifik så meget som muligt. *"Jeg vil leve bedre med min kæreste"* er ikke særligt specifikt eller målbart, så her vil det være klogt at fremkalde mere konkrete mål og udsagn. Hvad mener borgeren mere præcist med *"at leve bedre"*? I det følgende vil vi introducere flere redskaber, som du kan anvende til at hjælpe borgeren med at formulere målbare, relevante og specifikke planer for ændring.

Styrkelse af borgerens selvbestemmelse (autonomi) ***– på tværs af de fire opgaver.***

Fænomenet selvbestemmelse (*autonomi*) et centralt begreb i forandringsprocesser og dermed også i MI. I de fire opgaver, som vi har nævnt ovenfor, er styrkelse af borgerens autonomi således indlejret, enten meget direkte og synligt eller mere indirekte. Man kan sige at respekten for borgerens autonomi er en del af ånden i MI.

Autonomi er evnen til at handle uafhængigt og bestemme for sig selv, baseret på egne værdier og ønsker. Autonomi beskriver således menneskets selvstændighed og status som

menneske i egen ret. I MI er det centralt ikke bare at respektere borgerens autonomi, men at styrke den. Borgere, som lever med afhængighed, skadelig livsstil eller anden adfærd, der skader dem selv og andre, har ofte mistet både troen på at egne evner til at gennemføre forandringer og respekten for sig selv. Styrkelse af borgerens autonomi er derfor et stærkt og centralt aspekt af at skabe motivation til forandring.

I *engageringsopgaven* styrkes autonomien indirekte gennem det respektfulde møde, hvor borgeren lyttes til og anerkendes som ligeværdig. Gennem *fokuseringsopgaven* styrkes borgerens autonomi gennem at fokusere på det, der har størst betydning for borgeren. Gennem *fremkaldelsesopgaven* styrkes borgerens autonomi ved at sætte spotlys på borgernes egne grunde til forandring og de handlemuligheder, borgeren har. I *planlægningsopgaven* styrkes borgerens autonomi ved at det bliver *borgerens egen plan*, der formuleres. Ikke behandlerens eller alle andres plan, men en plan, som borgeren selv formulerer og som er rettet mod borgerens egne mål. Styrkelse af borgerens autonomi er på den måde en strøm, der løber gennem alle opgaverne, både direkte og indirekte. Som en del af at styrke borgerens autonomi og muligheder for selvbestemmelse, er det samtidig vigtigt at holde sig for øje, at hvis borgerens proces frem mod forandring skal lykkes, er det nødvendigt:

- at borgeren tror på, at han eller hun kan gennemføre forandringen,
- at borgeren ser det er vigtigt at gøre det, og samtidig
- at borgeren reelt har mulighed for at gøre det og er parat til det.

Sammenfatning af de fire opgaver

Du vil opdage, at de fire opgaver i MI er opgaver, der både bygger oven på hinanden, flettes sammen og som hver især danner grundlag for hinanden. *Engageringen* er fundamentet for kunne samarbejde med borgeren mod fælles mål. Før du og borgeren har et fokus for processen, ved du ikke, hvad du skal *fremkalde* motivation for; forandringsudsagn afgøres nemlig af, hvad der er målet for forandringen. Ved at lokke motivation for forandring blidt frem, bliver det senere muligt at planlægge, *hvordan* forandring skal gribes an.

MI er desværre ikke altid en helt så lineær proces, som det er vist ovenfor. Du skal derfor hele tiden være opmærksom på, hvordan borgeren reagerer på det, du siger, for borgerens reaktion viser dig, hvorvidt du er på rette spor eller måske skal ændre retning. Også her skal du være opmærksom, for borgeren viser måske usikkerhed, afvisning eller tvivl på en anden måde, end du selv ville gøre det. Hvis du er i tvivl, kan du ganske enkelt spørge borgeren, om du går for hurtigt frem, om jeres samtale er hjælpsom, eller om der er noget andet, borgeren synes, at det er vigtigere at I taler om. I MI skal du hele tiden være forberedt på at skulle bevæge dig mellem de fire opgaver, alt efter hvad der sker i samtalen og hvordan borgeren reagerer. Det kan sammenlignes med at danse stille og roligt med hinanden eller sejle i en båd sammen. En pludselig, uventet bevægelse kan ændre hele situationen og få båden til at kæntre eller dansen til at gå i stå (Miller & Rollnick, 2024). Ro, fokus og konstant opmærksomhed kan derimod få processen til at glide blidt fremad.

*Elementer og
teknikker i MI:
refleksioner, spørgsmål,
bekræftelser
og opsummering*

I dette kapitel vil vi gennemgå de helt konkrete samtaleteknikker, som anvendes i en MI samtale. Der er tale om ret få teknikker, der alle bidrager til, at du får lyttet ordentligt til borgeren, at du styrker borgerens motivation til forandring, og at I får etableret god kontakt mellem jer. Men først lidt baggrund.

Vi besidder alle en vis grad af *empati*, dvs. en vis evne til at forstå og føle med, hvad andre oplever. Men *hvor pålidelig er din evne til empati* egentlig? Din fornemmelse af, hvad en anden tænker og føler, kan variere fra at være helt præcis til at være fuldstændigt forkert. Det gælder især, hvis du og borgeren udspringer fra helt forskellige kulturer eller baggrunde. Fundamentet i MI-opgaven *engagering* er din evne til at udvise *præcis empati*.

At udvise *præcis empati* og engagering er noget, du *gør*. Det er ikke bare noget du tænker (Miller & Rollnich, 2024). Som nævnt ovenfor, er virkelig *kompetent lytning* en forudsætning for engagering og empati. Lytning betyder her at udvise en aktiv interesse i at forstå, hvad borgeren oplever, *set ud fra borgerens eget perspektiv*. Din fulde og udelte opmærksomhed skal således være rettet mod at forstå borgerens egen oplevelse. *Hvad oplever denne borger egentlig? Hvordan ser virkeligheden ud set med borgerens øjne?* Det lyder umiddelbart enkelt, men det kræver ofte, at du er meget bevidst om ikke at tillægge borgeren dine egne værdier, antagelser, og oplevelser.

Præcis empati handler om at hjælpe borgerne til at forstå sig selv bedre, end de gjorde før. *Præcis empati* er en kompetence, du kan lære, bruge og udvikle videre. *Empati* handler om, hvad du stiller op med de svar, du får, og mindre om de spørgsmål, du stiller. Det handler om at fungere som et spejl, hvor du viser borgeren, hvordan du har forstået, hvad han oplever, og *gør det på en måde, så borgeren kommer til at forstå sig selv bedre*. Når borgeren gennem at føle sig hørt, set og forstået, kan borgeren se på sig selv i et trygt lys og bliver klogere på sig selv.

Hvordan viser du så præcis empati i praksis? Det er her, samtaleteknikkerne kommer ind. I stedet for blot tavst at sidde og forestille dig, hvad borgeren mener, kan du nemlig finde ud af det. Det kan du gøre på flere måder. Du kan selvfølgelig bede borgeren bekræfte over for dig, at du har forstået dem rigtigt, hver gang borgeren har sagt noget. Men det vil være en klodset og træls måde at gøre det på. Det er det, man gør, når man for eksempel siger: *"Er det rigtigt forstået at du....."*. Det kan du gøre, hvis du virkelig er i tvivl. Men gør du det for tit, bliver det hurtigt irriterende for både dig og borgeren. Der findes heldigvis en anden, alternativ måde. MI's alternativ til at spørge direkte kaldes på dansk *at give en refleksion*, - en spejling - af det, du hører og ser. Når du reflekterer, *viser* du borgeren, hvad du har hørt og set.

Refleksioner

Når du formulerer *refleksioner*, dvs. når du *viser* borgeren, hvad du har hørt, sker det uden at spørge om det er rigtigt forstået. Du fortæller blot borgeren, hvad du har hørt dem fortælle dig. Du kan sammenligne det med, at du giver borgeren en kort opsummering af det, du har hørt og forstået.

Refleksioner handler om mere end bare at *gentage*, hvad borgeren siger. At reflektere kan også omfatte, at du *viser, hvordan du forstår det*, borgeren siger. Med en refleksion gætter du på, hvad du tror, at borgeren mener med det, han eller hun siger. Med refleksionen undersøger du dermed, om du kan få bekræftet det, du tror, at borgeren med. Du gør dette på en naturlig og behagelig måde, der viser, at du hører efter, hvad borgeren fortæller dig. Du viser simpelthen, at du virkelig lytter. Her er et eksempel:

Inuuteq: Jeg drak i flere dage i træk og bagefter kunne jeg ikke huske, hvad jeg havde lavet.

Behandler: Du synes, at det var ubehageligt ikke at vide, hvad der var sket. [refleksion]

Inuuteq: Ja, det skræmte mig. Og min kone blev gal på mig, fordi jeg havde været væk i flere dage.

Behandler: Tiden forsvandt for dig da du drak og det gav dig mange problemer. [refleksion]

Inuuteq: Jeg har hørt, at man kan få noget, der hedder antabus, som gør at man ikke kan drikke

Behandler: Du tænker, at der skal ske en forandring, og du vil gerne passe bedre på både dig selv og din kone. Nu vil du gerne høre om antabus, fordi du har hørt at det kan være en mulighed. [refleksion]

Inuuteq: Ja. Min kone siger, at det skal jeg tage.

Behandler: Din kone er vigtig for dig, og du vil gerne gøre hende tryk. [refleksion]

Inuuteq: Jeg ved bare ikke, om antabus er den rigtige løsning.

Behandler: Du tænker, at der kan være andre muligheder. [refleksion]

Inuuteq: Ja, jeg vil gerne høre, hvad jeg kan gøre.

Læg først og fremmest mærke til, hvad behandleren i eksemplet ovenfor ikke gør. I eksemplet stiller behandleren ikke et eneste spørgsmål. I eksemplet er der heller ingen uenighed mellem behandler og borger, og der foregår heller ikke nogen vejledning, hvor behandleren giver gode råd. Behandleren er derimod optaget af at forstå borgerens synspunkt, som bliver tydeligere og tydeligere i løbet af dialogen. Læg også mærke til, at der ikke er tale om en udveksling af synspunkter. I stedet *interviewer* behandleren borgeren med henblik på at komme til at forstå borgerens nuværende situation. Samtidig *viser* behandleren borgeren, hvordan hun forstår det, borgeren siger. Undervejs får borgeren dermed lejlighed til at udtrykke sig klarere om sine egne tanker og følelser omkring den situation de sammen udforsker.

Simple refleksioner

Hvad gør behandleren i eksemplet egentlig i stedet for at spørge eller give vejledning? Behandleren formulerer *refleksioner*. Prøv at se på eksemplet igen: hver eneste af behandleren reaktioner på det, hun har hørt, er et *udsagn*. Hun stiller ikke et spørgsmål, men formulerer derimod en sætning, der går *ned* i toneleje til sidst. Man kan kalde det, at hun giver en superkort opsummering. En *refleksion* lægger sig tæt op ad, hvad borgeren siger, men det er ikke en ren gentagelse. Refleksionerne i eksemplet ovenfor fremhæver *noget* af det, der blev sagt, og der er primært tale om det, man kan kalde *simple refleksioner*. En *simpel* refleksion viser typisk, hvad den lyttende har *hørt*, hverken mere eller mindre. Simple refleksioner kan se således ud:

Looqi: Min kone synes, at jeg drikker for meget.

Behandler: Din kone er ikke helt tilfreds med den måde, du bruger alkohol på [simpel refleksion]

Looqi: Ja. Hun er efter mig hele tiden, og vi skændes meget.

Behandler: Det er ikke så nemt hos jer lige nu [Simpel refleksion]

Looqi: Nej, det er træls. Jeg kan ikke gå uden for en dør uden at hun tror, at jeg nu vil være sammen med de andre og drikke og spille spil.

Behandler: Din kone er bange for at du drikker, når du går et sted hen uden hende [Simpel refleksion].

Simple refleksioner viser, at du lytter. Hvis du kun bruger *simple* refleksioner, kan du selv opleve at det hele går langsomt, og at du ikke kommer ind til sagens kerne. Det skal du ikke lade dig narre af. Det er værdifuldt for borgeren at få din fulde opmærksomhed, hvor du prøver at forstå dem. Og det viser du med refleksionerne, at du gør. Du kan ved hjælp af refleksioner være både undersøgende og blidt lede samtalen både fremad og i en retning, der er hjælpsom for borgeren.

Komplekse refleksioner

Når du får fornemmelsen af, hvordan du griber en MI-samtale an, vil du også opdage, at du med *komplekse* refleksioner kan lægge lidt yderligere dimensioner til samtalen. Med *komplekse* refleksioner kan du udover at vise, hvad du har hørt, også give større eller mindre gæt på, hvad du tror, at borgeren *egentlig* mener, men måske ikke helt får sagt. Eller gæt på, hvad borgeren føler, tænker eller mener. Eller du kan tilføje noget, som på en anden måde forsigtigt udvider det, borgeren netop sagde. *Komplekse refleksioner* hjælper borgeren med at komme dybere ind på egne følelser og tanker, som gør at man kommer hurtigere frem i samtalen. *Komplekse* refleksioner kan for eksempel indeholde dit bud på, hvordan borgeren oplever det og dermed bidrage til at øge diskrepansen mellem aktuel adfærd og der, hvor borgeren gerne vil være. Se følgende eksempel:

Nuka: *Min kone synes, at jeg drikker for meget.*

Behandler: *Din kone er bekymret og er ikke helt tilfreds med den måde, du bruger alkohol på [simpel refleksion]*

Nuka: *Ja. Hun er efter mig hele tiden, og vi skændes meget.*

Behandler: *Hun skælder ud for at få dig til ikke at drikke. Hun vil gerne have at du holder dig ædru [Kompleks refleksion]*

Nuka: *Ja, det er træls. Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre, for det er ikke til at holde ud.*

Behandler: *Du betyder meget for din kone og hun er bekymret. Det er svært for jer begge to [kompleks refleksion].*

De *komplekse* refleksioner bevæger samtalen hurtigere fremad ved at introducere dimensioner eller fortolkninger, som borgeren ikke direkte har fortalt, men som du fornemmer, ligger til grund. Det typiske vil være, at du først i samtalen lægger ud med *simple* refleksioner for at vise, at du lytter. Når du så begynder at få en god fornemmelse at, hvad der er på spil for borgeren, kan du begynde at formulere mere *komplekse* refleksioner for at vise, at du også forstår det, der bliver sagt og følt. Med *komplekse* refleksioner kan du blidt vise borgeren nogle nye sider af det, som borgeren selv fortæller dig.

Refleksioner er en blid måde at lede en samtale på. Refleksioner er samtidig en måde, hvor du kan vise borgeren, hvad de *selv* tænker og føler. Når du reflekterer over det, som borgeren har fortalt (og måske måden, det er fortalt på), fungerer refleksioner som en måde at gøre det mere klart for borgeren, hvad de netop har forsøgt at fortælle dig.

Man kan også reflektere det borgerens siger på en måde, hvor man forstærker forandringsudsagnet, for eksempel:

Arnaq: *Jeg kan ikke lide hvordan mit alkoholforbrug påvirker vores forhold*

Behandler: *Det lyder som om du virkelig værdsætter jeres forhold, men er lidt usikker på hvordan du skal lave en forandring lige nu og her. [kompleks refleksion]*

Her understregede behandleren med refleksionen det, som borgeren holder af og forstærker det, så det fylder mere end problemadfærden. Hermed bidrager behandleren blidt til at afklare ambivalens overfor ændring, og hjælper hermed borgeren med lidt tydeligere at kunne se sine egne grunde til ændring, og hvordan det kan gribes an.

At blive mødt med refleksioner, opleves af borgeren som behageligt og meget anderledes end at blive stillet spørgsmål. For borgeren kan det hurtigt blive stressende at blive mødt af spørgsmål, især hvis der stilles mange hurtigt efter hinanden. I nogle kulturer opleves det heller ikke som høfligt at stille mange spørgsmål. Spørgsmål kræver svar, og det kan føles som et pres og en smule bebrejdende. Når du reflekterer det, som borgeren fortæller dig, giver det ikke noget pres. Her viser du i stedet – som et spejl ville gøre – borgeren, hvad du hører og forstår. *Refleksioner* er således et godt og blidt alternativ til spørgsmål, hvis du vil undgå at vække modstand. *Refleksioner* er en helt central del af MI, og måske det allermest betydningsfulde samtaletekniske element af alle.

Spørgsmål

At refleksioner er helt centrale for MI, er ikke det samme som at du aldrig skal stille spørgsmål. Selvfølgelig skal du det. Når du arbejder med borgere, der måske er i tvivl eller usikre, er det bare godt ikke at stille for mange spørgsmål i træk. Samtidig er det vigtigt at overveje nøje, hvordan både refleksioner og spørgsmål virker, så du kan vælge at gøre det, der er bedst i situationen. Prøv at se på disse eksempler:

Eksempel 1:

lisakke: *Jeg ved ikke, hvem jeg skal være sammen med, hvis jeg ikke kan være sammen med de andre, der også drikker.*

Behandler: *Kender du ikke andre end dem? [lukket spørgsmål].
Inviterer ikke til at forstå, hvad borgeren egentlig spekulerer på]*

Eksempel 2:

lisakke: *Jeg ved ikke, hvem jeg skal være sammen med, hvis jeg ikke kan være sammen med de andre, der også drikker.*

Behandler: *Hvad vil du gerne lave sammen med andre mennesker, hvis du kunne vælge frit? (åbent spørgsmål, som i højere grad inviterer til, at borgeren fortæller)*

Eksempel 3:

lisakke: *Jeg ved ikke, hvem jeg skal være sammen med, hvis jeg ikke kan være sammen med de andre, der også drikker.*

Behandler: *Du frygter at blive ensom, hvis du ikke kan drikke sammen med de andre (refleksion, forsøger at forstå)*

Læg mærke til, hvilke forskellige drejninger, samtalen får, i de tre eksempler. Tænk også et øjeblik over, hvad behandleren erfarer i de tre eksempler, og hvor du tro, at samtalerne bevæger sig hen. *Lukkede spørgsmål* kan man kun svare meget konkret på. Åbne spørgsmål er en invitation til samtale. Her kan borgeren vælge, hvad de vil sige. Lukkede spørgsmål er dem, du bruger, når du indsamler konkret information: "har du nogen venner?" [lukket spørgsmål], og åbne spørgsmål er dem, du bruger, når du gerne vil forstå: "hvad laver du sammen med dine venner?". Refleksionerne bruger du til at vise borgeren, hvad du har forstået: "Når du er sammen med dine venner, bliver du glad, og spekulerer ikke mere på de problemer, du ellers har".

Når du skal hjælpe en borger med at beslutte sig for forandring og komme ud over den forhindring som ambivalens og tvivl udgør, så er *refleksioner* en blid måde at vise borgeren alt det, de selv tænker, og som kan være argumenter eller grunde til forandring. I MI kalder

vi dette at fremdrage motivation fra borgeren selv: Du lytter og derefter viser du borgeren – lidt som et spejl – alle de tanker, de gør sig og alle de perspektiver, de kan se, der vil være i at beslutte sig for forandring. Det er her, du bidrager til at skabe diskrepans mellem den adfærd, borgeren har lige nu, og der hvor borgeren gerne vil hen. Med dine refleksioner gør du det tydeligt over for borgeren, hvad borgeren selv tænker og føler.

Bekræftelser

Udover at være nysgerrig, forsøge at forstå, reflektere, og vise det, som borgeren selv siger og føler, der peger i retning af forandring, vil du i MI også lytte nøje efter, hvad der er stærkt og godt hos borgeren. Du vil lytte efter, hvilke egenskaber, kompetencer, hensigt og erfaringer, som borgeren har eller viser, og som kan bidrage til at styrke borgeren. Disse egenskaber og kompetencer, uanset om de virker små eller store, vil du også reflektere, vise borgeren at du har set dem. Det kaldes også af formulere *bekræftelser*. Bekræftelser kan se således ud:

"Tak, fordi du forklarer mig det. Du er god til at vise mig, hvordan det ser ud fra din stol."

"Du er stædig og det er virkelig en egenskab, du kan bruge nu, hvor det er drøjt"

"Du er en, man kan stole på"

"Du gør andre mennesker glade"

"Du har erfaringer, du kan trække på og du kan se, at det er dem der er brug for igen. Du ved, at du kan!"

"Du kan se, hvad der kan komme til at ske og reagerer hurtigt. Det er godt gået!"

Bekræftelser er ret nemme at formulere, men du skal være opmærksom på, at hvis du gør det for tit, kan det lyde utroværdigt. Bekræftelser eller anerkendelse skal være ærligt og oprigtigt ment. Når de er det, kan bekræftelse og anerkendelse være meget virkningsfuldt. Du fortæller med bekræftelserne, at du ser borgeren som person, ikke bare en diagnose eller en ud af en lang strøm af personer, der møder op på dit kontor eller bliver indlagt på din afdeling.

Opsummeringer

Refleksioner, åbne spørgsmål og bekræftelser er centrale samtaletekniske redskaber i MI. Det sidste centrale redskab i MI, er *opsummeringer*. Opsummer, hvor det er passende, i løbet af samtalen – og altid til sidst, som afslutning på samtalen. Når du opsummerer, så husk samtidig at inkludere borgerens *forandringsudsagn* (se *nedenfor*), så din opsummering bidrager til at styrke motivationen frem mod en positiv forandring. Vær opmærksom på, at du gennem opsummeringen præsenterer borgeren for bestemte dele af hans eller hendes oplevelse. Det betyder, at borgeren kommer til at høre sine egne tanker og overvejelser én gang til, og denne gang i sammenhæng med det de ellers har fortalt dig og som du tager med i din opsummering. En sådan opsummering virker i sig selv anerkendende, for det viser borgeren, at du virkelig har hørt efter. At borgeren er vigtig for dig.

Det er som med *refleksioner* og *bekræftelse* vigtigt, hvordan du formulerer *opsummeringerne*. En opsummering, der indeholder de styrker, du ser hos borgeren, og de overvejelser borgeren gør sig og som samtidig peger fremad, vil virke opløftende. En

opsummering af alt det negative, som borgeren har nævnt, vil derimod virke nedslående. Så din vægtning af, hvad der skal fylde mest, er vigtig. Det er også værd at være bevidst om, hvad du nævner først og hvad du nævner til sidst. Det er en god ide at afslutte opsummeringen perspektivrigt og opmuntrende. Det vil sige, at du kort kan opsummere borgerens bekymringer først, og afslutte opsummeringen med alle de ting, som borgeren har fortalt, der peger i retning af en ændring eller en løsning, som styrker borgeren i hans rejse mod forandring. Det bidrager til at styrke borgerens motivation, og det gør det på en blid måde, hvor borgeren føler sig respekteret og lyttet til. Opsummeringer kan for eksempel se således ud:

Eksempel 1:

"Du sagde afslutningsvis sidste gang at det kunne være, at du ville drikke i weekenden fordi du sammen med vennerne havde planlagt en sammenkomst. Du var bange for at trangen den kommer til at blive for overvældende eller at blive presset fra vennerne så du begyndte at drikke. Du tænkte ellers på om at melde afbud, men du ville ikke lade dig styre af trangen og i dag kom du ind med et stort smil og fortalte om at selvom trangen kom, så drak du ikke, for du kunne styre dig, og at vennerne var meget positive overfor at du var begyndt i behandling. Og nu føler du dig styrket i at komme videre."

Eksempel 2:

"Man kan se at du har oplevet flere negative ting ved at drikke. Du synes, at det bliver for ofte med at blive sanseløs beruset og at vågne op på sygehuset, og du tænker, at det snart er på tide at stille festhatten i skabet. Du sagde også, at du er begyndt at tænke på fremtiden med din kæreste, om at begynde en familie. Du vil ikke have, at du går i byen og der sker dig noget alvorligt, du vil ruske det gamle liv væk og er derfor allerede holdt op med at drikke og har ikke drukket nu i et par uger. Har jeg glemt noget?"

Eksempel 3:

"Du har tænkt på om at lave nogle ændringer for at forbedre dit helbred. Du overvejer at mindske forbruget eller helt stoppe med hashen, for når det har været stressfuldt eller hårdt så stiger forbruget og det får dig til at tænke på om du overhovedet kan mindske eller stoppe med hashen. Nu er du startet med at kun ryge så lidt som muligt og har allerede mærket effekten af det, og du får nu også hjælp til at håndtere stressen på en anden måde end ved at ryge. Du har forberedt dig virkelig grundigt og er klar til at tage den næste skridt for at nå dit mål."



*Når mennesker
motiverer sig selv*

Det er centralt i MI, at behandleren skaber en tryk platform for, at borgeren selv kan formulere sine gode grunde til positiv forandring, dvs. selv øger sin egen motivation til for eksempel at drikke mindre, holde op med at ryge, tage sin medicin eller hvad der er målet med samtalen. Det er således en vigtig opgave for behandleren at lytte nøje efter, høre og blidt forstærke de ting, borgeren fortæller eller det, som behandler tror, ligger bag det, som borgeren fortæller. Man kan bruge billedet af *curling* her. Man kan sige, at behandleren 'fejer' foran borgeren og gør det så let som muligt for borgeren at formulere sine behov, forventninger og ønsker til forandring, så borgeren kommer til at høre sig selv sige ordene.

For at gøre det, benytter behandleren de teknikker, vi har beskrevet ovenfor. Det, behandleren lytter særligt efter i samtalen med borgeren, er de udsagn, der taler for ændring, det vi *kalder forandringsudsagn*. Forandringsudsagn kan tage mange former, men omfatter typisk disse fire typer udsagn:

Genkendelse

Dette er udsagn, der viser at borgeren oplever og anerkender, at der er et problem til stede. Det kan for eksempel ske ved, at borgeren siger.:

*Jeg tror, at jeg måske drikker for meget.
Jeg har indtil nu ikke tænkt på, at det påvirker mine børn, for jeg drikker efter de er gået i seng.
Hvis der ikke sker noget, kan det ende med at jeg må flytte fra lejligheden.*

Bekymring

En anden type forandringsudsagn er bekymringer. Bekymringer har en mere følelsesmæssig dimension end genkendelse. Bekymringer kan se således ud:

*Jeg har det dårligt med, hvad drikkeriet har gjort ved mine børn.
Jeg bliver virkelig bekymret over, at jeg måske bliver syg.
Jeg er bange for at miste mit job.
Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre.
Jeg er bange for at miste mine børn.*

Ønske om forandring

En helt tredje type forandringsudsagn er udsagn, hvor borgeren nævner behov for eller ønske om forandring. Det er udsagn, der ofte kommer lidt senere i den proces, det ofte er at skulle erkende, at man har brug for hjælp eller at man er nødt til at ændre noget. Disse udsagn kan se således ud:

*Jeg bliver nødt til at gøre noget. Det kan ikke fortsætte på denne måde.
Jeg vil helt holde mig fra alkohol og hash.
Hvad kan jeg gøre for at undgå at falde i?
Jeg vil aldrig drikke mere!
Jeg vil begynde at arbejde igen.*

Tro på, at det kan lade sig gøre.

Optimisme og tro på, at det kan lade sig gøre, er en central del af motivation. For at man kan gennemføre en forandring, skal man ikke blot opdage, at der er et problem og at noget skal forandres; man skal også tro på, at det er muligt at gennemføre dette. Behandleren må derfor også lytte efter denne fjerde type forandringsudsagn, som for eksempel kan lyde sådan her:

*Jeg kan godt holde op med at drikke. Jeg har prøvet det før.
Jeg har min familie. De vil gerne hjælpe mig med at komme på ret fod igen.
Jeg tror godt, at jeg kan komme igennem dette her, hvis jeg kan få lov til at komme her en gang om uge og få hjælp.*

Når og hvis borgeren kommer med et eller flere af disse fire typer udsagn, er det tegn på at der allerede er en indre motivation hos borgeren, som du kan forstærke. Det er ikke så vigtigt, hvilken type forandringsudsagn, der kommer frem, men det er vigtigt, *hvordan du reagerer på dem*. Når du bliver dygtig til at bruge MI, vil du helt automatisk lægge mærke til forandringsudsagnene undervejs, mens du lytter, så du kan reagere på dem ved at *forstærke* dem. Du forstærker dem ved at vise, borgeren, hvad du har hørt, så borgeren på den måde hører sine egne forandringsudsagn igen, måske formuleret på en lidt anden måde. Du forstærker dem ved at bruge de fire værktøjer som vi har skrevet om ovenfor: *refleksioner, spørgsmål, bekræftelser og opsummeringer*: Når du reflekterer og opsummerer, forstærker du gennem at lade borgeren ikke blot høre sig selv, men også dig gentage forandringsudsagnet. Når du forstærker gennem at spørge, kan det for eksempel ske gennem at bede om yderligere eksempler eller uddybning af forandringsudsagnet, så borgeren kan høre selv beskrive i flere detaljer hvorfor forandring er en god ide. Når du forstærker gennem at bekræfte, gør du det ved at vise borgeren de styrker, borgeren har til at gennem ændringen eller ved at styrke borgerens autonomi.

Hvis borgeren ikke af sig selv formulerer forandringsudsagn, kan du som behandler bidrage til, at borgeren bringer dem frem. Der er mange måder at gøre dette på, og den allernemmeste er at spørge efter dem, for eksempel sådan her:

Når du kommer her, går jeg ud fra, at du har haft nogle bekymringer eller vanskeligheder med alkohol eller andre rusmidler [refleksion]. Vil du fortælle mig om dem? [åbent spørgsmål]

Prøv at fortælle mig, hvad du har lagt mærke til med dit drikkeri. Har det mon ændret sig over tid? Hvad har du bemærket, som bekymrer dig lidt, giver ubehag eller kan udvikle sig til problemer? [åbent spørgsmål]

Hvad har andre sagt til dig om dit drikkeri? Hvad er det, som bekymrer din familie? [åbent spørgsmål]

Hvad får dig til at spekulere på, om du måske bør holde op med at drikke alkohol og ryge hash? [åbent spørgsmål]

Hvad kan være en hjælp for dig, hvis du vil holde op med at ryge hash? [åbent spørgsmål]

Hvad vil være det gode ved at holde op med at drikke alkohol? [åbent spørgsmål]

De forandringsudsagn, som borgeren herefter vil svare med, kan du forstærke ved at gentage dem (dvs. reflektere dem), eller omformulere dem lidt, før du fortæller borgeren, hvad du har hørt. Du kan også bede borgeren komme med flere eksempler på det, han har fortalt om, eller du kan bede dem om at uddybe sit svar.

Når du undervejs i samtalen laver opsummeringer, vil det altid være klogt at opsummere borgerens forandringsudsagn i forbindelse med opsummeringen, som vi så i eksemplet ovenfor.



*Yderligere redskaber,
du kan bruge i
MI-samtalen*

I MI har du mulighed for at inddrage en vifte af andre hjælperedskaber, der kan bidrage til at sikre, at samtalen bliver både personcentreret, motiverende og leder til forandringsudsagn. Det kan for eksempel være redskaber som at give feedback på data, bruge skalaer, bruge værdikort eller andet, som kan styrke samtalen. Her er nogle eksempler:

Brug af feedback

Hvis du allerede har viden om borgeren, eller hvis du i begyndelsen af din samtale med borgeren skal samle konkret information om borgerne ind (for eksempel høre, hvilke symptomer, borgeren har, hvilke problemer borgeren døjer med, hvordan borgerens aktuelle livskvalitet er eller lignende), kan du anvende denne information i den efterfølgende samtale med borgeren. Det kaldes at give feedback til borgeren. Her er et eksempel på, hvordan sådan faktisk information kan inddrages og feedback kan gives på måde, der passer ind i MI:

Behandler: *Tak, fordi du ville udfylde de her korte spørgeskemaer om din livskvalitet og hvordan du har det for tiden. Jeg kan se af dine svar, at du føler dig meget nedtrykt for tiden [simpel refleksion]. Hvis man sammenligner dine svar med det, som resten af befolkningen ville svare, har du det også mere hårdt end de fleste, så det var godt at du henvendte dig [bekræftelse]. Kan du fortælle mig lidt mere om, hvordan din nedtrykthed påvirker din dagligdag? [åbent spørgsmål]*

Behandleren viser her først med sin refleksion, hvordan hun forstår de data, hun har fået af borgeren. Herefter anerkender og bekræfter hun borgeren ved at fortælle borgeren, at det var helt på sin plads at han henvendte sig for hjælp. Til sidst beder hun borgeren fortælle videre. Denne måde at give tilbagemeldinger til borgeren på baggrund af såkaldt struktureret information, er anvendelig i mange sammenhænge. Det kan for eksempel være information, fra en sekretær hos jer eller du har modtaget ved en henvisning eller det kan være information, som du selv samler ind i begyndelsen af samtalen for at sikre dig, at borgeren har henvendt sig det rigtige sted.

Man kalder denne form for feedback for *udforsk-tilbyd-udforsk (UTU)*. UTU er et alternativ til at fortælle borgeren, hvad borgeren skal gøre. I stedet for at rådgive borgeren direkte, sikrer du dig med UTU, at du først får indsigt i, hvad borgeren allerede ved eller hvilke tanker, borgeren allerede gør dig. Når du har hørt og reflekteret dette (*udforsk*), tilbyder du borgeren den eventuelle ekstra viden, som du har og som borgeren måske kan have nytte af at kende til (*tilbyd*). Herefter spørger du borgeren, hvilke nye tanker, det måtte give borgeren (*udforsk*). Et eksempel på UTU er, at du først spørger borgeren om, hvad han eller hun tænker om de data, vi lige hørte om ovenfor. Når du så har hørt borgerens kommentarer og tanker om de data, der er samlet ind, reflekterer du og viser borgeren, hvad du har hørt og spørger, om borgeren er interesseret i yderligere information. Nikker borgeren ja til dette, giver du borgeren den information, du har og spørger derefter borgeren, hvad borgeren tænker om dette. Samtalen kan foregå flydende, når du giver borgeren denne form for feedback på de data, som borgeren har givet ved en tidligere samtale. Feedback i MI-samtaler er med andre ord ikke belæring, men guidning af borgeren frem mod indsigt og empowerment.

Brug af skalaer til at vise genkendelse, tro på egne kompetencer og parathed

For at motivation skal kunne øges og forandring finde sted, skal borgeren ikke blot se, at der er et problem, men skal også tro på, at det er muligt at gøre noget ved det. Men genkendelse eller opmærksomhed på et problem og tro på, at man er i stand til at gennemføre en ændring, er desværre ikke altid nok for at skabe ændringen. Borgeren skal også være *parat* til at ændre. Her er det vigtigt, at du lytter til borgeren og får en fornemmelse af, hvad der er på spil for borgeren.

Selvsikkerhed eller tro på egen kompetence er en vigtig komponent af motivation. Borgeren kan være villig til forandring, men være i tvivl om, om han eller hun er i stand til det. Mangler han tiltro til egne kompetencer er der behov for hjælp til at styrke hans selvtillid. Det er så din opgave at styrke borgernes tro på sig selv og egne evner. Andre borgere kan være i tvivl om, om der overhovedet er nogen grund til ændring. Det kan være, at de har fået at vide af de sociale myndigheder, at de for eksempel bør holde op med at drikke, men selv synes de ikke, at der er grund til det. Her bliver det din opgave at øge borgerens oplevelse af, at det kan være vigtigt at ændre brugen af alkohol. Atter andre borgere er måske både villige til at ændre og i stand til det, men er ikke parate. Det kan simpelthen være, at han/hun opfatter at der er andre ting i livet som skal tage ordnes først. Her er din opgave at finde ud af, i hvad rækkefølge ting skal løses.

En hjælpsom måde at få overblik over, hvad der skal styrkes for at der kommer til at ske forandring, er bruge af *skalaer* som hjælp til at undersøge, hvor borgeren befinder sig på de tre dimensioner: *vigtighed, tiltro til egne evner og parathed*. Her er et par eksempler på, hvordan brugen af skalaer kan tage sig ud:

Behandler: Nu vil jeg gerne stille dig tre spørgsmål. For hvert spørgsmål vil jeg gerne bede dig til at give mig et tal fra 0 til 10 [Vis gerne borgeren en linje, hvor tallene 0-10 er noteret, se bilag 1]. Det første spørgsmål lyder: Kan du give mig et tal på, hvor vigtigt det overhovedet er for dig at holde op med at drikke, hvor tallet 0 betyder 'slet ikke vigtigt' og 10 betyder 'meget, meget vigtigt? Hvilket tal vil du vælge?' [borgeren vælger et tal og tallet markeres på skalaen]

Behandler: "Tak for det. Du syntes ikke, at det er supervigtigt og valgte et tre-tal. Mit næste spørgsmål lyder: Hvis vi nu lader som om, du har besluttet dig for at holde op med at drikke. Hvor sikker er du så på, at du rent faktisk kan gennemføre det? Igen betyder 0, at du 'slet ikke er sikker' og 10 betyder, at du er helt, helt sikker på, at du kan gøre det? [Her peger behandleren på den næste skala (se bilag 1) og markerer det tal, borgeren vælger] [borgeren vælger et tal]

Behandler: OK. Det er du temmelig sikker på og valgte et 8-tal. Nu kommer det sidste spørgsmål: Hvor 'parat' synes du selv, at du er lige nu til at holde op med at drikke? Vil du vælge et tal for det? Igen betyder 0, at du 'slet ikke parat', og 10 betyder, at du er fuldstændig og helt parat. Hvor parat synes du, at du er? [borgeren vælger et tal, som markeres på skalaen]

Behandler: Tak for det.

Alt efter hvilke tal, borgeren har valgt ovenfor, skal du nu træffe en beslutning: enten skal du arbejde videre sammen med borgeren med henblik på at udforske og øge motivation, eller også kan I gå i gang med at planlægge, hvad der skal ske. Som et fingerpeg kan man sige, at hvis en borgers vurdering er under 6 på en af skalaerne, vil det være klogt at udforske noget mere, inden I går i gang med at planlægge det videre forløb.

I dette eksempel svarede borgeren 3 til spørgsmål 1 om vigtigheden af at holde op med at drikke alkohol. Så kan du fortsætte samtalen som i dette eksempel:

Behandler: *"Jeg bliver nysgerrig nu. Hvordan kan det være, at du valgte at svare 3 og ikke 0 til, hvor vigtigt det er for dig at holde op med at drikke?"*

Formuleret på denne måde får spørgsmålet borgeren til at sige noget positivt om forandringen, dvs. komme med forandringsudsagn. Når du har hørt, hvad borgeren svarer, lytter og reflekterer du.

Som du kan se ovenfor, handler det om at undersøge, hvordan det kan være, at borgeren ikke har valgt et lavere tal for at få borgerens forandringsudsagn for vigtighed, tro på egne evner eller parathed frem. Det handler om at spørge, hvordan det kan være, at borgeren har valgt 3 og ikke 1, eller hvordan kan det være borgeren har valgt 2 og ikke nul – for derved kommer selv den mindste smule motivation til ændring til udtryk hos borgeren.

Det kan selvfølgelig forekomme, at borgeren ikke giver dig mulighed for at spørge om, hvorfor borgeren ikke har valgt et lavere tal. Det gælder for eksempel, hvis borgeren har valgt tallet 0. Har borgeren valgt tallet 0 på en af skalaerne, kan du i stedet gå videre med en spørgsmål som dette:

Behandler: *"Jeg bliver nysgerrig her. Hvad tror du, der skulle til, for at du rykkede fra 0 til for eksempel 4 på skalaen her?"*

Sådan kan du også spørge, selvom borgeren har valgt højere tal, for eksempel som opfølgende spørgsmål. Så vil spørgsmålet lyde noget i retning af:

Behandler: *"Jeg bliver nysgerrig her. Hvad tror du, der skulle til, for at du rykker fra [det tal som borgeren valgte] til for eksempel 8 [eller et andet tal, der er 2-4 trin højere end det, borgeren har valgt] på skalaen her?"*

Når du har stillet disse spørgsmål og lyttet til borgerens svar, giver du en opsummering, som inkluderer de forandringsudsagn, som er kommet frem. En sådan opsummering kan se således ud:

Behandler: *"Lad os lige sammenfatte dette: du fortæller, at du ligger på 3 på skalaen for, hvor vigtigt det er at holde op med at drikke alkohol, og de vigtigste grunde til, at du giver det en 3'er og ikke ligefrem 0 er, at du kan se, at drikkeriet påvirker din familie og at det giver dig problemer med din kontaktperson i Kriminalforsorgen. Hvis du holder op med at drikke, vil din kontakt måske lade dig være i fred, og du tror også, at det kan hjælpe på forholdet til din kone og jeres børn. På skalaen om, i hvor høj grad, du tror, at du kan gennemføre*

det, gav du det et højt tal, nemlig en 8'er. Du er sikker på, at du kan holde op med at drikke, hvis du virkelig sætter dig for det. På skalaen over, hvor parat du er lige nu, giver du dig selv en 5'er. Du har ikke helt besluttet endnu, om du er villig til at prøve det af, men hælder til det. Lyder det rigtigt?"

Hvis borgeren er enig i denne opsummering, er der mange veje, du herefter kan vælge at gå. En hel oplagt vej vil være, at du simpelthen spørger borgeren, hvad næste skridt skal være.

Brug af værdi-kort

Et andet redskab, du kan benytte undervejs for at stimulere og fokusere samtalen, er brugen af de såkaldte værdikort. Du kan se kortene i bilag 2. Som du kan se, er der tale om en stribe kort med billeder og et enkelt ord på. Hvert kort henviser til et område af livet, for eksempel parforhold, børn, naturen, arbejde osv.

Hvis du vil anvende værdikort i samtalen, skal du og borgeren sidde ved et bord. Læg ud med at lægge ja-kortet og nej-kortet ud på bordet mellem jer, og ræk borgeren bunken af de øvrige kort. Følgende er et eksempel på, hvordan du kan forklare borgeren, hvad borgeren herefter skal gøre. Eksemplet tager udgangspunkt på, at borgeren har udfordringer med sin brug af alkohol, men det kunne lige så godt være brugen af hash, rygning, ikke at kunne styre sit temperament, arbejdsløshed eller andet:

Behandler: *"Nu vil jeg foreslå dig, at vi sammen undersøger, hvor tilfreds eller glad du er med dit liv. På hvert af disse kort er der tegnet og noteret et område af livet. Det, jeg gerne vil bede dig gøre, er at sortere disse kort i to bunker. I den ene bunke her [her peger behandleren på JA kortet, der ligger på bordet] vil jeg bede dig lægge de kort, som nævner et område af dit liv, som du ikke er helt tilfreds med og hvor du synes, at der er brug for en ændring. JA er altså et ja til behov for forbedring eller ændring. I den anden bunke [her peger behandleren på NEJ kortet] vil jeg bede dig lægge de kort, der viser områder af dit liv, hvor du ikke synes, at der skal ændres noget.*

Herefter giver du borgeren lidt tid til at sortere kortene. Når borgeren har sortere kortene i de to bunker, noterer du i arket [bilag 3] hvilke kort, borgeren har placeret i JA-bunken, altså de områder af livet, hvor borgeren synes, at det vil være godt med en forandring.

Så samler du kortene sammen, blander dem og rækker dem til borgeren igen. Nu beder du borgeren sortere dem en gang til. Her nedenfor er et eksempel på en forklaring af denne næste sortering af kortene, når alkohol er problemet:

Behandler: *"Denne gang vil jeg bede dig tænke på de områder af dit liv, der hænger sammen med alkohol. Igen vil jeg bede dig sortere kortene i to bunker. I den ene bunke her [her peger behandleren på JA kortet, der ligger på bordet] vil jeg bede dig lægge de kort, som hænger sammen med alkohol. Det kan både være at sammenhængen er god, dårlig eller neutral. Det kan for eksempel være at det er et område, hvor du drikker alkohol. Det kan også være, at det er et område, der bliver påvirket, når du drikker, enten positivt eller*

negativt. Det eneste jeg beder dig om er at vurdere, om der er en sammenhæng mellem området på kortet og dit drikkeri på en eller anden måde, uanset om den er god eller dårlig. Synes du, at der er en sammenhæng, lægger du kortet her (peg på JA bunken). Hvis du ikke kan se nogen sammenhæng mellem det område af dit liv, som kortet viser, og dit drikkeri, lægger du kortet her (peg på NEJ kortet)“.

Når borgeren er færdig med at sortere kortene anden gang, skubber du NEJ bunken til side, tager kortene i JA bunken og skriver dem ind i skemaet i bilag 3. Herefter drøfter du og borgeren resultatet af sorteringerne:

Behandler: *“Hvis det er OK med dig, kunne jeg godt tænke mig at drøfte disse lidt mere i dybden, så jeg bedre forstår, hvad du tænker, der skal ændres og hvor du gerne vil hen.”*

For hvert af de områder, hvor borgeren har markeret både et behov for forandring og at der er en sammenhæng med brugen af alkohol, stiller du et eller flere opfølgende spørgsmål. Målet er at fremkalde *forandringsudsagn*. Hver gang du stiller et spørgsmål, følger du op med en refleksion af det, borgeren har fortalt dig. Undgå således at stille tre spørgsmål lige efter hinanden uden at der er en refleksion indimellem. Her er nogle eksempler på opfølgningsspørgsmål:

*Hvad er det, der gør, at det er vigtigt at der sker en forandring på netop dette område af dit liv?
Hvis alt var 100 % som du ønskede det, hvad ville så være anderledes?
Hvad kunne nogle af de første skridt hen mod en forandring være på det her område?
Hvordan oplever du, at dette område hænger sammen med at du drikker?*

Målet er at hjælpe borgeren med at få overblik over sine egne tanker og følelser på forskellige områder af sit liv og se, at der er en sammenhæng mellem tilfredsheden på området og den måde, der for eksempel drikkes alkohol på. Opdager borgeren en sådan sammenhæng og formulerer den højt, vil det bidrage til at øge borgerens motivation for at ændre på sit alkoholforbrug. Hvis borgeren ikke har noget væsentligt ønske om at ændre på noget i et område, accepterer du det og går videre til næste område.

Når du har gennemført kortsorteringen og gennemgangen af de områder, der fik 2 x JA, kan du formulere en opsummering, som dækker de områder, I har talt om. Her er et eksempel på en sådan opsummerende refleksion:

Behandler: *“Lad mig prøve at opsummere det du har fortalt mig, før vi fortsætter. Du har peget på forskellige områder, hvor alkohol påvirker dit liv, og hvor du synes det er nødvendigt med en forandring. Umiddelbart lyder det som om, at det vigtigste område for dig handler om forholdet til din kone – især fordi I har skændtes så ofte og ikke længere sover sammen. Din økonomi giver dig også problemer, og du synes at du har brug for at få et fast job. Du har også været lidt nedtrykt på det seneste og tabt modet og troen på, at tingene nogensinde bliver bedre. Det gør det svært for dig at sove og du er begyndt at vågne midt om natten og have svært ved at falde i søvn*

igen. Du føler dig træt og udmattet en stor del af tiden. På alle disse områder vil du gerne se en forandring. Når du ser på disse områder af livet, synes du, at de alle er forbundet med alkohol på den ene eller anden måde, men du er ikke helt sikker på, hvad der påvirker hvad. Har jeg glemt noget vigtigt her?"

Den sidste del af kort-sorteringen handler om at prioritere. Her spørger du for eksempel:

Behandler: *"Af alle disse områder, hvilke synes du er de vigtigste for dig at forandre? Hvilke vil du prioritere?"*

Eller:

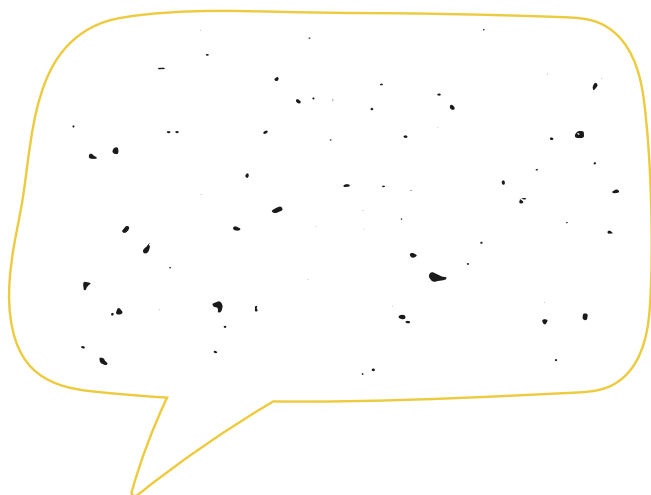
Behandler: *"Hvilke områder tænker du, at det vil være vigtigst at ændre, for at du kan få styr på alkohol?"*

Og evt.:

Behandler: *"Hvilke områder tror du ville være de mest udfordrende for dig, hvis du ikke drak?"*

Husk at et område ikke nødvendigvis er et 'problem' i sig selv eller er et område med utilfredshed, selvom det hænger sammen med brugen af alkohol. For eksempel kan en borger være godt tilfreds med sit ægteskab, men en del af samlivet med partneren er også at drikke sammen. I området 'arbejde' er det i nogle jobs sværere at undgå alkohol end i andre.

Borgeren har sikkert identificeret flere områder, hvor han eller hun gerne så en forandring, end i sammen kan arbejde med. Det næste skridt vil derfor være at prioritere områderne, så der fokuseres på dem, der har den største betydning for, at borgeren får styr på sit alkoholforbrug, hash-forbrug eller hvad der er borgerens største udfordring. Brugen af værdi-kort kan således være et rigtig godt redskab, når du og borgeren går i gang med planlægningsopgaven i MI.



*Eksempel på en
længere MI-baseret
dialog mellem
en borger og en
behandler*

Det følgende er et længere, sammenhængende eksempel på, hvordan en MI-samtale kan se ud. Der er tale om en samtale mellem en behandler og Tikkili. Tikkili drikker meget og ryger en del hash. Han er ambivalent, har været i behandling før. Kæresten har bedt ham søge behandling, fordi han er ved at miste sit arbejde og dermed sin personalebolig:

Behandler: *Hej Tikkili, tak fordi du kunne komme i dag. Jeg sætter pris på at du ville mødes med mig.*

Tikkili: *Ijja, det var kæresten, der sagde at jeg skulle, så... jeg ved ikke hvorfor jeg behøver at snakke med dig, men...*

Behandler: *Det lyder som om du ikke helt ved, hvad du skal bruge denne samtale til. (simpel refleksion)*

Tikkili: *Kæresten siger, at jeg skal lave om på mig selv. Men det ved jeg nu ikke, om er rigtigt...*

Behandler: *Du er ikke sikker på, at det er nødvendigt at lave noget om. Samtidig kom du her, og det fortæller mig, at der er en lille del i dig, der håber på noget. (kompleks refleksion)*

Tikkili: *Mmff, det ved jeg ikke, det hele er så rodet. Min chef vil gerne have at jeg skal gøre noget ved mit liv ellers... jeg er bagud med min husleje og det er ikke til at holde ud at tænke på. Og så bliver jeg bare nedgjort af min kæreste og familie, bare fordi jeg drikker og ryger hash.*

Behandler: *Det lyder af meget. Det må være overvældende at blive presset fra så mange fronter. (Kompleks refleksion: favner Tikkilis følelser)*

Tikkili: *Ja! Det er ligesom, lige meget hvor meget jeg hvad jeg gør, så er der altid nogen der er sure på mig. Men jeg ved ikke... det kan være, at de har en pointe med det. Jeg har jo drukket og røget meget i det sidste. Men det hjælper mig med at falde til ro, blive mindre stresset.*

Behandler: På det ene side hjælper alkohol og hash dig med at håndtere stress. Og på den anden side, så hører du fra dine nærmeste at dit forbrug volder problemer. (Kompleks refleksion: favner ambivalens)

Tikkili: Ja... Jeg vil jo ikke miste mit arbejde, jeg vil heller ikke være hjemløs. Min kæreste er virkelig vred med mig, jeg vil nødig lade mine børn se mig sådan hvis det fortsætter på denne måde.

Behandler: Du vil gerne din familie godt – din kæreste og børn er virkelig vigtige for dig. Du vil heller ikke miste dit arbejde eller dit hjem. (Kompleks refleksion: Forstærker forandringsudsagnene)

Tikkili: Ja. Og min søn er i den alder, hvor han "optager" alt, hvad vi gør. Jeg vil ikke have at han ser det her som normalt. Jeg vil heller ikke være boligløs, og selvom arbejdet til tider kan være hårdt, så kan jeg godt lide det. Det er også fra arbejdet af, at jeg har lejligheden.

Behandler: Det lyder som om du værdsætter stabilitet, og at dit arbejde giver mening for dig. (simpel refleksion) Du vil gerne også være et forbillede for din søn (bekræftelse).

Tikkili: Ja, det vil jeg gerne være. Hvis jeg bliver fyret og vi mister lejligheden, så taler kæresten om, at hun sammen med børnene vil flytte tilbage til sine forældre, som bor i en anden by.

Behandler: Du har meget at spekulere på. Hvis du mister din bolig, fører det meget med sig, og ikke mindst at du måske mister din kæreste og dine børn. Din kæreste og dine børn er virkelig vigtige for dig (opsummering). Hvad tror du, der skal til for at du kan beholde dit arbejde og bolig, og selvfølgelig holde din familie sammen? (Åbent spørgsmål)

Tikkili: Jeg er nødt til at gøre noget ved hashen, måske holde op med at ryge i frokostpausen? Men jeg ved ikke om jeg kan, jeg har gjort det så længe...

Behandler: Så du overvejer at ryge mindre, i hvert fald i arbejdstiden, men er i tvivl om det er muligt. Du tænker måske, at det kan være nødvendigt med lidt hjælp (kompleks refleksion: favner ambivalens og forstørrelse ønsket om ændring lidt)

Tikkili: Ja, jeg har været i behandling før, men det holder kun i kort tid. Jeg falder altid i.

Behandler: Du er ikke afvisende overfor behandling og samtidig usikker på, om du kan holde fast (simpel refleksion). Hvad skete der, sidst du prøvede? Hvad virkede og hvad var det der var svært? (åbent spørgsmål)

Tikkili: Sidste gang, jeg var i behandling, var det også på grund af at kæresten ville have det. Det gjorde jeg så, jeg røg og drak mindre i et stykke tid. Men begyndte igen på fuld blæs efter et par måneder. For når jeg har haft en hård dag, så har jeg brug for at komme ned igen.

Behandler: Så du har allerede erfaringer med at skære ned på forbruget af hash og alkohol. Du ved, at det er muligt (kompleks refleksion: fokus på håb og styrkelse af tiltro til egne evner)

Tikkili: Måske... det ved jeg ikke. Jeg tror bare ikke på at jeg kan leve sådan her.

Behandler: Der er nødt til at ske en forandring og samtidig er du lidt usikker på, hvordan du kan gennemføre det. Du har prøvet det før. Hvad er det, der er anderledes denne gang? (Kompleks refleksion og åbent spørgsmål)

Tikkili: ... måske hvis jeg har en ordentlig grund til at være afholdende, og hvis jeg ellers vidste, at det vil gå fremad, så tænker jeg at jeg kunne gøre det. Men det er hårdt, ikke også?

Behandler: Ja, det kan sommetider være hårdt at skabe forandring. Og samtidig, som du netop sagde, så er der betydning, at der er gode grunde til det. Det gør det nemmere at holde fast i en forandring i lang tid. (kompleks refleksion: Forstærket forandringsudsagn)

Tikkili: Ja... hvis jeg bare kan tro på, at jeg ikke kommer til at falde i igen, så vil jeg måske prøve igen.

Behandler: Du vil være sikker på, at det du gør, er det værd: at du ikke behøver at føle som om du går rundt i ring. (kompleks refleksion)

Tikkili: Præcis!

Behandler: Hvis du prøver at forestille dit liv om et halvt år, 6 måneder fra nu, og tingene går godt, hvad er det der ville være anderledes? (Åbent spørgsmål for at fremkalde forandringsudsagn og drømme om fremtiden)

Tikkili: Jeg tænker at jeg drikker mindre, måske også ryger sjældnere? Eventuelt sparer lidt op til ferie måske, i stedet for at bruge det hele til alkohol og hash. Jeg har også et bedre forhold med kæresten, hvor hun ikke ånder mig i nakken hele tiden.

Behandler: Så når du skærer ned på alkohol og hash, får du mulighed for at spare op til gode ting, I kan gøre som familie. Du forbedrer samtidig forholdet med kæresten og I får det godt med hinanden. Det lyder som en version af dig selv om du gerne vil nå frem til. (opsummering og forstærkning af forandringsudsagn)

Tikkili: Yeah... Det vil ellers føles godt. Jeg vil jo det godt med min familie. Jeg vil ikke have min søn følger mine spor.

Behandler: Det er en god indsigt, Tikkili. Hvor tænker du at det vil være godt at starte? (åbent spørgsmål – der inviterer til planlægning)

Tikkili: Jeg vil prøve ikke ryge i frokostpausen, bare for at vise, at jeg kan.

Behandler: Det lyder som et realistisk og opnåeligt første skridt. At prøve med en lille ændring, i stedet for at ændre det hele på en gang. (bekræftelse og lave det målbart)

Tikkili: Ja. Jeg vil prøve de næste par uger og se, hvordan det opleves.

Behandler: Det lyder som en god start. Skal vi se, hvordan det går næste gang vi mødes? Du er den, der bestemmer, og samtidig kan du regne med, at jeg er her som støtte. (Autonomi og støtte)

Tikkili: OK, det kan vi prøve.

Behandler: Så har vi en plan. Jeg værdsætter din ærlighed, Tikkili. Du har en god tankegang og jeg kan høre at dit arbejde og din familie betyder virkelig meget for dig. Lad os arbejde derfra (bekræftelse).





Afslutning

MI er en hjælpsom samtaleteknik, som både er personcentreret og en respektfuld måde at kommunikere på. Det er veldokumenteret, at MI øger sandsynligheden for at borgeren opnår positive adfærdsændringer.

MI er en samtalemetode, du kan lære. Brug af MI øger sandsynligheden for, at du lytter ordentligt til borgeren, og når du er blevet erfaren i brugen af MI, vil MI også øge sandsynligheden for, at borgeren lytter til dig. De fleste behandlere, sygeplejersker og andre professionelle oplever, at det bliver nemmere for dem at udføre deres arbejde, når de bruger MI. Det er fordi, at de gennem brugen af MI mindsker risikoen for igen og igen at vække modstand hos borgeren. Men MI er ikke et vidundermiddel, der kan løse alt. Nogle gange er der brug for noget andet, for eksempel konkret vejledning eller at du sætter faste rammer op for et eller andet.

MI øger sandsynligheden for, at du kan hjælpe din borger, men MI kan ikke garantere, at du aldrig kommer til at vække modstand eller at borgeren altid vil træffe sunde og kloge valg, set fra dit perspektiv. MI er heller ikke en måde, hvorpå man kan få borgere til at gøre det, som personalet gerne vil have, og det skal MI heller ikke være.

Fordi MI er en enkel, men kraftfuld metode, hvor du kan hjælpe borgeren med at træffe valg, skal du have borgerens bedste i fokus hele tiden og være ekstra opmærksom på at respektere borgerens valg. Her er det vigtigt at du udviser kulturel sensitivitet og bevidsthed om din magt. MI må aldrig benyttes til at forsøge at manipulere borgere til at træffe valg, som de ikke er parate til eller ikke ønsker, eller valg som er for dit, for personalets eller andres skyld. Da tvivl og ambivalens er en del af det at være menneske, skal MI altid anvendes med omtanke og på baggrund af ordentlig lytning til borgeren og af en vurdering af, hvad der er til borgerens bedste.

Der findes mange gode vejledninger og lærebøger. Især kan anbefales *Den Motiverende Samtale* af Miller og Rollnick (Miller & Rollnick, 2024), men der findes andre gode lærebøger som for eksempel *Den motiverende samtale i praksis* af Farbring og Rollnick (Farbring & Rollnick, 2015) og kapitler i bøger om kommunikation, for eksempel *Professionel kontakt* af Iversen og Rosenberg (Iversen & Rosenberg, 2013), *Skills for Communicating with Patients* (Silverman et al., 2013) og *Motivational Interviewing across Cultures - Optimizing Practice* (Lee, 2024).

Når man skal lære sig MI, er det godt at vide, at den bedste feedback på om man lykkes får man fra borgeren selv. Hvis du skaber modstand hos borgeren, er det tegn på, at du er på en forkert vej og skal ændre spor. Hvis du derimod oplever, at borgeren bliver tryk, udforskende, eftertænksom og måske ligefrem når frem til en afklaring af sin tvivl, så ved du, at samtalen er grebet rigtigt an.

Feedback fra borgeren er dog ikke altid nok, hvis du vil videreudvikle dine MI færdigheder, for det er vanskeligt at se sine egne blinde pletter. Den bedste indsigt i egne blinde pletter får man ved at optage og lytte til eller se sine egne samtaler. Ved at lytte til optagelser af egne samtaler kan man blive klogere på, om der er signaler fra borgeren, man overser, eller om der er andre og bedre veje, man kunne være gået. Gennem lytning til egne samtaler får man indsigt i, hvad der fremadrettet skal trænes.

Supervision er meget hjælpsom, både supervision fra en erfaren kollega og supervision fra en ekstern MI-træner. Og den mest effektive supervision fås på baggrund af lydoptagelser eller video af dine samtaler, som du efterfølgende lytter til sammen med en supervisor eller kollega. Så kan I begge lytte jer frem til, hvilke budskaber, der ikke blev hørt, og om der er nogle af dine egne reaktioner på det, som borgeren fortæller, som du med fordel kan ændre.

Der findes dag kvalificerede undervisere også i Grønland, der tilbyder undervisning, træning og supervision i MI. Du kan med fordel undersøge, om MI-træneren er medlem af Motivational Interviewing Network of Trainers, <https://motivationalinterviewing.org/>.

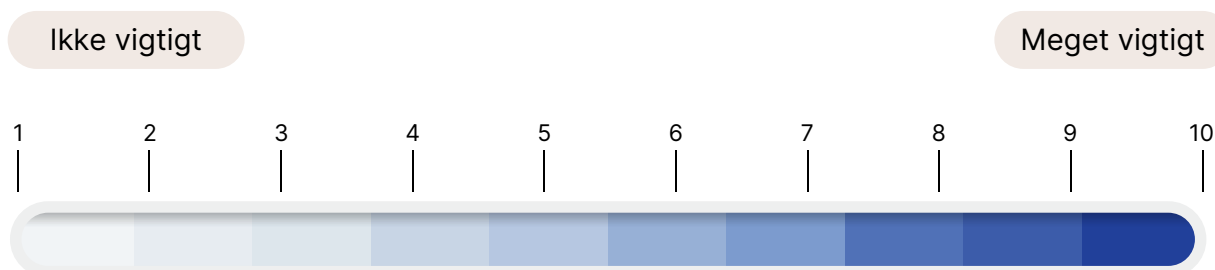


Referencer

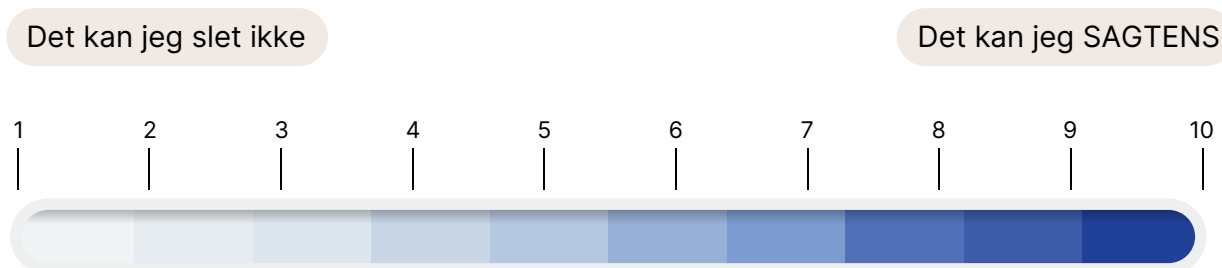
- Barth, T., & Näsholm, C. (2018). *MI-samtal ock förhållningssätt*. Studentlitteratur.
- Farbring, C. Å., & Rollnick, S. (2015). *Den motiverende samtale i praksis*. Hans Heitzels Forlag.
- Flyger, J., Mejldal, A., Nielsen, B., Niclasen, B., & Nielsen, A. S. (2024). A quality assurance study of the development of quality of care in outpatient clinics for treatment of addiction in Greenland. *Nord J Psychiatry*, 78(5), 363-369. <https://doi.org/10.1080/08039488.2024.2329583>
- Iversen, T., & Rosenberg, N. K. (2013). *Professionel kontakt i samtalebehandling*. Hans Reitzels Forlag.
- Lee, C. S. (2024). *Motivational Interviewing across Cultures - Optimizing Practice*. Guilford Press.
- Mentha, H. (2020). *Someone Good to talk to. Reflections on Motivational Interviewing in practice*. Mentha.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2024). *Den motiverende samtale – støtte til forandring og vækst* (3. udgave ed.). Hans Reitzels forlag.
- Moyers, T. (2004). History and Happenstance: How Motivational Interviewing Got Its Start. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 18(4), 291-298.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). *The Transtheoretical Approach. Crossing the traditional boundaries of therapy*. Krieger.
- Rollnick, S., Miller, W. R., & Butler, C. C. (2008). *Motivational Interviewing in Health Care. Helping patients change behaviour*. The Guilford Press.
- Silverman, J., Kurtz, S., & Draper, J. (2013). *Skills for Communicating with Patients* (Third ed.). Radcliffe Publishing.
- Stanley, E. Q. (2023). A relational ecology for crisis prevention among unhoused indigenous peoples in Albuquerque. *Journal of Psychotherapy Integration*, 33(4), 384-401. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/int0000308>
- Venner, K., Feldstein, S. W., & Tafoya, N. (2007). Helping clients feel welcome: Principles of adapting treatment cross-culturally. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 25(4), 11-30. https://doi.org/https://doi.org/10.1300/J020v25n04_02
- Venner, K. L., Serier, K., Sarafin, R., Greenfield, B. L., Hirschak, K., Smith, J. E., & Witkiewitz, K. (2021). Culturally tailored evidence-based substance use disorder treatments are efficacious with an American Indian Southwest tribe: an open-label pilot-feasibility randomized controlled trial. *Addiction*, 116(4), 949-960. <https://doi.org/10.1111/add.15191>
- Walker, D., Pearson, C., Day, A., Bedard-Gilligan, M., Saluskin, K., Huh, D., & Kaysen, D. (2023). A Community Engaged Approach in Adapting Motivational Interviewing and Skills Training for Native Americans With Experiences of Substance Misuse. *American journal of health promotion* :, 37(6), 796-806. <https://doi.org/10.1177/08901171231161467>

Bilag 1: Skala-kort

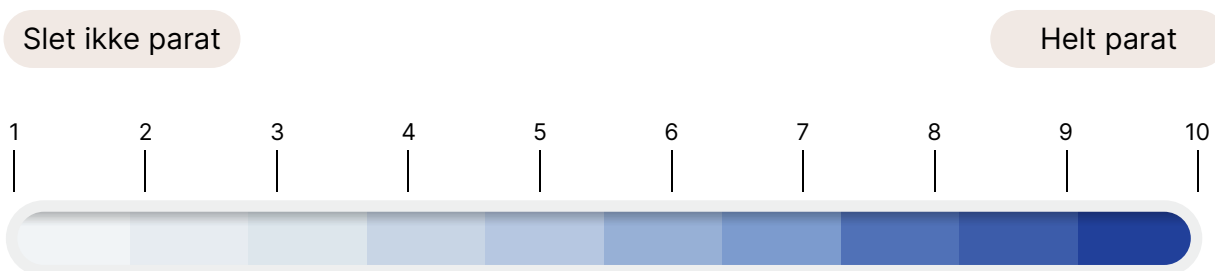
1. Hvor vigtigt er det for dig at ændre....?



2. I hvor høj grad tror du, at du kan ændre..., hvis du vælger at forsøge?



3. Hvor parat er du til at ændre...?



Bilag 2: Kort over livsområder



At blive gammel



Venner og socialt liv



Familiereationer



Kærlighed og hengivenhed



Tøj og ting



Frihed



Fritid og sjov



Personlig sikkerhed og tryghed



Arbejde



Hverdag



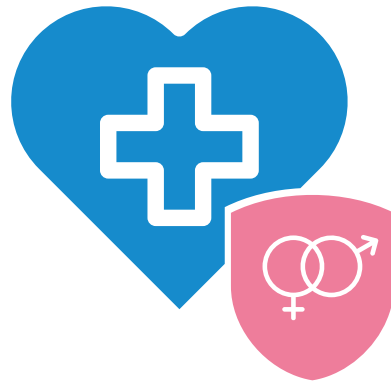
At kunne hjælpe familien



Hvor jeg bor



Penge og finansiell sikkerhet



Sundhed og seksuel sundhed



Træning og styrke



Stress og angst



Uddannelse og skole



Søvn



Religion



Vrede og diskussioner



Humør og selvværd



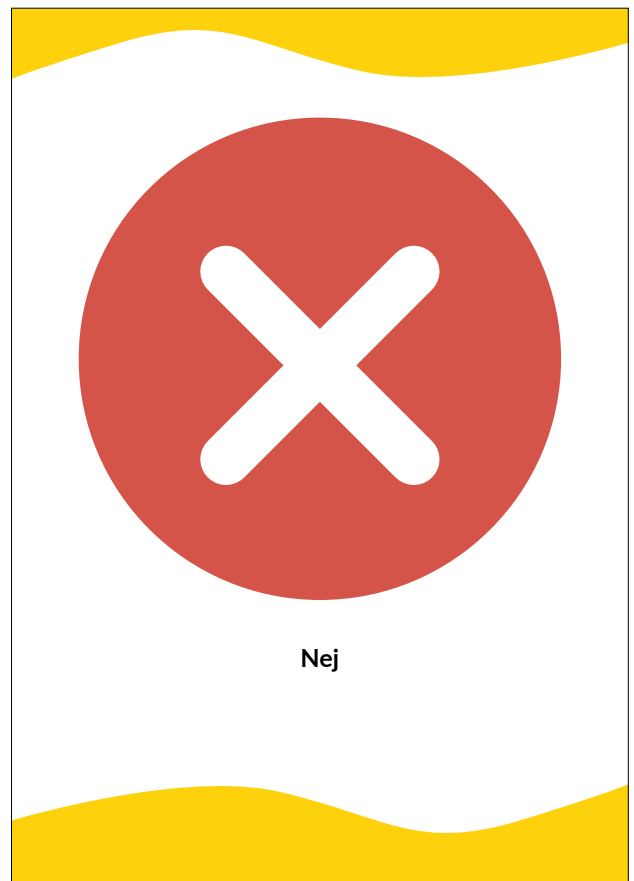
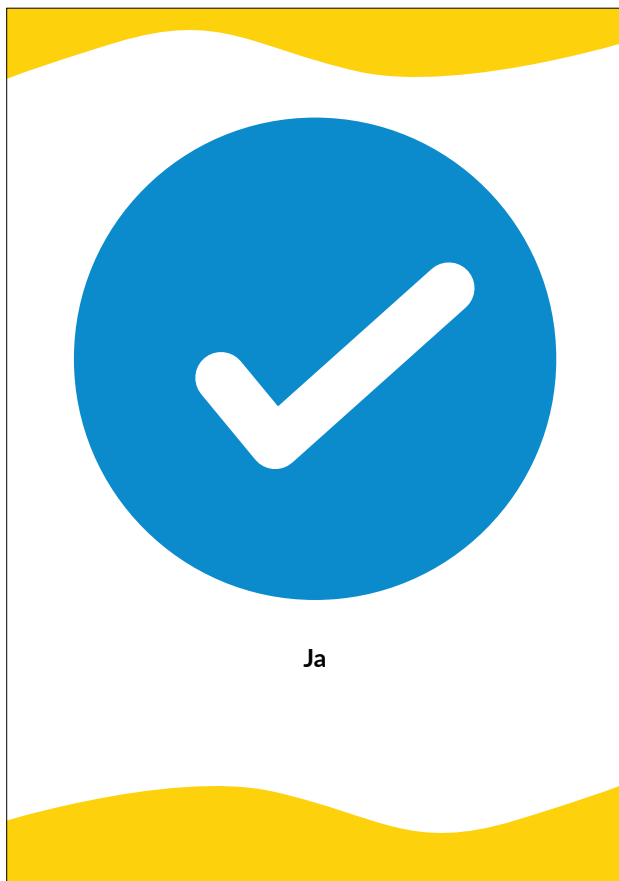
Spiritualitet



Naturen



Mine dyr



***Bilag 3: Ark til notering af livsområder,
der påvirkes af XX-adfærden***

Områder, hvor der ikke er tilfredshed	Områder, der er påvirket af XX-adfærden

