
– Å motivere folk til endring er utrolig meningsfullt

AKTUELT I FORENINGEN

LISBET T. KONGSVIK

lisbet.kongsvik@legeforeningen.no

Helsepolitisk avdeling

Det sier lege Herman Egenberg som forsker på klinisk kommunikasjon og atferdsendring. Han driver også en podkast om metoden «motiverende intervju», og underviser medisinstudenter i temaet.



MOTIVERE OG ENGASJERE: - Pasienten må selv ville delta i en samtale, og måten samtalen innledes på er derfor viktig, sier Herman Egenberg. Foto: Mikal Jacob Hole, Ylf

Å bli lege hadde han egentlig avfeid fullstendig. Han likte ikke «blod og sånn», og ønsket heller ikke å gå i fotsporene til legebestefaren.

– Jeg rotet litt rundt, studerte litteratur og film, drev litt med salg, og fant ikke helt ut hva jeg ville. Da jeg en periode bodde i Manchester, havnet jeg litt tilfeldig i et miljø med medisinstudenter. Det var en så fin gjeng, og det fellesskapet de hadde ville jeg også ha. Det var da jeg fikk øynene opp for at jeg kanskje burde studere medisin, forteller Egenberg.

Som 23-åring tok han grep, gikk på Bjørknes for å ta opp noen fag, og kom inn på medisinstudiet i Oslo.

– Det var veldig fint å følge et studieløp hvor det er ganske tydelige rammer, noe jeg hadde savnet, påpeker han.

Motiverende intervju og podkast

Under studiet lærte han om «motiverende intervju» (MI), en anbefalt samtalemetode for å motivere til atferdsendring. Egenberg var nok i overkant mer interessert i dette enn sine medstudenter. Da de skulle ha en

repetisjonsforelesning om temaet, og foreleseren ikke dukket opp, tok han spontant over og holdt forelesningen selv.

– Alle visste jo hvor gira jeg var på det temaet. Under forelesningen spurte jeg om noen ville være med på en demonstrasjon, og en i klassen stilte opp i en samtale for å bli motivert til å slutte å snuse. Det endte faktisk med at hun sluttet, noe som gjorde det ekstra inspirerende, forteller han.

Etter studiene måtte Egenberg vente tre måneder på turnusplass. Denne perioden brukte han til å sette seg mer inn i MI-metoden - det var da ideen om en podkast dukket opp.

– Det var jo egentlig mest for å lære metoden bedre selv, og kanskje bli kjent med andre som drev med det. Jeg tenkte det kunne være fint å skape et miljø som et utgangspunkt for at jeg kunne lære mer, men så har det jo nesten blitt en karrierevei for meg etter hvert, sier han.

Doktorgradsarbeid

Etter turnusen begynte han på spesialisering i psykiatri. To år inne i løpet tok han en pause for å skrive doktorgrad om klinisk kommunikasjon. Han er nå stipendiat ved Avdeling for atferdsmedisin ved Universitetet i Oslo, og jobber 50 prosent med forskning og 50 prosent med undervisning. I dag er han halvveis i doktorgradsarbeidet sitt.

«Det er viktig å hjelpe pasienten med selv å ta styringen»

– Hovedgrunnen til at jeg tente da muligheten for denne doktorgraden dukket opp, var at jeg også kunne undervise, noe som er min store glede i livet. Jeg underviser medisinstudenter i MI, men også i andre aspekter ved kommunikasjon. Jeg holder også kurs for leger og annet helsepersonell. Dette synes jeg er veldig morsomt, uttrykker han ivrig, og legger til:

– Doktorgraden er ikke spesifikt rettet mot MI, men kommunikasjonen mellom lege og pasient som handler om å formidle informasjon, og hvordan vi best mulig kan få det til.

Egenberg påpeker at et stort problem i helsevesenet er at pasienter ikke alltid forstår informasjonen de får.

– Det er ofte spesialtilpasset informasjon som kun helsepersonell kan gi. Forskning viser at pasienter av flere grunner ofte kun husker halvparten av det legen har sagt. Forskningsprosjektet jeg jobber med akkurat nå handler om dette, forteller han og legger til:

– Pasienter tør ofte ikke spørre, selv om de ikke forstår hva legen sier. Det beste som kan skje er at pasienten er nysgjerrig, engasjert og spør, først da oppstår en god informasjonsflyt.

Motivere og engasjere

Egenberg forteller at hans favorittøyeblikk i et typisk motiverende intervju, er når pasienten har klart å komme frem til at det er greit å ha en samtale om røyk, kosthold eller lignende. Pasienten må selv ville delta i samtalen, og måten samtalen innledes på er derfor viktig. En god inngang kan være å komme med åpne spørsmål som: «Hva er viktig for deg? Hva kunne du tenke deg å jobbe med?»

– Jeg er veldig glad i å presentere en «meny» der pasienten kan velge hva det kan være aktuelt å snakke om. Det er viktig å hjelpe pasienten med selv å ta styringen tidlig i samtalen.

Egenberg forteller at han nylig hadde en gjest i podkasten der vektnedgang var temaet. Gro spiste sjokolade og potetgull hver eneste kveld og var overvektig. Hun hatet seg selv for det, og angret alltid etterpå. Hun startet hver dag med å tenke at hun skulle faste, men likevel ble det sjokolade og potetgull på kvelden.

– Et av de første spørsmålene jeg stilte henne var: Hva tenker du er fordelen for deg ved å spise dette, og hva gir det deg? Da kom hun inn på at det ga henne ro og trygghetsfølelse, og hun gledet seg til det.

Det hun fortalte ga jo mening, og slik kunne jeg møte henne med forståelse og nysgjerrighet.

– Dette er noe av det sentrale med MI, fordi fundamentet samtalen står på er aksept! Det motsatte av å føle seg skamfull og ikke god nok. Da kan man begynne å jobbe, og da starter en prosess, sier Egenberg.

Styrke den indre motivasjonen

Egenberg forteller at han videre snakket med Gro om den dårlige følelsen hun alltid fikk etter å ha spist sjokolade og potetgull. Han forklarer at når de gode sidene er nevnt og fått forståelse for, så er det lettere å dykke ned i de dårlige følelsene.

– Det er viktig at hun selv må komme frem til at hun ønsker endring. Hun må få lov til å diskutere det litt med seg selv, mens jeg står på sidelinjen og er nøytral.

– Gro fortalte meg at hun gang på gang hadde spurt seg selv om hvorfor hun ikke klarte å slutte med trøstespisingen, hun som var så flink til så mye annet. Så fortalte hun at hun som barn hadde vært utsatt for et seksuelt overgrep. Dette kom frem da vi snakket om hvorfor trøstespisingen ga henne trygghet og ro. Hun husket et ganske tydelig bilde fra barndommen da hun tenkte at hvis hun ble overvektig så ville hun være trygg, for da ville ikke menn ha henne. For en barnehjerne så gir jo det mening. For en voksen så er det jo en absurd realitetsforståelse, men den hadde satt seg fast hos henne, og gjorde det vanskelig for henne å slutte med trøstespisingen.

– Dette jobbet hun mye med. Nå har hun begynt å gå ned i vekt og har blitt mer selvsikker. Dette er rett og slett en gladhistorie. Det er så fantastisk og givende å få oppleve at metoden virker. Podkasten ligger gratis tilgjengelig på nettet - ekte og uredigert. Mikrofonen går på når Gro kommer inn døra. Det er hun som gjør jobben, og det er så inspirerende å høre hvordan hun finner ut av det. Men alle har sin historie, så det nytter ikke med en type one size fits all-samtale, understreker han.

Etter at Egenberg hadde laget sin egen podkast, ble han kontaktet av Helsedirektoratet som ønsket å formidle MI som metode. Resultatet ble en lavterskel podkast i samarbeid med motiverende intervju-ekspert Solveig Høeg-Krohn, en teoretisk introduksjon til metoden for helsepersonell, men som hvem som helst kan høre på. Via Frisklivssentralene kom de i kontakt med pasienter som de kunne ha ekte samtaler med.

Inspirerende og givendene

Egenberg tror grunnen til at han har blitt så interessert i dette temaet, nok er at han selv kan ha en tendens til å være dårlig til både å lytte og være nøytral i samtalen.

– Egentlig er MI noe av det vanskeligste jeg kan tenke meg, fordi i en samtale om endring eller om et problem, så dukker det opp en refleks som gjør at vi får lyst til å hjelpe og å løse problemet for den andre. Kunsten er å holde den tilbake, men jeg må innrømme at den refleksen har jeg ganske sterkt selv. Når jeg snakker med kjæresten min for eksempel, så kan jeg se meg selv stå og løse problemet hennes, og det er jo akkurat det motsatte av hva jeg gjennom kunnskapen om MI vet er det smarteste, ler han.

– Jeg synes samtalene jeg har i podkasten er utrolig inspirerende og givende. Det er gøy å få lov til å ha slike dype og virkningsfulle samtaler. Jeg håper å fortsette å jobbe med motiverende intervju i resten av karrieren, om det så blir gjennom forskning, undervisning eller klinisk arbeid. Det vil tiden vise, avslutter Herman Egenberg engasjert.

Publisert: 21. april 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.05.14

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 30. mars 2026.