



Motiverande samtal (MI)

Att stimulera ungdomars vilja och kraft

Barbro Holm Ivarsson
Leg psykolog

Växjö 090515

www.fhi.se/mi



2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Vad vill vi motivera ungdomar till?

- Inte röka
- Inte snusa
- Inte dricka alkohol/dricka mindre
- Inte ta droger
- Fysisk aktivitet/träning
- Gå ner i vikt/gå upp i vikt
- Äta bättre/äta frukost
- Mindre tid framför datorn/mer tid
- Inte spela om pengar
- Minska skolfrånvaro
- Gå i annan klass/skola
- Vilja lösa en konflikt
- Sluta slåss
- Använda kondom
- Motivera till behandling
- Delta i aktivitet, program
- Använda hjälpmedel (glasögon, hörapparat , rullstol, ortopediska skor etc)
- Ta sina mediciner
- Kolla sitt blodsocker
- Lära sig klara sig själv
- Acceptera hjälp
- Motivera föräldrar



2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Övning 1

- Tala om varför förändringen borde genomföras.
Ge exempel på minst 2 fördelar.
- Betona hur viktigt det är att göra förändringen
och tala om att den verkligen bör genomföras.
- Tala om hur du tycker förändringen ska gå till rent
konkret
(fråga inte efter den andras idéer - du är experten)



Övning 2

1. Hur kommer det sig att du överväger att göra den här förändringen?
2. Vilka är dina bästa skäl för att göra det?
3. Hur skulle du kunna göra för att lyckas?
4. På en skala från 0-10 hur viktigt är det för dig?





Förhållningssätt (MI-spirit)

Det grundläggande förhållningssättet i MI präglas av

- Lyssnande
- Empati
- Intresse
- Respekt
- Accepterande
- Värderingsfrihet
- Optimism
- Betonande av autonomi/ självbestämmande



2009-05-05

www.barbroivarsson.se



*"Motiverande samtal kommunicerar inte
'Jag har vad du behöver' utan istället
'Du har vad du behöver,
och tillsammans ska vi finna det'*

Jennifer Hetteima





Grundläggande samtalsteknik

1. Öppna frågor

*"Berätta ...hur ser du på/
vad tänker du om det här med specialskolorna?"*
"Hur kan du göra med det här?"
"Vad är fördelarna om man skulle kunna lösa det?"



2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Grundläggande samtalsteknik

2. Reflektioner

"Det är viktigt för dig att klara att gå själv"

"Du försöker verkligen och kämpar med det här"

"Det är jättejobbigt att tänka att du behöver specialskor för att gå ordentligt, det känns pinsamt"





Grundläggande samtalsteknik

3. Sammanfattningar

"Låt mig se om jag har uppfattat dig rätt, det är pinsamt att tänka att du skulle ha specialskorna när du är med kompisar. Men på samma gång är det väldigt jobbigt att fötterna fungerar så dåligt och du får anstränga dig så du blir alldeles slut, och så får du ont av det också. Samtidigt är det inte roligt att bli efter ibland när kompisarna drar iväg när ni är ute. Det är också pinsamt."



2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Grundläggande samtalsteknik

4. Bekräftelse

"Du kämpar med det här".

"Du är en stark kille som kan klara svåra saker".

"Du har flera bra idéer".





Övergripande fråga om motivationen

Hur intresserad är du av att använda specialskorna på en skala 0–10?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

•Ointresserad (0-3)

Något som är bra med nuläget- att inte använda specialskor?

Nackdelar med nuläget?

•Intresserad (4-7)

Vinster med att förändra - att använda specialskor?

*Nackdelar/Hinder
Lösningar?*

•Beredd (8-10)

***Beslut.
Metoder.
Hur? När?
Stöd?***

2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Övergripande fråga om motivationen

Hur intresserad är du av att använda specialskorna på en skala 0–10?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Prochaska & DiClemente Stages of Change™

2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Att närmare undersöka motivationen

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

A. Hur viktigt är det för dig att använda specialskorna 0–10?

- Följdfråga 1: Vad är det som gör att du inte säger en lägre siffra som ...4...eller 0?
- Följdfråga 2: Vad skulle behöva hända för att du skulle säga en högre siffra?

B. Hur säker är du på att klara av att använda specialskorna om du bestämmer dig 0–10?

- Följdfråga 1: Vad är det som gör att du säger så högt ändå som 4?
- Följdfråga 2: Vad skulle du behöva för att du skulle säga en högre siffra?

C. Hur beredd känner du dig att prova just nu 0–10?

2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Framkalla förändringsprat

Ställ frågor om viljan, behovet, skälen, vinster, förmågan att förändra

- *"Hur skulle du vilja ha det?" "Vad är viktigt för dig när det gäller detta?"*
- *"Vad tror du vore bäst för dig?" "Hur skulle du helst önska att det var?"*
- *"Om du fortsätter som nu, hur kommer det att bli?... Och om du förändrar?"*
- *"Finns det någonting som bekymrar dig med att..."*
- *"Finns det saker som är bra med att...?" "Vad blir mindre bra med att...?"*
- *"Vad vill du göra i framtiden, vad vill du bli?"*
- *"Vad är det bästa som kan hända?" "Vad är det värsta som kan hända?"*
- *" Finns det någonting du vill förändra?"*
- *"Hur kan du göra?" "Vad finns det för alternativ?"*
- *"Vad säger andra? " "Vad skulle du råda din lillebror?"*



2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Ambivalensutforskning

Inte använda specialskor	Använda specialskor
<i>+ Finns det något som är bra med att inte använda specialskorna ?</i>	<i>+ Vad skulle bli bättre med att använda specialskorna ?</i>
<i>- Vad blir mindre bra med att inte använda specialskorna ?</i>	<i>- Vad finns det för nackdelar med specialskorna ? Hinder? Svårigheter? (diskutera lösningar)</i>



2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Erbjud din kunskap i dialog

*"Jag berättar gärna lite om vad jag vet om specialskor ..
Vill du höra?".....*

(ungdomen svarar ja)

"Men först vill jag höra vad du själv känner till"

(lyssna och bekräfta, berätta sedan)

"Vad tänker du om det här som jag har berättat?"





Stöd självförtroende

Omgivningens inställning är mycket viktig för självförtroendet

"Vilka styrkor har du som du kan ta till i den här situationen?"

"Kan du vara uthållig och envis ibland när det behövs?"

"Hur skulle du kunna göra om du verkligen ville klara av det här?"





Orealistiska idéer och mål

Ställ utforskande frågor

"Finns det fler sätt du kan göra på?"

"Är det en bra idé att göra så?"

"Tror du att det finns några nackdelar med att göra så?"

"Vad tror du kommer att hända om du gör så?"

"Är det OK för dig om jag berättar om en farhåga som jag har?"

"Är det OK för dig om jag berättar om en oro jag känner?"

"Är det OK om jag berättar för dig om ett annat sätt jag tror man kan göra, så får du säga sen om det är något du vill?"





Rulla med motstånd

- Gör en reflektion
"så du vill inte, det känns alldeles för pinsamt"
- Byt till neutralt ämne
"hur vill du hellre göra?"
- Överdriva
"så hur mycket besvär och ont det än blir för dig så skulle du aldrig kunna tänka dig att prova specialskorna?"
- Visa att du respekterar ungdomens självbestämmande
"det är ju bara du som vet vad du tänker göra"





Motiverande samtal (MI)

Försök framkalla ett konkret åtagande.
Visa att du tror på ungdomen,
men att ansvaret ligger på ungdomen själv.

- "Vad tänker du nu?"
- "Hur kommer du att göra tror du?"
- "Vad blir nästa steg för dig?"
- "Hur ska det gå till?"
- "Något du behöver för att det ska gå bra?"
- "När tänker du börja?"





Sammanfattning

- **Förhållningssätt**
- **Grundläggande samtalsteknik**
(öppna frågor/reflektioner/sammanfattningar/bekräftelse)
- **Inledning: Utforska hur ungdomen ser på sitt dilemma**
- **Bedöm motivationen**
Skalfrågor
- **Framkalla förändringsprat och stöd självttillit**
Utforska för- och nackdelar, ev ambivalensutforskning
Information, förslag
Rulla med motstånd
- **Avslutning: Försök framkalla åtagande**



2009-05-05

www.barbroivarsson.se



*"MI är en personcentrerad, målinriktad
rådgivningsmetod för att lösa ambivalens och
stimulera till positiv förändring genom att locka fram
och stärka personens egen motivation att förändras."*

Professor William R Miller



2009-05-05

www.barbroivarsson.se



Lycka till och tack för mig!

Barbro Holm Ivarsson

www.barbroivarsson.se



2009-05-05

www.barbroivarsson.se