

# MI - Motiverande samtal

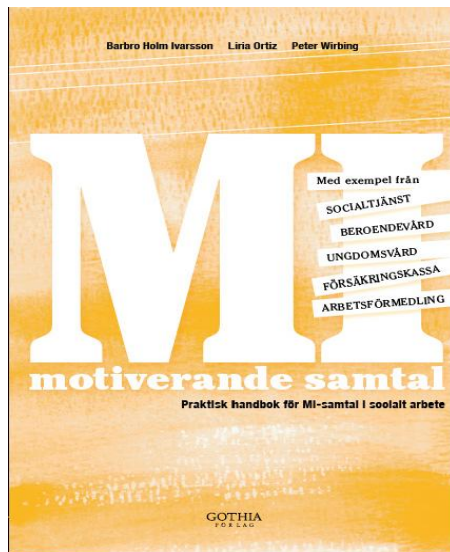
Eng. Motivational Interviewing, William R Miller & Stephen Rollnick

Ett material av

Barbro Holm Ivarsson, [www.barbroivarsson.se](http://www.barbroivarsson.se)

Liria Ortiz, [www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)

Peter Wirbing, [www.orwir.se](http://www.orwir.se)



*MI Motiverande Samtal*  
*Praktisk handbok för MI-samtal i*  
*socialt arbete*

Gothia Förlag AB

[www.gothiaforlag.se](http://www.gothiaforlag.se)



*”MI är en personcentrerad form av rådgivning inriktad på samarbete med klienten för att stimulera till positiv förändring genom att locka fram och stärka personens egen motivation”*

*Miller och Rollnick*

# Förhållningssätt (MI-spirit)

Det grundläggande förhållningssättet i MI präglas av

- Empati
- Intresse
- Lyssnande
- Accepterande
- Värderingsfrihet
- Respekt
- Optimism
- Betonande av klientens självbestämmande

# MI-samtalets förlopp

1. Inled samtalet och bestäm samtalsämnet
2. Utforska klientens syn på sitt beteende och beredskapen för förändring
3. Fokusera på förändring
4. Avsluta samtalet och framkalla ett åtagande
5. Följ upp, stöd vidmakthållandet av förändringen och hantera ev. återfall



# Grundläggande kommunikationsfärdigheter

## 1. Bekräftelse

*”Du har ett stort hjärta och gör allt för din familj”.*

*”Det är klokt tänkt, dina idéer är verkligen kreativa”.*

*”Du är en stark person”.*

# Grundläggande kommunikationsfärdigheter

## 2. Öppna frågor

*”På vilket sätt påverkar...?”*

*”Berätta, hur ser du på...?”*

*”Vad vill du göra åt...?”*

# Grundläggande kommunikationsfärdigheter

## 3. Reflektioner

*"Du vill ha ett riktigt jobb"* (enkel reflektion).

*"Du försöker dra ner på heroinet"* (enkel reflektion).

*"Du lever ett tufft liv"* (komplex reflektion).

*"Du upplever att du är vid ett vägskäl nu"* (komplex reflektion).

# Grundläggande kommunikationsfärdigheter

## 4. Sammanfattningar

*”Låt mig se om jag har uppfattat dig rätt,  
du säger att...  
du menar att...  
du känner att...”*

# Principer i MI

- Visa empati
- Utveckla diskrepans
- Undvik att argumentera. Rulla med motstånd
- Stöd självförtroende

# Rulla med motstånd

Klienten blir t. ex. irriterad eller arg (motståndsprat).

- Backa, hejda impulsen att argumentera, reflektera istället och ställ en öppen fråga i riktning mot en möjlig förändring.
- Visa att du respekterar klientens autonomi.

*”Så du vet att drickande kan vara skadligt, men det känns ändå inte som att det kommer att hända dig något.”*

*”Berätta lite mer så jag förstår hur du tänker.”*

*”Det är ju bara du som vet vad du tänker göra i ditt liv.”*

# Stöd självtillit

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

*”Kan du vara uthållig och envis ibland när det behövs? Berätta!”*

*”Hur skulle du kunna göra om du verkligen ville lyckas med det här?”*

# Information i dialog

## **1. Be om lov att få ge information**

*”Det finns väldigt bra metoder idag för att sluta röka. Är det ok om jag berättar lite om det?”*

## **2. Ta reda på vad klienten redan vet**

*”Först undrar jag vad du redan känner till om ...?”*

## **3. Ge anpassad information på ett neutralt sätt**

## **4. Överlämna till klienten att dra slutsatserna**

*”Vad tänker du när du hör det här?”*

# Inledningen på ett MI-samtal

- Utforska bakgrunden till kontakten
- Skapa trygghet
- Etablera ett samarbetsklimat
- Bestäm samtalsämne



# Meny/agenda

Om det finns flera teman som kan vara aktuella – gör en meny och kom överens med klienten om agendan

*R: "Jag skulle behöva prata med dig om ekonomi och om dina alkoholvanor, men också höra om dina erfarenheter av droger om det är ok för dig? Vad skulle du vilja ta upp?" (Meny)*

*K: "Jag skulle också vilja prata om min frus tjat om att jag spelar."*

*R: "Då har vi fyra ämnen. Vad vill du börja med?"*

*K: "Min frus tjat. Det hänger ihop med ekonomin."*

*R: "OK, då pratar vi om det först och de andra frågorna sedan. (Agenda) Berätta mer, vad menar du med din frus tjat."*

# Skalfrågor

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

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

- Följdfråga nedåt: Vad är det som gör att du inte säger en lägre siffra?
- Följdfråga uppåt: Vad skulle behöva hända för att du skulle säga en högre siffra?

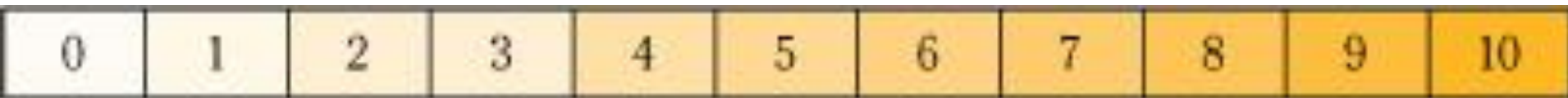
## B. Hur säker är du på att klara det om du bestämmer dig 0 – 10?

- Följdfråga nedåt: Vad är det som gör att du inte säger en lägre siffra?
- Följdfråga uppåt: Vad skulle behöva hända för att du skulle säga en högre siffra?

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

# Bedöm beredskapen till förändring

Hur beredd/intresserad är du på en skala 0 –10?



•Låg beredskap för förändring  
Skapa diskrepans

*Vad är bra nu?*

*Någonting som är mindre bra?*

•Medelhög beredskap  
Utforska och lös ambivalens

*Vinster med förändring?*

*Mindre bra med förändring?*

*Beslut*

•Hög beredskap  
Mål och plan

*Metoder  
Planering*

*Hjälp & stöd?*

# Anpassa samtalets fokus till graden av beredskap/ motivation

- Låg beredskap för förändring:  
Skapa diskrepans
- Medelhög beredskap för förändring:  
Utforska och lös ambivalensen
- Hög beredskap för förändring: Gör en plan
- Förändring redan genomförd:  
Stöd vidmakthållandet och hantera ev. återfall

# Framkalla förändringsprat

Ställ öppna frågor som syftar till prat om förändring - om önskningar, skäl, behov och förmåga att förändra.

*”Hur skulle du vilja att det var?” (Önskan)*

*” Vad skulle du vinna på en förändring?”  
(Skäl)*

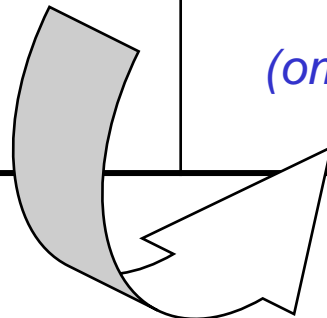
*” Vad skulle du behöva ändra? (Behov)*

*” Vad skulle du kunna klara av om du väl  
bestämde dig?” (Förmåga)*



# Ambivalensutforskning

Inte förändra	Förändra
<p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;"><i>Vad är det du upplever som positivt med att dricka alkohol?</i></p>	<p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;"><i>Vad skulle vara bra med att avstå från alkohol?</i></p>
<p style="text-align: center;">-</p> <p style="text-align: center;"><i>Vad är mindre bra med att dricka alkohol?</i></p>	<p style="text-align: center;">-</p> <p style="text-align: center;"><i>Finns det någon nackdel med att avstå från alkohol? (om ja diskutera lösningar)</i></p>



# Avsluta samtalet

## Framkalla ett åtagande

- Sammanfatta
- Betona personens rätt till självbestämmande
- Försök framkalla ett åtagande

*”Hur tänker du göra nu?”*

*”Vad blir nästa steg för dig?”*

*”Hur kommer du att gå till väga rent praktiskt?”*

*”När tänker du sätta igång?”*

# Stöd vid makthållandet

- Följ upp. Var positiv och stödjande.
- Ge bekräftelser även på små framsteg.
- Hantera ev. återfall.

*”Berätta vad som hände.*

*”Vad tror du bidrog till att du återföll?”*

*” Vad har du lärt dig av det som hände? ”*

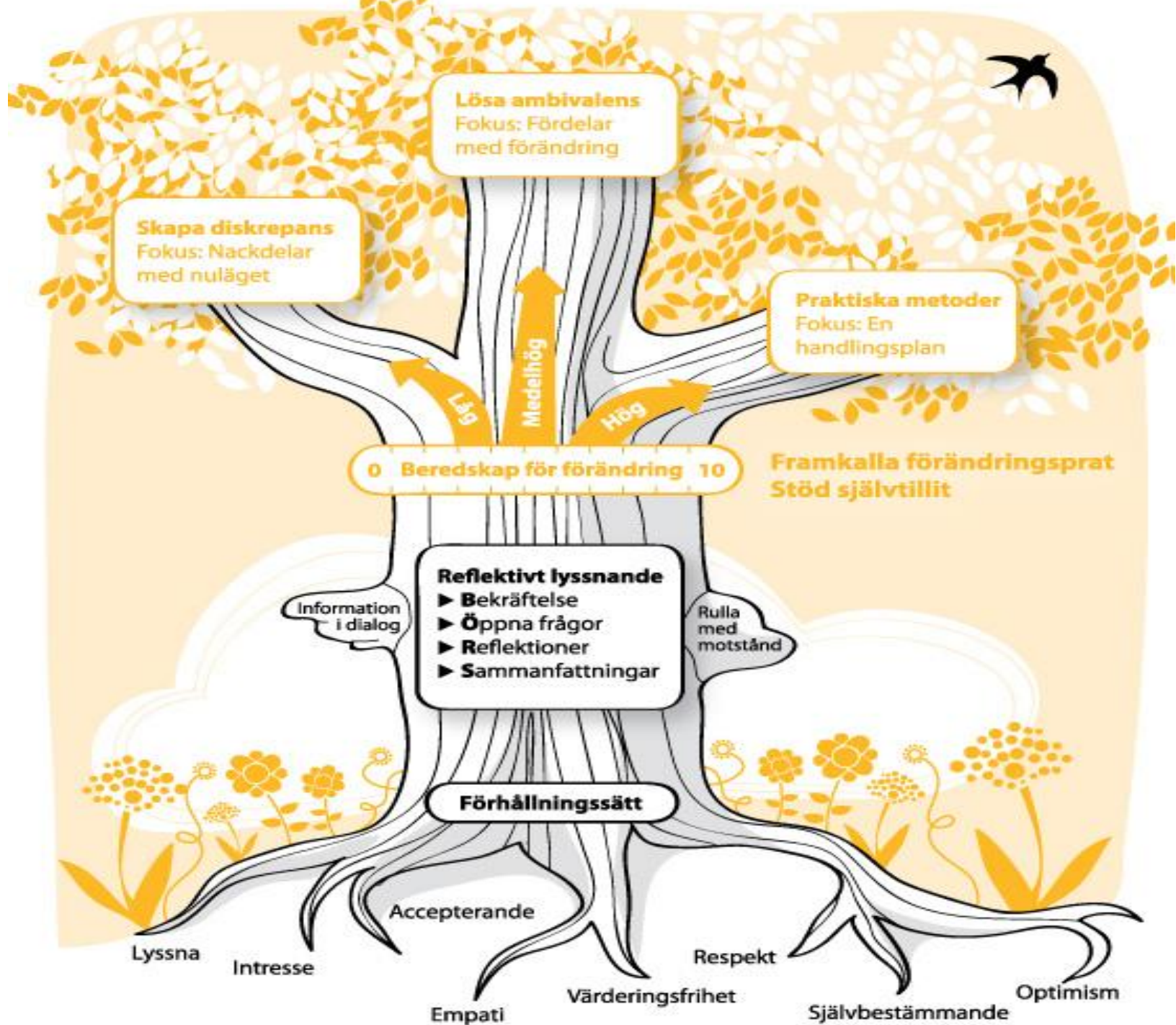
*”Vad kan du göra nästa gång i en liknade situation?”*

# Myndighetsutövning

- Ägna tid åt att bygga arbetsallians
- Utforska klientens syn på situationen
- Var tydlig med dina olika roller
- Erbjud tydlig information om regler och konsekvenser
- Visa empati med klientens utsatta läge

*”Att känna sig accepterad underlättar  
förändring medan upplevda förväntningar  
på förändring framkallar motstånd”*

*Carl Rogers*



# Hemsidor om MI för professionella

- [www.fhi.se/mi](http://www.fhi.se/mi) (Statens folkhälsoinstituts hemsida)
- [www.somra.se](http://www.somra.se) (MI-samtal om riskbruk av alkohol)
- [www.somt.se](http://www.somt.se) (MI-samtal om tobak)
- [www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)  
(internationell hemsida)
- [www.motiverandesamtal.org](http://www.motiverandesamtal.org) (nordisk hemsida)