



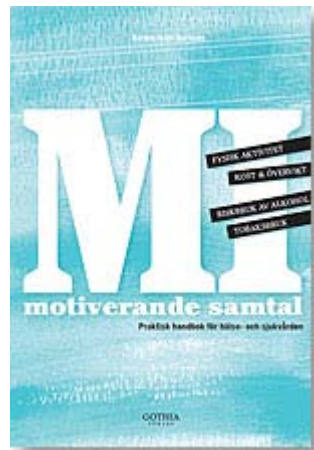
MI Motiverande samtal

Eng. Motivational Interviewing, William R Miller & Stephen Rollnick

Ett material av

Leg. psykolog Barbro Holm Ivarsson

www.barbroivarsson.se



till boken

MI Motiverande Samtal

Praktisk handbok för hälso- och sjukvården

Gothia Förlag AB

www.gothiaforlag.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.”

William R Miller



Förhållningssätt (MI-spirit)

Det grundläggande förhållningssättet i MI präglas av

- Empati
- Intresse
- Lyssnande
- Acceptorande
- Värderingsfrihet
- Respekt
- Optimism
- Betonande av patientens självbestämmande



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

Jennifer Hettema



Grundläggande kommunikationsfärdigheter – reflektivt lyssnande

1. Öppna frågor

”Hur har du det?”

”Berätta ... hur ser du på...?”

”Vad kan du göra?”



Grundläggande kommunikationsfärdigheter – reflektivt lyssnande

2. Reflektioner

”Det är viktigt för dig att gå ner i vikt” (enkel reflektion).

”Det har blivit jättejobbigt, du förstår dig inte riktigt på dig själv” (komplex reflektion).

”Du försöker verkligen och kämpar i ensamhet med det här” (komplex reflektion).



Grundläggande kommunikationsfärdigheter – reflektivt lyssnande

3. Sammanfattningar

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



Grundläggande kommunikationsfärdigheter – reflektivt lyssnande

4. Bekräftelse

”Du jobbar hårt med det här”.

”Du är en stark person”.

”Du har många goda idéer”.



Principer i MI

- Visa empati
- Utveckla diskrepans
- Undvik att argumentera. Rulla i stället med motstånd
- Stöd självtillit



MI-samtalets förlopp

1. Inled samtalet och bestäm samtalsämnet
2. Utforska patientens syn på sitt beteende och beredskapen för förändring
3. Fokusera på förändring
4. Avsluta samtalet och försök stimulera ett åtagande
5. Följ eventuellt upp och hantera återfall



Inledningen på ett MI-samtal

Utforska anledningen till kontakten

Skapa trygghet

Bestäm samtalsämne



Meny/agenda

Om det finns flera problemområden –
ge en meny och kom överens med patienten
om agendan

*”Som jag förstår det finns det bekymmer för dig både med stress, rökningen och även med din övervikt ... vad bekymrar dig mest ... vad skulle du vilja att vi börjar med att prata om?”
(Meny)*

”För mig känns det jobbigast med övervikten”

”OK, ska vi prata lite om det?” (Agenda)



Bedöm motivationen

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 nu?

•Medelhög beredskap
Utforska och lös ambivalens

Vinster med förändring?

Mindre bra med förändring?

Beslut

•Hög beredskap
Mål och plan

*Metoder
Planering*

Hjälp & stöd?

Prochaska & DiClemente Stages of Change”



Anpassa samtalets fokus till beredskap för förändring

- Låg beredskap för förändring:
Skapa diskrepans
- Medelhög beredskap för förändring:
Utforska och lös ambivalensen
- Hög beredskap för förändring:
Gör en plan
- När patienten redan har genomfört förändring:
Stöd vidmakthållandet



Fokusera på förändring



Framkalla förändringsprat

Ställ öppna frågor som syftar till prat om förändring - om viljan, behovet, skälen och 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? " "Vad skulle du önska hända?"*
- *"Finns det saker som är bra med att ...? Vad blir mindre bra med att ...?"*
- *"Vad säger andra? "*
- *"Hur vill du att ditt liv ser ut om ... (t.ex. 5 år)?" "Hur var det tidigare?"*
- *"Vad är det bästa som kan hända?" "Vad är det värsta som kan hända?"*
- *"Hur kan du göra?" "Vad finns det för olika alternativ för dig?"*



Ambivalensutforskning

Inte förändra	Förändra
<p>+ <i>Vad är det du gillar med att röka?</i></p>	<p>+ <i>Om du skulle fantisera lite ... om du skulle sluta en dag ... vad skulle du vinna?</i></p>
<p>- <i>Finns det någonting som är mindre bra med rökningen?</i></p>	<p>- <i>Skulle det finnas några nackdelar eller hinder (om ja diskutera lösningar)</i></p>



Skalfrågor

om vikt, säkerhet och beredskap för förändring

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?



Information i dialog



1. Be om lov att få ge information

”Är det OK om jag berättar några saker som det kan vara bra för dig att veta om ...?”

2. Fråga vad patienten redan vet

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

3. Ge information på ett neutralt sätt

4. Överlämna till patienten att dra slutsatserna

”Vad tänker du om det här?”



Rulla med motstånd

- Gör en reflektion
"Så det stämmer inte alls"
- Byt till neutralt ämne
"Vad vill du hellre tala om?"
- Visa att du respekterar personens autonomi
"Det är ju bara du som vet vad som är rätt 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?”

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



Avslutningen på ett MI-samtal

Sammanfatta

Försök framkalla ett åtagande

Betona personens rätt till självbestämmande

”Vad tänker du nu?”

”Hur kommer du att göra tror du?”

”Vad blir nästa steg för dig?”

”Hur ska det gå till?”

”När tänker du börja?”



Sammanfattning

- Grundläggande förhållningsätt
- Grundläggande samtalsteknik (öppna frågor, reflektioner, sammanfattningar, bekräftelse)

1. **Inledning:** skapa trygghet, bestäm samtalsämne

2. **Utforska klienten synsätt och bedöm motivationen**

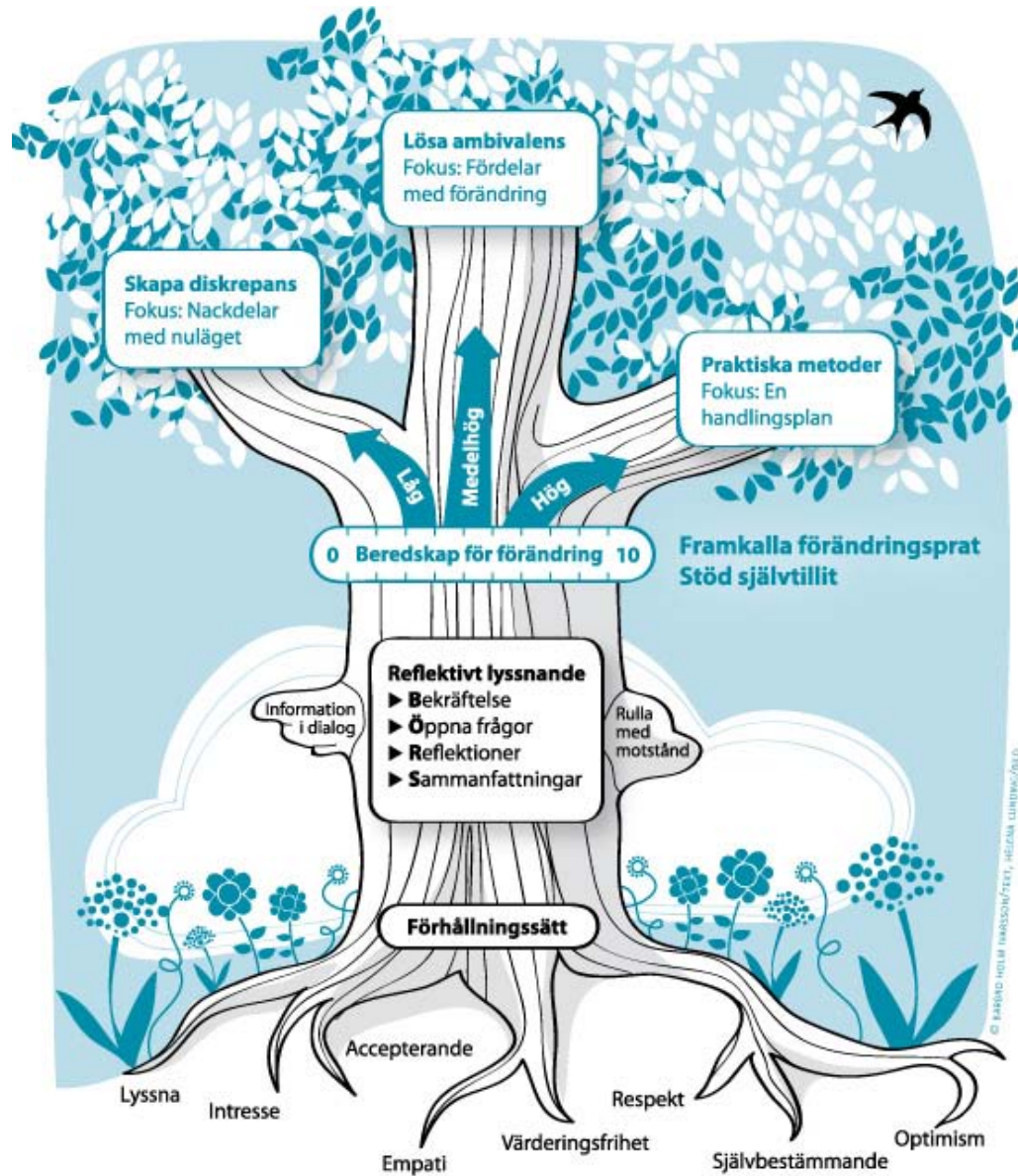
3. **Fokusera på förändring och stöd självtillit**

Öppna frågor om vilja, behov, skäl och förmåga att förändra

Använd vid behov:

- Ambivalensutforskning
- Skälfrågor
- Information i dialog
- Rulla med motstånd

4. **Avslutning:** sammanfatta, försök framkalla ett åtagande





Hemsidor om MI

- www.fhi.se/mi (Statens folkhälsoinstituts hemsida)
- www.somra.se (MI-samtal om riskbruk av alkohol)
- www.somt.se (MI-samtal om tobak)
- www.motivationalinterview.org (Internationell hemsida)