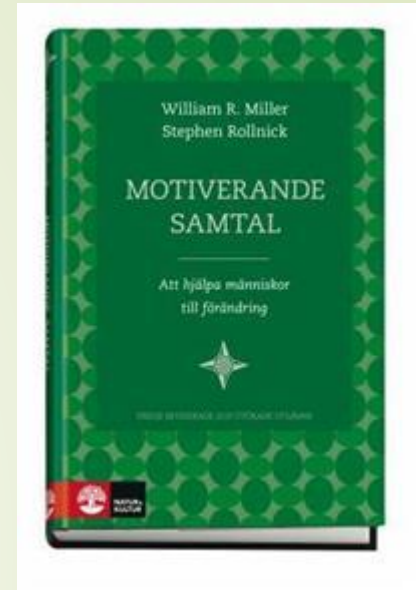


MI - Motivational Interviewing

Motiverande samtal

- Motivational Interviewing - helping people change
(2013, tredje utgåvan)
William R Miller & Stephen Rollnick
- En evidensbaserad och målinriktad samtalsmetod för att framkalla och förstärka motivation till positiv förändring.
- MI är icke-konfrontativt och utgår från att människor är kompetenta till förändring och att människors motivation är föränderlig och påverkbar.
- Rekommenderas i Socialstyrelsen nationella riktlinjer vid ohälsosamma levnadsvanor samt riktlinjer vid missbruk och beroende





MI har stöd i forskning som

- ...den enda insatsen (ex MET)
- inledning till annan insats

Och även i kombination med andra insatser (ex MI/KBT)

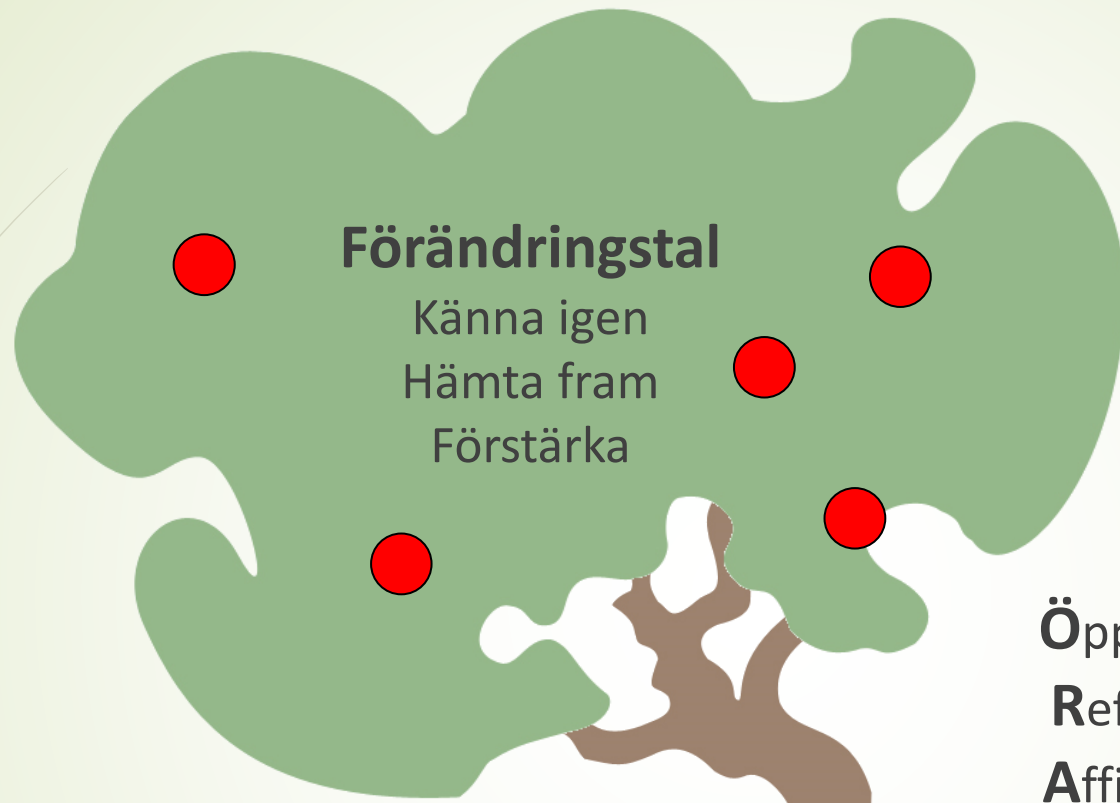
Ambivalensbegreppet

" Utan tvivel är man inte klok"

Tage Danielsson

- Att känna sig osäker
 - Att ha blandade känslor
 - Tveka inför något
 - Vet att en borde men inte veta om en vill, orkar, klarar....
-
- Hur viktigt....?
 - Tilltro till förmåga – hur säker känner jag mig på att jag kommer klara av detta?





Öppna frågor
Reflektioner
Affirmationer
Täta sammanfattningar

Samarbete

Acceptans

Hämta fram

Medkänsla



Dissonans "Motstånd" Bibehållandet





Beteenden oförenliga med MI

- att undvika:

- konfrontera
- argumentera
- vädja, övertala
- styra, varna
- ge oönskade råd

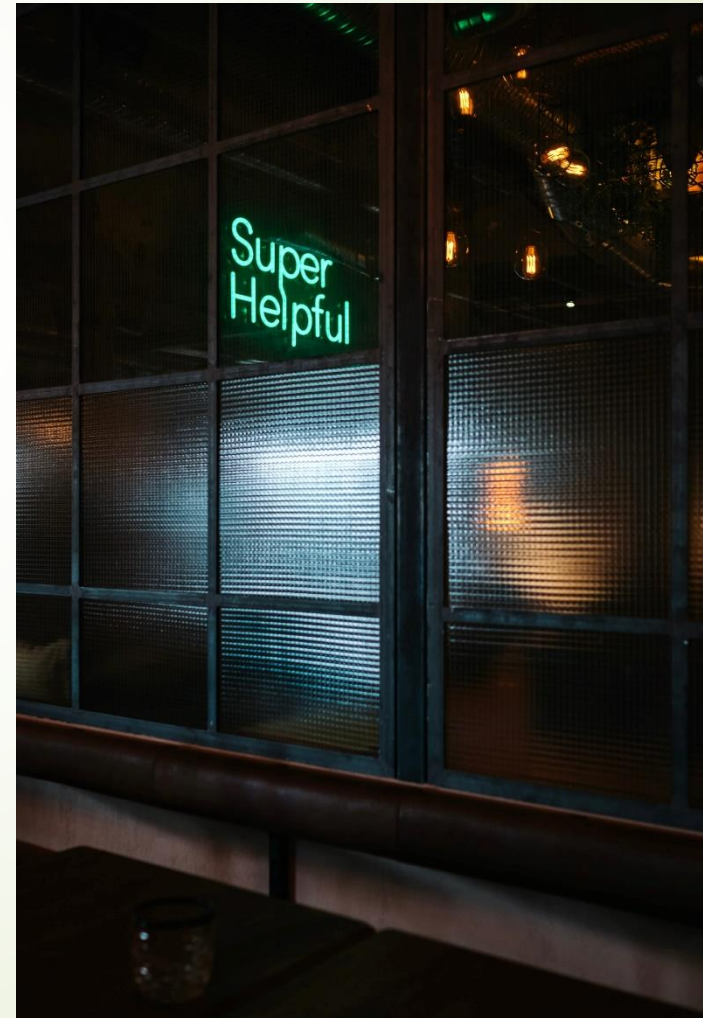


Ge oönskade råd

Omsorgsreflex/ rättningsreflex

Bottnar i något positivt:

- vilja hjälpa - compassion
 - Vilja ge råd
 - Övertyga
 - Rätta till



Samarbete

- två experter som arbetar ihop, partnerskap
 - Vad har du redan gjort gällande...?
 - Vad tänker du att du behöver göra för att....?
 - Hur låter det för dig?

Avbryt inte

Erbjud hjälp eller information – **be om lov**

- Kan jag få dela med mig av....?
- Skulle det vara okej om vi....?





U-E-U - Informera i dialog

- särskilt viktigt i de psykoedukativa inslagen

- **U**tforska först vad personen redan vet.
- **E**rbjud information eller förslag (om personen vill ha det)
- **U**tforska hur personen ser på det du sagt