

LORENSBERGS*

VÄLKOMNA!

MOTIVERANDE SAMTAL
12 MAJ 2104
MALIN HALLMAN

AGENDA

MI – Fyra aspekter

1. Förhållningssätt
2. Färdigheter
3. Verktyg
4. Strategier

Summering/avslut



A sepia-toned photograph of a rowing team in a boat on water. The focus is on the rowers' hands and oars, which are in a synchronized position. The Lorensbergs logo is in the top left corner.

LORENSBERGS*

LÅT OSS SÄTTA IGÅNG!

BIKUPA – diskutera med din granne!

I vilka situationer
behöver vi locka fram
patientens egen
motivation?

- Påbörja behandling
- Fullfölja behandling
- Fortsätta behandling
- Ändra levnadsvanor
- Ta medicin
- Komma på uppföljning



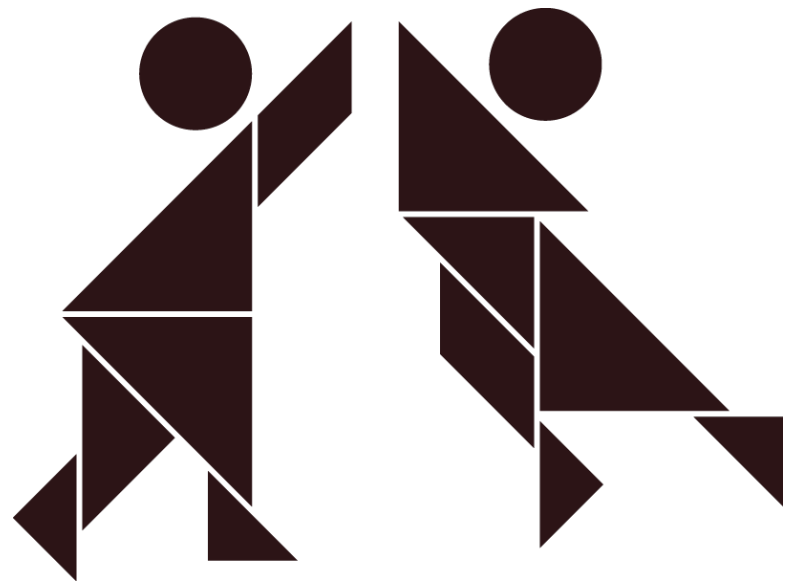
LOCKA FRAM PATIENTENS MOTIVATION

Att bli sedd, förstådd och lyssnad på...

**...leder till ökad patientdelaktighet och
tilltro till sin egen förmåga att nå mål och
förändra**

FYRA ASPEKTER

1. Förhållningssätt
2. Färdigheter
3. Strategier
4. Verktyg



KLIENT/PATIENTCENTRERAT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

- Humanistisk filosofi:
Människan vill sitt eget bästa
- Klientcentrerad psykologi: (Rogers, May, Maslow):
Hjälparen och patienten är jämlika
- Empati, acceptans och kongruens

LYSSNA INTE!



FÄRDIGHETER: REFLEKTIVT LYSSNANDE

- Skapa förtroende och följ berättarens perspektiv
 - Visa uppmärksamhet
 - Ha ögonkontakt
 - Öppet, avslappnat och inbjudande kroppsspråk
 - Avbryt inte
 - Byt inte ämne
- Ställa frågor
 - Öppna frågor: Vad, hur, när...
 - Slutna frågor: Ja eller nej svar, ta ställning
 - Ställ en fråga åt gången
- Bekräfta
 - Upprepa nyckelord
 - Lyft fram berättarens positiva egenskaper
- Omformulera och summera
 - Omformulera sakinnehållet:
"Vad jag uppfattar att du säger är... Stämmer det?"
 - "För att summera huvudpunkterna som jag förstår det är...?"
 - "Vad är det viktigaste du tar med dig härifrån idag?"
- Återspegla känslor
 - "Du verkar väldigt nöjd med... stämmer det?"
 - "Stämmer det att du var besviken över att...?"
 - Återspegla den andras känsla, inte din egen!

MOTSTÅND, FÖRSVAR OCH STRATEGIER

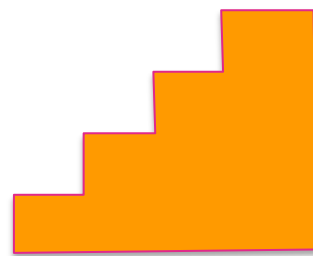
MOTSTÅND OCH FÖRSVAR

- Ambivalens
- Diskrepans
- Påfrestningar
- Dåligt samarbete
- Flykt
- Bortträngning
- Förnekande
- ???

STRATEGIER

- Dansa istället för brottas
- Lyssna in och bekräfta
- Leta efter positiv intention
- Sträva efter jämlikhet i relationen
- Undvik lösningar och råd
- Acceptans och tillåtande
- Undvik skuld och kritik
- Neutral

LÖSNINGSFOKUS



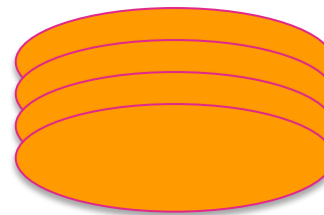
Små Steg



Bekräfta



Önskat Läge



Counters

PROBLEMORIENTERING

1. Berätta om problemet
2. Vad har du redan provat som inte har fungerat?
3. Vilka andra problem följer med det du nu brottas med?
4. Vems fel är det?
5. Varför är det så svårt att göra något åt det?
6. Varför kommer du att fortsätta misslyckas?

LÖSNINGSFOKUSERING

1. Berätta om situationen
2. På en skala mellan 1 och 10, där 10 är det önskade framtida tillståndet, var är du nu?
3. Vad har tagit dig så här långt redan?
4. Vad skulle krävas för att du skulle kunna ta dig ett litet steg närmare det framtida ideala tillståndet?
5. Tänk dig att situationen är löst när du vaknar upp på morgonen, hur skulle det märkas?
6. Hur skulle det kännas?
7. Hur kommer du att fira när du tagit ditt första steg?

PRAKTISKA VERKTYG: SKALOR

1

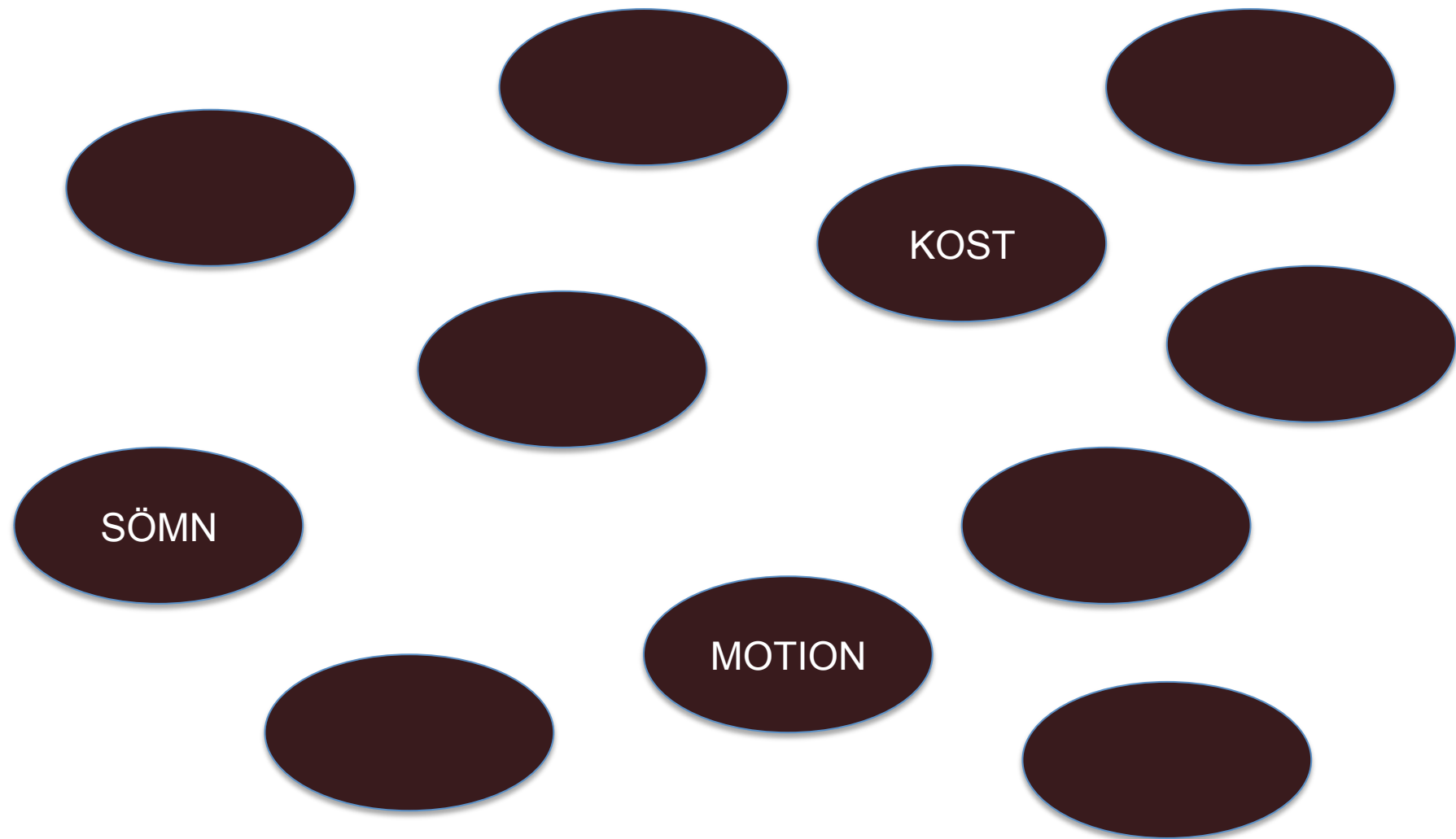
INTE ALLS BEREDD

10

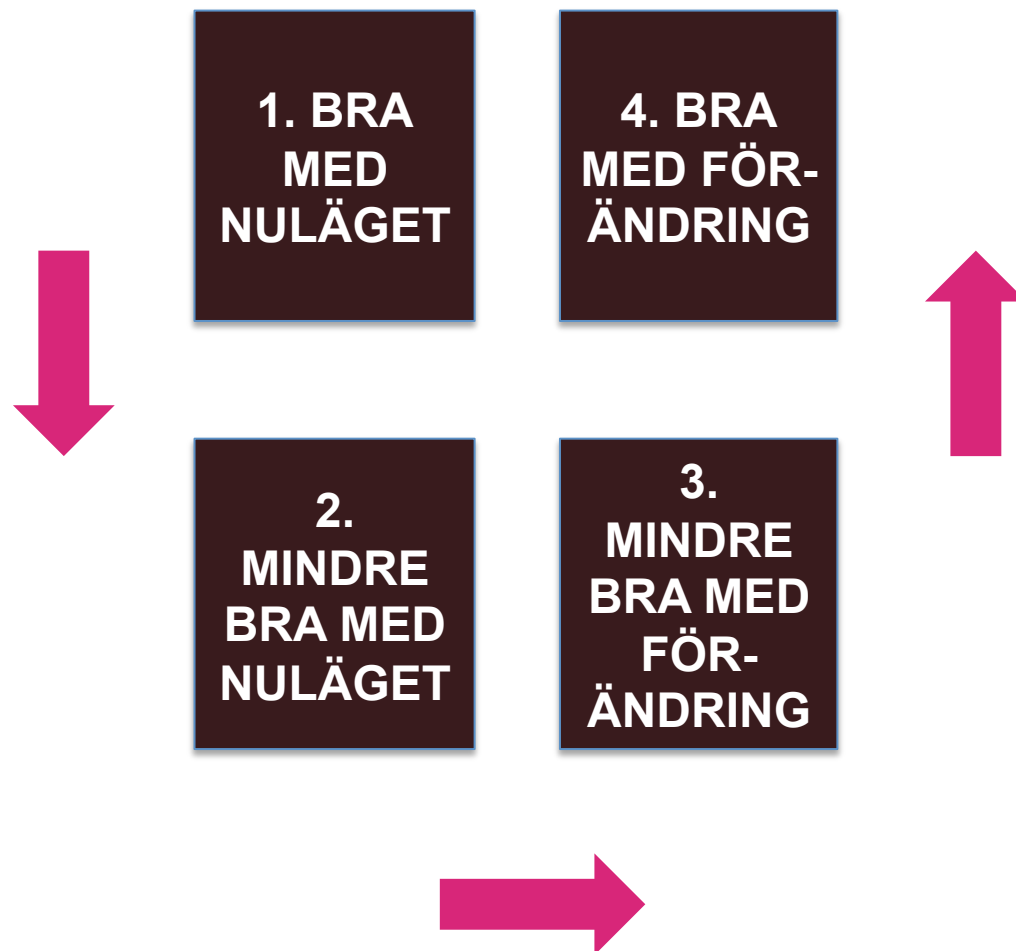
HELT BEREDD

- Om du bestämmer dig för att förändra detta, hur beredd är du att göra det nu?
- Vad har hjälpt dig ända fram till den siffran?
- Vad skulle krävas för att du tog ett steg till uppåt på skalan?

PRAKTISKA VERKTYG: MENY



PRAKTISKA VERKTYG: UTFORSKA AMBIVALENS



LORENSBERGS*

TACK!

MOTIVERANDE SAMTAL
12 MAJ 2104
MALIN HALLMAN

LORENSBERGS*

