

## Motiverande samtal – en väg till förändring

”MI is a way of being with someone”

(Bill Miller)

### ”MI-andan” (förhållningssättet):

*Framkalla* – utforska patientens egen kunskap och motivation

*Samarbete* – två experter: patienten och behandlaren

*Acceptans* – bekräfta, respektera & stöd patientens autonomi & absoluta värde, visa empati

*Medkänsla* – jobba med patientens bästa för ögonen

### Samtalsstruktur (verktyg och strategier):

#### 1. **Engagera patienten (skapa god kontakt och relation; förebygger motstånd)**

*Lyssna* aktivt – med ett öppet sinne

*Bekräfta* patienten (styrkor, ansträngningar, intentioner, egenvärde)

Ställ *öppna frågor* (stimulerar patienten att tänka och utveckla sitt resonemang)

*Reflektera/spegla* patientens yttranden: *enkla* (”vad pat säger”) & *komplexa* (”vad pat menar”)

*Sammanfatta* (avstämning av vad som sagts)

#### 2. **Fokusera (rikta in samtalet på den tänkta förändringen)**

##### **Meny – agenda:**

Utifrån en meny av ämnen att tala om kan man skapa en dagordning för samtalet som både patient och behandlare är nöjd med. Skapar tydlighet och förutsättningar för samarbete.

#### 3. **Framkalla (locka fram patientens tankar om situationen och förändringen)**

Ställ en **öppen fråga** (ex ”hur ser du på detta med din rökning”) för att förstå patientens perspektiv!

##### **Informationsutbyte** (”information i dialog”):

Be om lov att informera

Utforska (”vad känner du till om...?”)

Erbjud information (”jag kan berätta mer om.../vill du vet lite mer om...”)

Utforska (”vad tänker du om detta? / vad innebär det för dig?”)

##### **Undvik ”rättningsreflexen”:**

*Dansa med motstånd* (argumentera inte för förändring, riskerar väcka motargumentation)

Sitt på händerna!

##### **Motstånd kontra förändringsprat:**

Se motstånd som en signal att gå en annan väg! Utforska ”hur tänker du då?” / ”berätta mer”.

Lyssna efter, lyft fram och *förstärk* yttranden som talar för förändring: ”*plocka förändringsblommor och samla till en buket!*”

### **Motivationens tre delar:**

Vilja ("hur viktigt är det för dig att...")

Kunna ("om du bestämmer dig, hur säker är du på att du skulle klara av att...")

Beredskap ("hur beredd är du just nu att...")

Utforska dessa med hjälp av "skalfrågor" (0 till 10) – lyft underifrån (ex "Hur kommer det sig att du säger 4 och inte 1 eller 2?") för att locka fram motivationsyttranden!

### **4. Planera (formulerar och stödjer patientens plan för förändring)**

"Vad skulle du vilja göra för din hälsa de kommande 1-2 veckorna?"

"Hur skulle **du** vilja gå tillväga?"

"Hur säker känner du dig på att lyckas med detta?"

"Finns det någon som kan vara ditt stöd och som du skulle kunna berätta om detta för?"

"Om det inte blir som du har tänkt dig – hur gör du då?"

Gör en kort **sammanfattning** – och lyft "förändringspratet"!

"Vad blir ditt nästa steg?"

"Hur skulle det vara om vi stämmer av hur det går – och när skall vi i så fall göra det?"

"Lycka till!"

---

#### Rekommenderad litteratur:

"Motiverande samtal. Att hjälpa människor till förändring" av William R. Miller och Stephen Rollnick (Natur och Kultur 2013)

"Motiverande samtal i hälso- och sjukvård. Att hjälpa människor att ändra beteende" av Stephen Rollnick, William R. Miller och Christopher C. Butler (Studentlitteratur)

"Motiverande samtal – praktisk handbok för hälso- och sjukvård" av Barbro Holm-Ivarsson (Gothia förlag 2016)

"MI för praktiker: stöd och vägledning för motiverande samtal" av Carl-Åke Farbring och Stephen Rollnick (Natur och Kultur 2015)

[www.folkhalsomyndigheten.se/somra/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/somra/)

[www.motivationalinterviewing.org](http://www.motivationalinterviewing.org)

YouTube: sök efter "Introduction to Motivational Interviewing" av Bill Matulich (17 minuter). Sök efter videor från "Merlo Lab" (det finns många olika).

Videor: googla efter "Killen i baren" samt "Snusande mamman".

---

Sammanställt av:

Mats Hogmark, [mats@hogmark.com](mailto:mats@hogmark.com)

Distriktsläkare, Medlem i MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers)

januari 2018