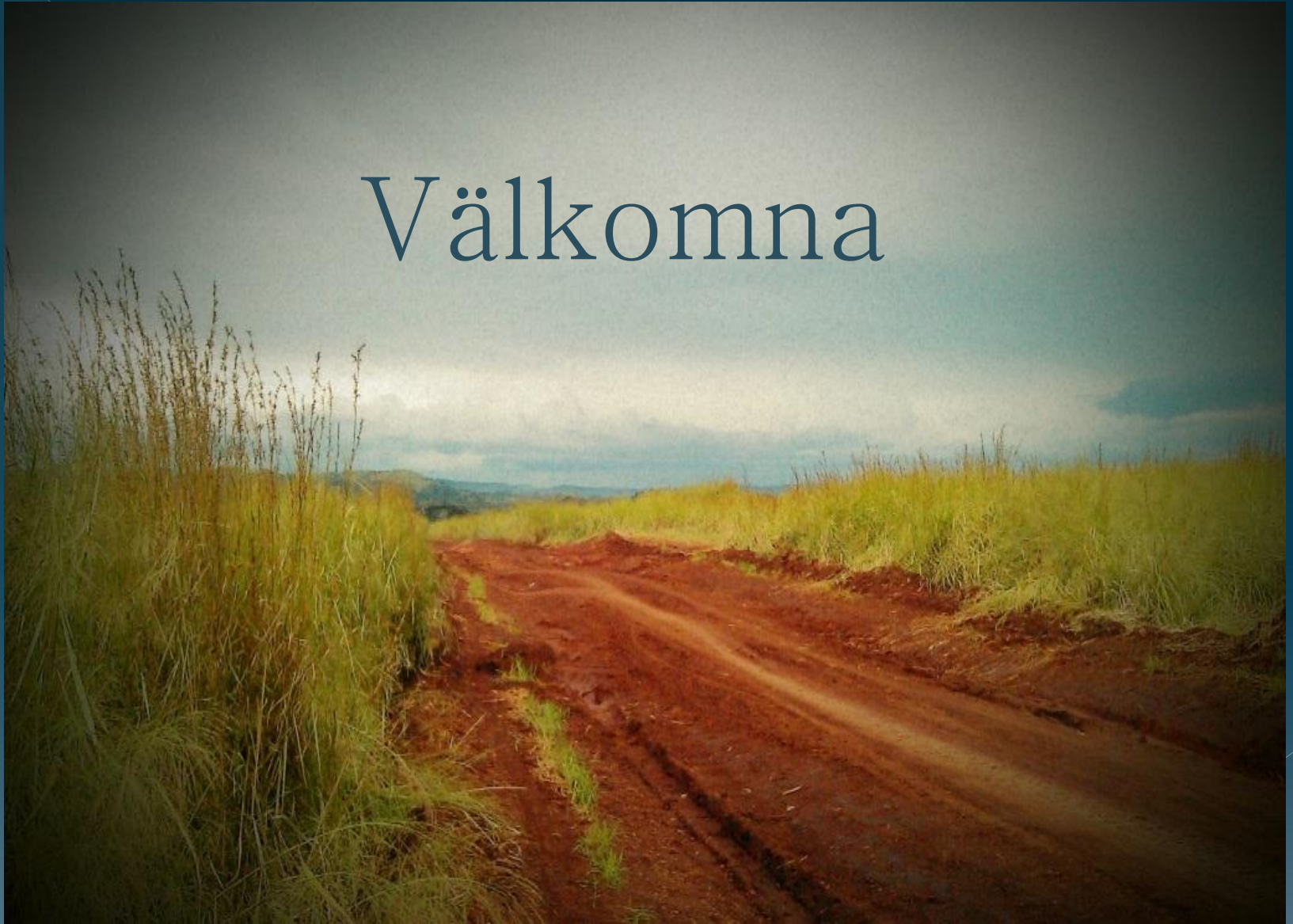


Välkomna



**”Alla är motiverade  
men till olika saker”**



**Otto Meijer Växjö 2015**

[otto.meijer@stat-inst.se](mailto:otto.meijer@stat-inst.se)

**Presentation:  
Vem är du?  
Vem är jag?  
Vad ska vi göra?  
Och vad ska det leda till?**



# Våra attityder:

**”Vi arbetar med människor,  
inte problem”**

**”Vårt fokus är på styrkor,  
inte enbart problem”**

# Definition av MI

enligt Rollnick och Miller 2009

Motiverande samtal är en på  
**samarbetande** grundad,  
**personcentrerad** form av  
vägledning för att **framkalla och**  
**stärka motivation till förändring**

# Kort om MI

- **Utvecklat av William R. Miller och Stephen Rollnick**
- **Evidensbaserad metod**
- **Fokus på motivation och förändring**
- **Personcentrerat förhållningsätt**
- **Medkänsla – Samarbete–Locka fram – Acceptans**
- **Humanistisk psykologi**

# De fyra processerna

Planera

Locka fram

Fokusera

Engagera



**Första processen handlar om  
"Ska vi resa tillsammans?"**





# Saker som vi kan göra för att öka engagemanget

1. **Reflektera** på vad tänker eller känner personen som jag pratar med
2. **Bekräfta** personen och personens personlighet (jfr person och beteende) (jfr positiv omformulering - reframing)
3. **Länka samman** gruppen/familjen

# Övning Engagerande fasen

Vi arbetar med att träna komplexa reflektioner



# Den andra processen

## Fokus

Handlar om: Vart ska vi resa?



# Saker som vi kan göra för att fånga in rätt fokus

1. Be om lov Är det okej att vi pratar om.....?
2. Meny och Agenda Rita upp en bild över vad vi ska prata om
3. Informera i dialog

(jfr. sammanhangsmarkering)



# Tredje processen

## Locka fram

Tredje processen handlar om  
Hur? Varför?





# Saker som vi kan göra för att Locka fram

1. **Framlockande frågor** (öppna?)  
Fokus på framtid och kopplade till målbeteendet
2. **Reflektioner** reflektera på förändringsprat
3. **Bekräfta** Bekräfta och stärka upp  
förändringsprat och ansträngningar

# Att locka fram förändringsprat

Vad var det som fick dig att tänka på att du skulle vilja göra detta?

Vilka skäl finns det till att göra denna förändring?

Hur skulle du vilja ha det?

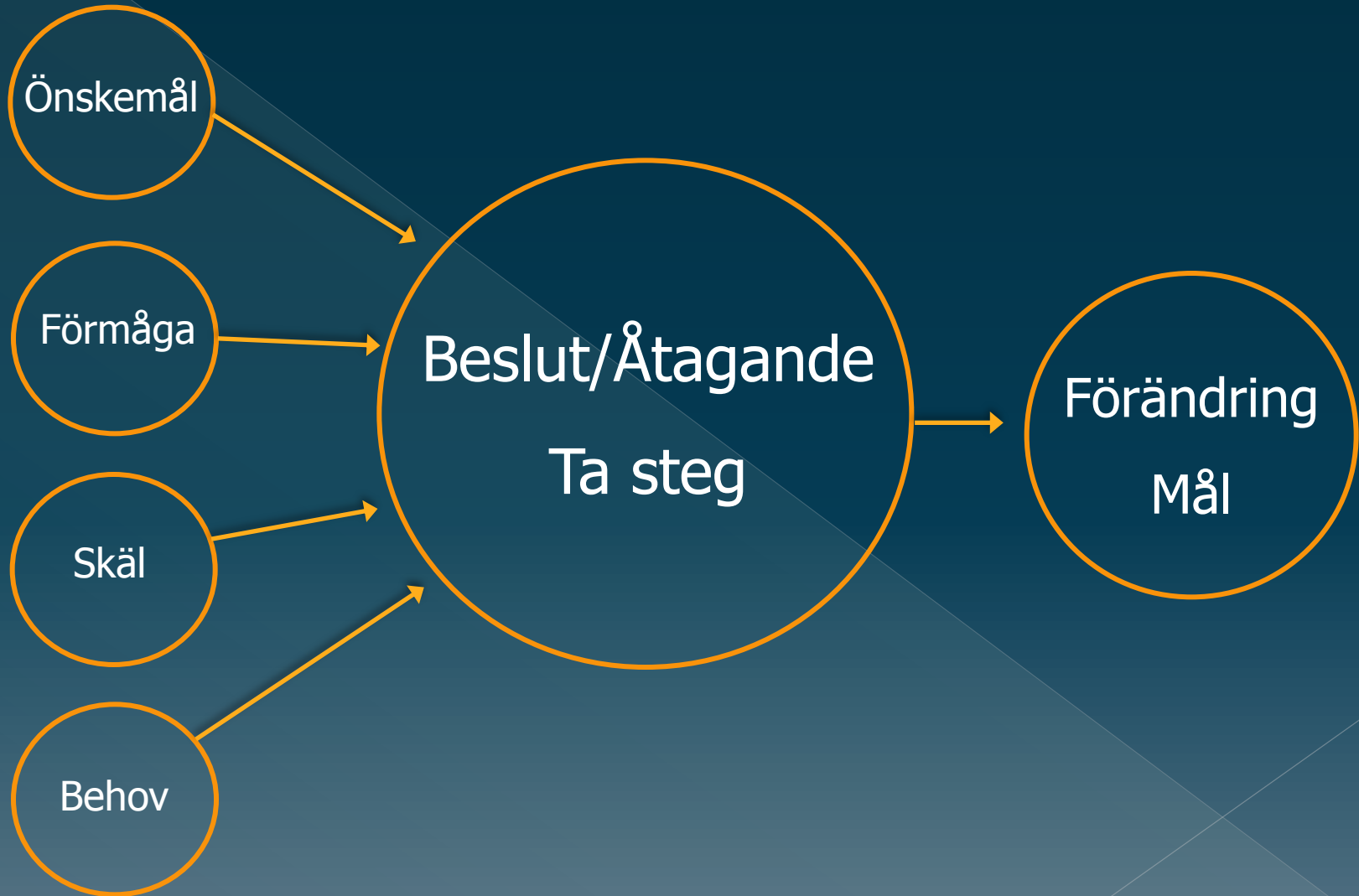
Vilka behov skulle du kunna tillgodoses med denna förändring?

När du tänker på tidigare förändringar du gjort och klarat av, vad var det som gjorde att du lyckades

Vilka steg har du redan tagit mot förändringen?

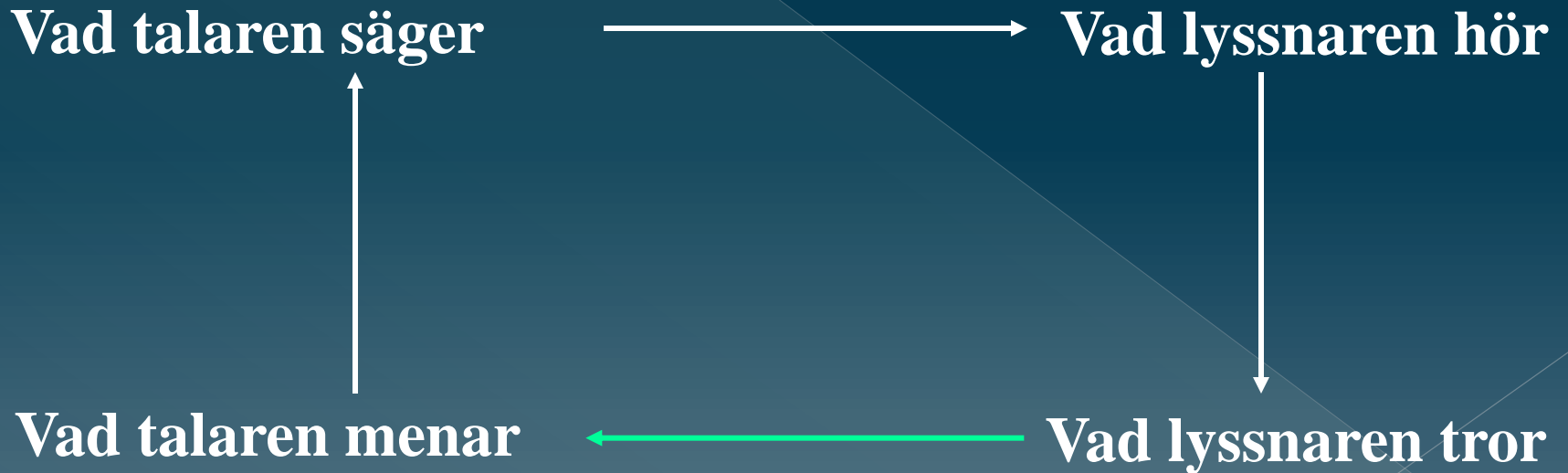
Vad blir ditt nästa steg?

# Att fånga in förändringsprat



# Reflektioner (speglingar)

enligt T. Gordon (Parent effectiveness training)



# Övning Menkort

## På varje kort finns ett citat

1. Vad är förändringsprat
2. Vad är bibehållandeprat?
3. Reflektera på förändringspratet

**”Jag vill sluta droga  
men kompisarna betyder allt för mej”**



# Fjärde processen Planering

Handlar om  
action!!!!!!!!!!!!



# En SMART planering

**S**pecifik

**M**ätbar

**A**ceptabel

**R**ealistisk

**T**idsbestämd

# Fyra viktiga processer

Planering

Locka fram  
förändringsprat

Fokus/målbeteende

Engagemang/relation

# Diskutera

