

# MI – Motiverande Samtal i UP

## Arbetsmaterial

**Mats Jacobson**

Leg. Psykolog & Leg. Psykoterapeut

Medlem i MINT, nätverket av MI-tränare

Certifierad handledare i UP från CARD i Boston

► **Verksam  
Psykologi**

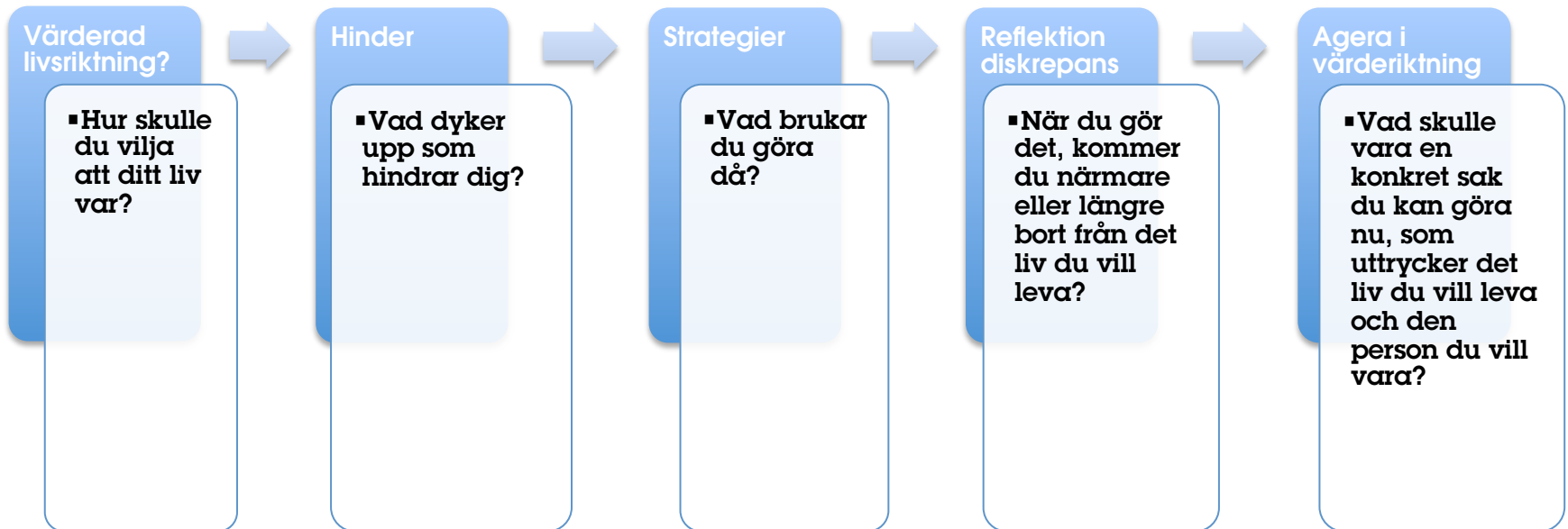
# Övning: Fem enkla MI frågor

- Hur kommer det sig att du vill du göra den här förändringen?
- Hur skulle du kunna göra för att lyckas förändra detta?
- Vilka är dina tre bästa skäl att förändra detta?
- Hur viktigt är det för dig att göra de här förändringen, och varför?



- Så vad tror du att du kommer göra?

# Övning Diskrepans



# Förändringsprat och vidmakthållandepprat

## Förändringsprat

- Skäl till förändring
- Behov av förändring
- Förmåga till förändring
- Villighet till förändring
- Aktivering till förändring
- Åtagande till förändring
- Steg till förändring

## Vidmakthållandepprat

- Skäl att behålla situationen nu
- Minimering av fördelar med förändring
- Tvivel på förmåga
- Motargument till förändring
- Skjuta upp konkreta förändringsbeteenden

# Exempel på frågor för att väcka förändringsprat

## Skäl till förändring: nackdelar med situationen nu

- Vad gjorde att du kom hit idag?
- Vad bekymrar dig med situationen nu?
- När märker du av de här problemen?
- Hur har detta hindrat dig från sådant du vill göra i ditt liv?
- Vad tror du kommer hända om du inte förändrar detta?

## Behov av förändring: fördelar med förändring

- Vad skulle du vilja vore annorlunda?
- Hur skulle du vilja att ditt liv såg ut om fem år?
- Det faktum att du är här idag beror väl på du åtminstone delvis tänker att det är dags att göra någonting. Vad finns det för fördelar för dig med en förändring?

# Exempel på frågor för att väcka förändringsprat

## Möjlighet till förändring

- Hur skulle du kunna göra om du hade bestämt dig för att förändra detta?
- Vad skulle du kunna göra, som hade varit ett första litet steg för att förändra detta?
- Vad har du förändrat tidigare i ditt liv?
- Vem eller vilka skulle kunna stötta dig i den här förändringen?

## Villighet till förändring

- Vad skulle du vilja göra med detta?
- Hur viktigt är det för dig att förändra detta?
- Vad skulle du vara beredd att försöka?
- Vilket av de olika förslag vi pratat om passar dig bäst?
- Om vi sätter “hur” åt sidan en stund – vad skulle du vilja hända?

# Använda skalor för att väcka förändringsprat

Nackdelar med situationen nu



Hur stort problem är detta för dig?

- Varför är du på en \_\_\_\_ och inte på en nolla?
- Vad skulle behöva hända för att du skulle sätta en högre siffra?
- Hur ser du på risken att det skulle hända?

Fördelar med förändring



Hur viktigt är det att förändra detta?

- Varför är du på en \_\_\_\_ och inte på en nolla?
- Vad skulle göra att du satte en högre siffra?
- Vad skulle bli annorlunda då?
- Vem skulle märka förändringen? Hur skulle den personen reagera?

# Använda skalor för att väcka förändringsprat

## Möjligheten till förändring



**Hur stor förmåga har du att förändra detta?**

- Vad gör att du trots allt är på en \_\_\_\_ och inte på en nolla?
- Vad skulle göra att du satte en högre siffra?
- Hur skulle du kunna lyckas med det?
- Vem skulle kunna hjälpa dig att få en högre siffra?

## Villighet till förändring



**Hur beredd är du att förändra detta?**

- Vad gör att du är beredd att sätta en \_\_\_\_ och inte en nolla?
- Vad skulle göra att du satte en högre siffra?
- Hur skulle ett steg upp se ut rent konkret? Vad skulle du göra då?



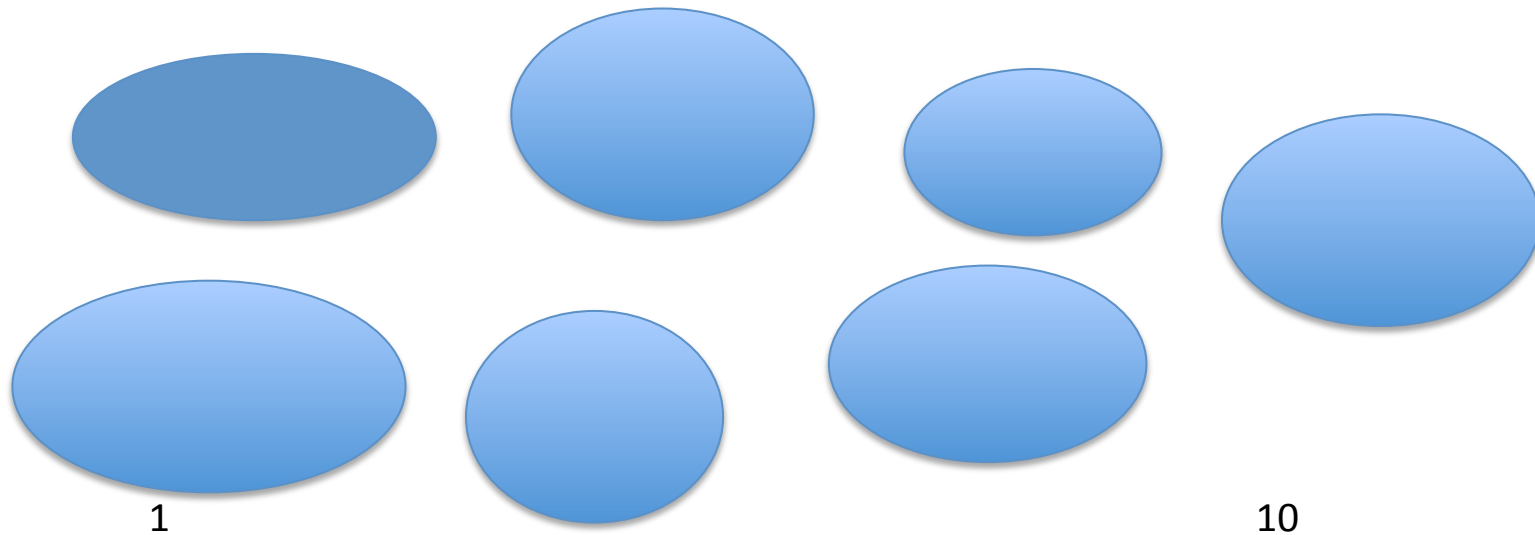
# Ambivalensutforskande syftar till att lösa ambivalens och komma vidare

| Fördelarna med situationen nu                          | Nackdelarna med situationen nu | Nackdelarna med förändring                             | Fördelarna med förändring |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|
| Det bra med...                                         | Det inte så bra med...         | Det inte så bra med förändring...                      | Det bra med förändring... |
| Vad mer?                                               | Vad mer?                       | Vad mer?                                               | Vad mer?                  |
| Sammanfatta                                            | Sammanfatta                    | Sammanfatta                                            | Sammanfatta               |
| Stor sammanfattning + och –<br>Vad tänker du om detta? |                                | Stor sammanfattning + och –<br>Vad tänker du om detta? |                           |

# Vägen delar sig



# Att sätta konkreta mål: meny - agenda



Hur redo är du att förändra detta?

1

10



Hur viktigt är det för dig att förändra detta?

1

10



Hur stor tilltro har du till att du kan förändra detta?

# Åtagande

I enlighet med min  
värdering att \_\_\_\_\_

Är jag beredd att känna  
\_\_\_\_\_

Så att jag kan \_\_\_\_\_

Genom att ta de här  
konkreta stegen:

1

2

3