





<small>SMART Utbildningscentrum</small>
<h3>Informera tolken</h3> <ul style="list-style-type: none">- Berätta vad som kännetecknar MI- Ge exempel på hur MI kan låta

SMART
Utbildningscentrum

Att använda öppna frågor

- Kan ibland tolkas som slutna
- Använd flervalsalternativ
- Avgränsa frågan;
- *Hur ser förmiddagen ut?*
(*hellre än; Hur ser en dag ut?*)

SMART
Utbildningscentrum

Att använda reflektioner

- Enkla är lättare att tolka än komplexa
- Reflektioner kan uppfattas som slutna frågor av tolken
- Ställ kontrollfrågor
- Använd korta sammanfattningar när reflektioner inte fungerar

SMART
Utbildningscentrum

Att använda sammanfattningar

- Sammanfatta i punktform
- Erbjud klienten att spela in sammanfattningen ex. på mobilen
- Be klienten skriva nyckelord på sitt eget språk

SMART
Utbildningscentrum

Att använda skalfrågor

- Ställ skalfrågor utifrån *viktigt* och *kunna*
- Använd papper och penna
- Tydliggör med figurer, t.ex. ☺ ☹

SMART
Utbildningscentrum

Att använda ambivalensutforskning

- Använd papper och penna
- Tydliggör med figurer eller bilder, t.ex. ☺ ☹

SMART
Utbildningscentrum

Att planera

- Skriv ner enkla och konkreta ord i punktform
- Utgår ifrån ett tydlig mål och uppdelning i delmål

Tänk på...
Klienten kan pga stress och oro ha svårt att minnas, planera, komma igång och hålla ut

SMART
Utbildningscentrum

Om tolken inte kommer

- Ha en plan B
- Ha färdigskrivna lappar på olika språk med skäl till varför tolken inte kommer

GRIT
*Förmåga att hålla fast vid långsiktiga mål,
trots tillfälliga motgångar*

SMART
Utbildningscentrum

Att träna sin GRIT
*Genom andra människor som kan utmana
och stödja, kan man höja sin GRIT*

SMART
Utbildningscentrum

Utforska intresse eller passion

- När mår du som bäst?
- Vad brinner du för?
- Vad var roligast innan du kom till Sverige?
- Vad skulle du vilja lära dig mer av?
- Vad gör ditt liv värt att leva?

Svåra samtal

SMART
Utbildningscentrum

Forskning har visat att alla inte
behöver prata om händelsen
vid trauma och svåra situationer

Socialt stöd är den viktigaste
och största friskfaktorn

SMART
Utbildningscentrum

Att vara socialt stöd...

- Fokusera på styrkor och kampvilja
- Hellre beskriva problemen i beteendetermer än att diagnostisera med en gång

Tänk på...
Psykisk ohälsa är i många kulturer en svaghet och att ta hjälp är tabu

SMART
Utbildningscentrum

Nyckelfrågor för att få fram motståndskraft

- När du märkte att det blev farligt, vad gjorde du då för att skydda dig själv?
- Vad gjorde du för att minska risken för ännu mer våld mot dig?
- Hur trotsade du xx i det tysta?

SMART
Utbildningscentrum

Nyckelfrågor för att få fram motståndskraft

- Vad gjorde du bakom hens rygg för att behålla din stolthet?
- Du berättar att du vara nära att ge upp. Vilka tankar eller vad gav dig kraft att fortsätta och inte ge upp?
- Hur gjorde du för att kunna behålla din värdighet och självaktning?

SMART
Utbildningscentrum

Skyddande faktorer

- Att känna att man är en del av ett större sammanhang
- Att bli bemött utifrån ett egenvärde, att man är viktig som person
- Att man kan känna en viss kontroll

SMART
Utbildningscentrum

Skyddande faktorer

- Att man har någon i sin omgivning som man kan lita på och knyta an till
- Att man kan ta till sig att det finns hopp, oavsett om man får stanna (t.ex. ensamkommande) eller inte.

Om suicid

SMART
Utbildningscentrum

En samtalsmodell i tre faser
som bygger på MI

1. Hen får berätta om sina problem och skälen till att hen tänker på självmord

Be hen berätta sitt nuvarande liv. Vad är det som gör att du tänker på självmord? Vilka känslor/situationer vill du undvika att uppleva? **Bekräfta!**

SMART
Utbildningscentrum

En samtalsmodell i tre faser
som bygger på MI

2. Be hen om lov att få utforska vilka skäl för att leva som hen har.
Ställ en skalfråga; Hur viktigt är det för dig att leva? Utforska svaret. Förhoppningsvis kommer argument för att vilja leva.
Reflektera! Reflektera i mindre grad på de skäl hen har för att ta livet av sig.

SMART
Utbildningscentrum

En samtalsmodell i tre faser
som bygger på MI

3. Hen får skapa en handlingsplan som bidrar till att livet blir värt att leva med små steg

Utgå från skälen i fas 1 och identifiera nödvändiga förändringar. Förmedla hopp, hjälp och information.

SMART
Utbildningscentrum

Tänk på...

- Försöka inte övertyga personen om skäl att vilja leva.
- Fråga dig; vems behov möter det att jag säger det här? Hjälper det här personen att få hopp och kraft?
- Om personen inte vill gå vidare nu be att få återkomma.

SMART
Utbildningscentrum

Tänk på...

- Avsluta med en sammanfattning med skälen att vilja leva
- Lova aldrig att hålla tyst om suicidtankar
- Om personen är i akut kris – lotsa vidare!
Vid överhängande suicidrisk ring 112 och börja samtalet med att säga att det handlar om "hotande suicid"

MI i grupp

SMART
Utbildningscentrum

Dissonans

- Använd BÖRS
- Meny/agenda

Utmanande gruppdeltagare

SMART
Utbildningscentrum

Tysta grupper

- Ok att vara tyst
- Mjukstartsaktiviteter
- Kan betyda blyghet, eftertänksamhet...
- Diskutera två och två
- Arbeta med egen hantering av tystnad
- Reflektera över din roll
- Benämna situationen

SMART
Utbildningscentrum

Pratsamma gruppdeltagare

- Begränsa genom att säga; ok det var intressant och nu tänker jag höra vad x har att säga...
- Vi skriver upp det och återkommer till det sedan
- Om hen är medveten om att hen är pratsam, fråga om hur ni kan hjälpas åt att begränsa

SMART
Utbildningscentrum

Gruppdeltagare som avbryter

- Hänvisa till respektfullt till reglerna att alla får prata till punkt
- Fråga; Hur vill ni i gruppen göra för att underlätta detta?

SMART
Utbildningscentrum

Gruppdeltagare som bryter mot reglerna

- Följ upp de regler som är satta regelbundet, behöver något ändras?
- Individuellt samtal

SMART
Utbildningscentrum

**Gruppdeltagare som
uppträder som ”terapeut”**

- Tack för ditt inlägg...det är ett sätt att se på hur hen (annan i gruppen) skulle kunna göra...och det är hen som bestämmer...vad säger ni övriga?

SMART
Utbildningscentrum

**Gruppdeltagare som är
för självutlämnande**

- Säg; det är viktigt det du berättar, det verkar jätteviktigt för dig...Vi följer upp det när vi slutat här idag, är det ok?

SMART
Utbildningscentrum

**Gruppdeltagare som
ständigt ifrågasätter**

- Är gruppdeltagaren motiverad, van att reflektera ”utanför” sitt huvud?
- Ge vänlig acceptans och bekräftelse på att man kan tycka olika
- Det krävs två för att ”bråka”...

SMART
Utbildningscentrum

**Gruppdeltagare som
skyller på andra**

- Bekräfta
- Fråga om det finns något som hen själv kan påverka
- Fråga hur hen vill ha det istället
- Byt fokus
- Beskriv förutsättningarna tillsammans, vad är fast/bestämt/inte förändrings-/påverkbart?

SMART
Utbildningscentrum

**Gruppdeltagare som
deltar mot sin vilja**

- Betona autonomi
- Fråga vem som vill att hen ska delta, vad bekymrar dem?

SMART
Utbildningscentrum

**Gruppdeltagare som
uttrycker hopplöshet**

- Ta hjälp av gruppen och fråga om de kan känna igen sig
- Normalisera
- Ställ GRIT-frågor

SMART
Utbildningscentrum

**Gruppdeltagare som är arg,
ledsen eller frustrerad**

- Vid behov gå ut med hen för att hitta en lösning hur man kan gå vidare
- Bekräfta, undvik argumentation
- Stanna kvar efter grupptillfället
- Arga personer kan ibland kan svara positivt på komplexa reflektioner, men de med stort autonomibehov svarar snarare negativt!

SMART
Utbildningscentrum

**Gruppdeltagare som
vill ha konkreta råd**

- Fråga gruppen *om* det är en fråga som berör många
- Anteckna i punktform då ser det ut som konkreta råd som man kan välja utifrån
- Använd meny och agenda och *U-T-U*

Kund – Klagare – Besökare
