

## Motivational Interviewing, MI

### Hur bevarar och utvecklar man sina MI-kunskaper?

#### Spela in samtal

Bara genom att spela in samtalet ökar sannolikheten att du tänker lite extra på hur du samtalar. Du behöver alltså inte ens lyssna på samtalet efteråt. Du kommer lära dig mycket ändå eftersom du blir mer medveten under tiden i samtalet.

#### Återge samtal (ex. transkribering)

Om du inte har möjlighet att spela in samtal, kan du så fort som möjligt efter samtalet, sätta dig ner och försöka återge samtalet i text. Det är inte viktigt att det blir exakt rätt. Poängen är att du tänker igenom samtalet. Har du ett inspelat samtal kan en transkribering av samtalet vara ett effektivt sätt att aktivt lyssna, pausa och analysera lite för dig själv innan du fortsätter. När du skriver ner samtalet, tänker du en gång extra.

#### Lyssna/titta på samtal (ex. Youtube)

Genom att lyssna eller titta på samtal, kan du lyssna efter MI-färdigheter och tänka till lite extra hur man skulle kunna uttrycka sig på annat sätt; ex. Hur en complex reflection skulle kunna låta istället för en enkel.

Det måste inte vara ditt eget samtal du lyssnar på för att kunna använda denna metoden. Om du lyssnar på ett eget samtal finns fördelen att du kanske kan minnas tillbaka i samtalet hur du tänkte när du ställde just den frågan osv.

Det behver inte heller vara ett MI-samtal du lyssnar på. Du kan ändå lyssna efter MI-färdigheter osv.

#### Koda samtal

Nästa nivå på lyssnandet är att koda samtalet. Läs gärna MITI-manualen eller CLAMI-manualen först för att få lite bättre koll på hur du kodar. Det måste inte vara helt korrekt, det är ren del av lärandet. Fokus är att utveckla sina MI-färdigheter och bli mer observant på hur man själv samtalar, inte vilken nivå det kodade samtalet ligger på.

#### Läs MI-litteratur

Genom att läsa litteratur, utmanas dina aktuella kunskaper. Läs gärna litteratur som är specifik för den eller de målgrupper du arbetar med; ex. ensamkommande eller missbrukare. På så sätt kan du lättare relatera till exempel i boken. Men det är också bra att söka efter nya böcker, då författare beskriver samma moment på olika sätt. Men hitta gärna en favoritförfattare vars sätt att skriva tilltalar dig.

#### Delta på vidareutbildningar, konferenser/workshops

När man deltar i vidareutbildningar, konferenser och workshops får man ofta tillfälle att öva. Inte allt för sällan presenteras nya övningar eller nyheter på området, vilket gör att man på ett trevligt sätt kan hålla sig uppdaterad. Det är dessutom ett bra sätt att träffa andra som arbetar med metoden. Om du är en "mingel-person" kanske du kan knyta lite nya kontakter och på så sätt skapa ett nätverk som du kan ha nytta av för din egen utveckling.

Öva på specifika tekniker/färdigheter

#### Kamratgrupper och/eller MI-handledning

Om du har möjlighet på din arbetsplats, är kamratgrupper en effektiv metod för att utbyta kunskaper med sina kollegor. Här kan man dela med sig av inspelningar, funderingar eller berätta om den senaste konferensen eller boken man läst.

Att lyssna på samtal tillsammans är ett bra exempel på hur en kamratgrupp arbetar. Träffas med jämna mellanrum och ha fokus på MI, inte på ärenden.

I ett uppstartsskede kan det vara bra att ha en MI-handledare med, för att denne kan visa hur man kan arbeta tillsammans.

#### Diskutera MI

Prata med varandra! Berätta spontant för varandra om era senaste samtal och hur de gick. Dela med er av erfarenheter, lyckanden och misslyckanden. Det måste inte vara ett planerat möte eller kamratgrupp.

#### Använd reminders

Använd lathundar, kryss på handen eller sätt upp lappar på väggen som påminner om MI. På så sätt blir man medveten i vardagen. Ta gärna med en lathund när du ska ha ett samtal och ha den framför dig. Det behöver inte vara hemligt för den du talar med att du använder MI!

#### Delta i MI-forum online

På vår hemsida erbjuder vi diskussionsforum som man kan anmäla sig till. Där träffar man andra personer som arbetar med MI inom olika verksamheter. Detta är ett utmärkt tillfälle att dela med sig av erfarenheter och få lite extra tips.