

1

MI-anda

SMART Utbildningscentrum

Samarbete
Likställda, jämlika, båda vill mötas

Acceptans
Empati, autonomi – Rätt att välja och fatta egna beslut

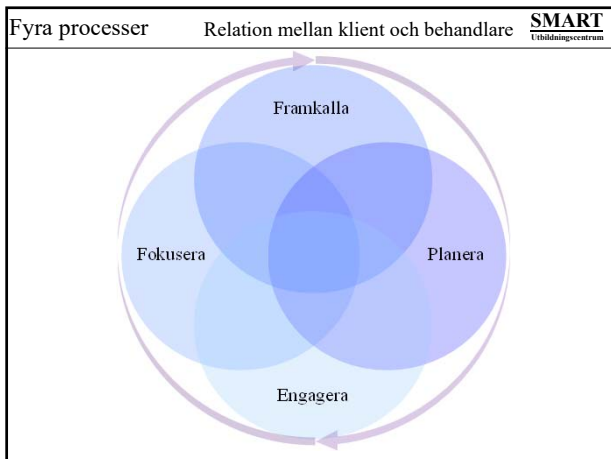
Välvilja
Att vilja personens bästa, icke-dömande

Framkalla
Utforska skäl till förändring

2



3



4

MI-anda SMART Utbildningscentrum

Fyra processer

Engagera – Skapa relation
Fokusera – Vad är förändringsmålet
Frankalla – Locka fram motivation
Planera – Nästa steg

5



6

Förändringsprat **SMART**
Utbildningscentrum

Förändringsprat
 - Jag vill egentligen inte röka
 - Jag måste ta tag i mina studier
 - Jag har bestämt mig för att gå till kuratorn
 - Det är svårt med matten, jag måste be någon hjälpa mig

Varför?
 Man är mer benägen att förändra det man själv har satt ord på än när man hört det ifrån någon annan



7

Samtalsfärdigheter **SMART**
Utbildningscentrum

Bekräftelser
 Uttalande om en persons starka sidor, ansträngningar, prestationer och goda kvaliteter

Öppna frågor
 Inbjuder till berättande, utan avgränsat svar

Reflektioner
 Påstående om en persons uttalanden, tankar eller känslor i syfte att skapa allians och/eller driva förändringsprocessen framåt

Sammanfattningar
 En samling reflektioner i syfte att förmedla lyssnande, skapa struktur och driva förändringsprocessen framåt



8

Frågor **SMART**
Utbildningscentrum

Framtidsfrågor
 Hjälp klienten att se bortom hinder för att skapa en bild av en önskvärd framtid

Undantagsfrågor
 Utforska tillfällen då något var annorlunda...undantag från problemet

Skillnadsfrågor
 Utforska och förstärk skillnaden mellan förändring och icke förändring

Skalfrågor
 Sätt ett konkret värde på motivationen för att locka fram förändringsprat



9

Samtalsfärdigheter BÖRS SMART
Utbildningscentrum



Enkel reflektion
Upprepning
Synonymer
Stabiliserar samtalet

Komplex reflektion
Underliggande mening
Spegling av känslor
Driver på samtalet



10

BÖRS SMART
Utbildningscentrum

Reflektioner

”Jag har bestämt mig för att gå till kuratorn”

Enkel
”Du vill ha någon att prata med”

Komplex
”Du har det tufft nu, du vill få stöd av någon”

11

SMART
Utbildningscentrum

Vad är motstånd?



12

Hantera motstånd SMART
Utbildningscentrum

Motstånd

Status quo
Yttranden eller beteenden i riktning mot icke-förändring

Dissonans
Yttranden eller beteenden som indikerar brister i relationen mellan klient och behandlare

13

Hantera motstånd SMART
Utbildningscentrum

Hur man kan hantera status quo

- Enkla reflektioner
- Dubbelsidiga reflektioner
- Utforskande frågor om en tänkbar förändring



14

Hantera motstånd SMART
Utbildningscentrum

Hur man kan hantera dissonans

- Reflektioner med fokus på engagerande processen
- Aktivt lyssnande/förmedla empati
- Betona autonomi/ge tillbaka självbestämmande
- Visa mänsklighet/backa och be om ursäkt



15

Anpassningar SMART
Utbildningscentrum

Den nuvarande kunskapen och den kommunikativa förmågan är begränsad.

Den nuvarande kunskapen och den kommunikativa förmågan är god.

16

Anpassningar SMART
Utbildningscentrum

<p>Bekräftelser <i>Positiv förstärkning</i></p> <p>Öppna frågor <i>Slutna frågor istället för öppna, flervalsfrågor eller öppna frågor med tillförd information, ex. Hur mår du...just nu?</i></p> <p>Reflektioner <i>Enkla reflektioner eller istället använda sammanfattningar eller slutna frågor. Metaforer kan fungera ibland.</i></p> <p>Sammanfattningar <i>Korta sammanfattningar, gärna i punktform. Använd med fördel papper och penna – skriv en lista.</i></p>	<p>Bekräftelser</p> <p><i>Öppna frågor eller inbjudningar som ex. Berätta lite om...</i></p> <p><i>Komplexa reflektioner som lyfter fram underliggande mening eller känslor, även metaforer.</i></p> <p><i>Koncis sammanfattning med reflektioner och fokus på förändringsprat.</i></p>
--	--

17

MI i vardagen SMART
Utbildningscentrum

<p>Styra <i>När man informerar, instruerar, förklarar och ger råd.</i></p>	<p>Vägleda <i>Inför olika val, svåra beslut eller viktiga förändringar.</i></p>	<p>Följa <i>När man inte riktigt förstår och vid starka känslor.</i></p>
MI-anda		
<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> - Går före klienten - Tydlighet - Bestämma - Leda 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> - Går tillsammans - Båda deltar med olika erfarenhet och kunskaper - MI är en förfinad form av den vägledande stilen 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klienten går före - Lyssnandet är centralt

18
