Motiverande samtal

Eva Drevenhorn
Distriktssköterska, Fil dr.
eva.drevenhorn@skane.se
040-623 96 78

Bakgrund MI

Inlärnings-, kognitions- och socialpsykologi

C Rogers 50-talet – patientcentrering i samtalet

S Rollnick och W Miller 90-talet – MI

MI

- Handlar om motivationsaspekter och ***om*** en förändring ska ske
- Ger patienten möjlighet att reflektera över sig själv och sin motivation
- Utgår från patientens egna tankar och uppfattningar dvs är patientcentrerat
- Är inriktat på att öka motivationen för de val patienten behöver göra där stor vikt läggs vid patientens autonomi
- Är beroende av noggrann lyssnandeteknik och användning av samtalsredskap

(Barth & Näsholm, 2006)

5 faser i Motiverande samtal

Kontakt- och relationsskapande fas

Neutralt utforskande fas

Perspektivutvidgande fas

Motivationsbyggande fas

Beslutsfas

Motiverande samtalsmetodik innebär centrering på patienten genom att

Lyssna aktivt

Sammanfatta

Ställa öppna frågor

Reflektera - spegla

Lyssna aktivt

- Hm
- Ja
- Nicka
- Ögonkontakt
- Kroppsspråk
- Möblering
- Ostördhet

Sammanfattning

Exempel
Pat: Jag är trött på morgonen och har svårt att komma igång. På kvällen är jag uppstressad efter arbetet och har svårt att varva ner. Jag försöker koppla av framför TVn, men det går inte så bra och när jag lägger mig har jag svårt att somna och sover dåligt hela natten.

Svar: Du berättar att du är stressad och har svårt att sova. På morgonen är du trött och har svårt att komma igång.

Öppna frågor

Frågor som börjar med

Vad?

Hur?

På vad sätt?

Vilka? etc

Skillnad mellan

Har du förstått det här nu?

och

Vad tänker du om detta?

Spegling

Exempel enkel spegling

Pat: Jag vet inte om jag orkar mer nu
Svar: så du menar att du är trött
din känsla är att du är trött
så du orkar inte mer

Stages of Change Model (SOC)
eller
TransTheoretical Model (TTM)

Stegmodellen

- Omedvetenhet – att bli varse problemet
- Medvetenhet – att överväga en förändring
- Förberedelse – att planera för ett bestämt mål
- Handling – att utföra det nya beteendet
- Bibehållande – att motverka återfall

J.O. Proschaska & C.C. DiClemente, 1983

Omedvetenhet
Medvetenhet
Förberedelse
Handling
Bibehållande
Avslutning
Återfall

Omedvetenhet

Vilken är din syn på…..?
Vad vet du om…..?
Vad betyder det för dig att…?

Medvetenhet

Berätta mer om….!
Hur tänker du om att….?
Hur känner du just nu om att ….?

Förberedelse

Vad skulle du kunna göra för…?
Vilka problem kan dyka upp…?
Vem eller vad skulle kunna hjälpa dig…?

Handling

Hur ser din plan ut nu…?
Hur undviker du frestande eller prövande situationer…?
När ska vi ses igen?

Bibehållande

Vad har hänt sedan vi sågs senast?
Hur känns det att….?
Hur vill du fortsätta nu?

Avslutning

Återfall

Hjälpmedel för att bestämma viljan och tron på den egna förmågan till förändring

”Hur viktigt är det för dig personligen att förändra …..?”

0 ----------10

inte viktigt *mycket viktigt*

”Om du beslutade att …….. just nu, hur säker känner du dig på att lyckas med det?”

0 ----------10

inte säker alls *mycket säker*

”Vilken siffra skulle du ge dig själv?”

Att ge information

Efterfråga tillstånd att ta upp frågan

- ”Skulle vi kunna prata lite om ….?”

Utforska

- ”Vad känner du till om …..?”

Erbjud information

- ”Skulle du vilja veta mera om….?

Utforska

- ”Vad innebär det här för dig?”