



# Motiverande samtal-MI

## Sjukgymnastdagarna 11/9 09

Astri Brandell Eklund

specialist i allmänmedicin, projektledare Motiverande samtal,  
Riskbruksprojektet FHI

& Institutionen för Folkhälsovetenskap KI

[astri.brandell@fhi.se](mailto:astri.brandell@fhi.se)

# Att samtala om livsstilsförändring

- Så likt - patientcentrering, empati, respekt
- Så olik - utmaningar



## Utmaningar i samtal om förändring

- Om autonomi - behovet att bestämma själv
- Om acceptans- duger jag inte som jag är?
- Om egen förmåga - klarar jag detta?



# Korrektionsreflex

- En inneboende tendens att vilja
- Övertala och övertyga
- Förklara och lägga till rätta
- Visa på andra perspektiv
- Leder ofta till motstånd hos patienten



# Öva och pröva



SAMARBETE

LOCKA FRAM

RESPEKT FÖR AUTONOMI

BEHANDLAREN

PATIENTEN'S

RESPONS

Bekräfta  
Öppna frågor  
Reflektioner  
Sammanfattningar

Status quo-prat

Diskrepans-  
känsla



Nu

Förändringen som  
process  
(Stages of Change,  
Readiness to change)

*Förändra levnadsvana*  
Förändringsprat

Beslut

Be om lov  
U-E-U  
Ambivalensskors  
VAS-skalar  
Meny/Agenda

Motståndsprat

Tillit till den egna  
förmågan

Talutrymme

TOIKNAISOINSTITUT

RISKBRUKS PROJEKTET

EMPATI

© Astri Brandell Eklund

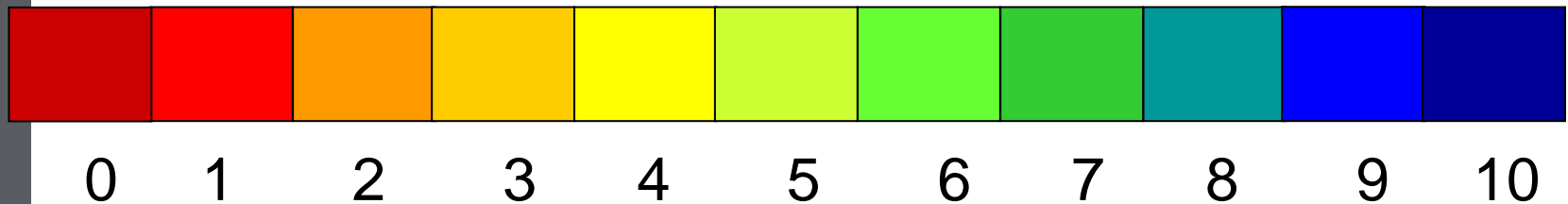
# Motiverande samtal

Motiverande samtal är en patientcentrerad målinriktad samtalsmetod med syfte att lösa ambivalens och främja positiva förändringar genom att locka fram och stärka personens egna skäl för förändring.



# Två frågor om förändring

- Hur viktigt är det för dig att ändra dina .....vanor?
- Hur säker är du på att du skulle kunna lyckas?



# Motiverande samtals roll vid livsstilsförändringar

- Motiverande samtal som enda intervention då förmågan till förändring är god
- Motiverande samtal som förbehandling till annan behandling
- Motiverande samtal som integrerad del av annan behandling



# www.somra.se

Somra - Microsoft Internet Explorer

Arkiv Redigera Visa Favoriter Verktyg Hjälp

Bakåt Sök Favoriter

Adress <http://www.somra.se/> Gå till Länkar

Statens folkhälsoinstitut

## SOMRA Samtalet om riskbruk av alkohol

Skriv ut

- ▶ Start
- ▶ Om SOMRA
- ▶ Motiverande samtal
- ▶ Samtal om alkohol
- ▶ Förändringens dynamik
- ▶ Motivation
- ▶ Ambivalens
- ▶ Kommunikation
- ▶ Bekräfta
- ▶ Öppna frågor
- ▶ Reflektivt lyssnande
- ▶ Sammanfatta
- ▶ Förändringsyttranden
- ▶ Utveckla diskrepans
- ▶ Motstånd
- ▶ Bemötande av motstånd
- ▶ Be om lov
- ▶ Att ge information
- ▶ Meny - Agenda
- ▶ Handling
- ▶ Länkar & Material

### Välkommen


SOMRA, Samtalet OM Riskbruk av Alkohol är en interaktiv, webbaserad utbildning i Motiverande Samtal - MI med fokus på arbetet med riskbruk av alkohol för dig inom hälso- och sjukvården.

Här kan du läsa, träna och utveckla dina kunskaper i Motiverande Samtal på egen hand och även söka inspiration för lärande i grupp.

Materialet är i första hand tänkt att användas som fortbildning för verksam vårdpersonal. Det kan också användas av vårdyrkesstuderande som en introduktion till samtal om livsstilsförändring och alkoholbruk.

Syftet med kursen är att ge en introduktion till Motiverande samtal - MI och ge ökad kunskap om:

- Hur man samtalar om livsstilsförändringar.
- Hur man stödjer sina patienter att minska sin alkoholkonsumtion.



**Teknikkrav för kursen**  
Flash från Adobe används för att visa filmer (Patientfallen) och animationer i kursen. Här kan du gratis hämta den senaste versionen. Innan du trycker på "Install Now" rekommenderar vi att du "bockar ur" erbjudandet om Yahoo toolbar.  
[Ladda hem Flash >>](#)

Om du vill ha hela materialet från kursen som ett dokument att skriva ut så kan du ladda hem det här.  
[Hela kursen som PDF-fil](#) (2,53 MB)

Fortsätt ▶

sök

© Riskbruksprojektet - Statens Folkhälsoinstitut

Start astri.brandell-ekun... Kontaktlista för sna... Microsoft Exchange... Somra - Microsoft I... Dina vanor...Läkars... KOL-möte läkarsälls... Dokument1 - Micros... SV 15:49

# Att gå vidare

- [www.motiverandesamtal.org](http://www.motiverandesamtal.org)
- [www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)
- [www.fhi.se/Riskbruksprojektet/Motiverande samtal](http://www.fhi.se/Riskbruksprojektet/Motiverande_samtal)
- Rollnick S, Miller W.M, Butler C, Motiverande samtal i hälso- och sjukvård, Studentlitteratur (2009)
- Arkowitz, Westra, Miller et Rollnick, Motivational Interviewing in the treatment of psychological problems, Guilford press
- Barth, T & Näsholm, C (2006). Motiverande samtal-MI, Studentlitteratur
- Miller, W.M. & Rollnick, S. (2002). Motivational Interviewing: Preparing People for Change. 2nd ed. Guilford press.

