

Grundteknik - Motiverande samtal (MI) med ungdomar

Leg psykolog Barbro Holm Ivarsson

Motiverande samtal MI (eng Motivational Interviewing) är en samtalsmetod som används vid samtal om livsstil och syftar till att öka ungdomens egen inre motivation till beteendeförändring. Rådgivaren lyssnar uppmärksamt, utforskar och försöker förstå ungdomens perspektiv på problemet och väntar sig att ungdomen ska hitta sina egna svar och fatta egna beslut. Rådgivaren förstärker även ungdomens funderingar och steg som leder i riktning mot förändring. Samtidigt visar rådgivaren respekt för att motivationen måste växa fram i ungdomens egen takt.

GRUNDTEKNIKER OCH PRINCIPER I MI

Visa empati genom reflektivt lyssnande

Grunden i MI är det reflektiva lyssnandet som syftar till att i första hand förstå hur ungdomen ser på sin situation och i andra hand att undersöka ungdomens tankar kring problem och lösningar. Reflektivt lyssnande är ett effektivt sätt att skapa kontakt och samarbetsklimat.

Rådgivaren ställer öppna frågor - som inte kan besvaras med ja eller nej utan leder till berättande svar - till exempel:

"Hur ser du på det här med rökningen?"

"Vad skulle vara bra med att dra ner eller sluta?"

Rådgivaren lyssnar reflektivt, det vill säga berättar tillbaka vad hon hört. Det kallas att göra reflektioner (speglingar) och sammanfattningar, och görs kontinuerligt under ett MI-samtal.

Skapa diskrepans

Vi gör förändringar i våra liv när det har uppstått en diskrepans (skillnad) mellan hur vi lever och hur vi tycker vi borde leva. Rådgivaren vill hjälpa ungdomen att ändra sina värderingar, och komma fram till att rökningen/snuset inte är något att ha utan bara för med sig problem, och att sluta skulle medföra klara fördelar. När diskrepansen uppstått är man ambivalent, det vill säga upplever att det finns både för- och nackdelar med att röka/snusa. Rådgivaren vill då stimulera ungdomen att lösa ambivalensen genom att fatta ett beslut riktning mot att eller sluta röka/snusa. Ett exempel på en fråga som kan locka fram diskrepansen är:

"Finns det några bekymmer med att du röker, något som är mindre bra?"

Stöd självtillet

Rådgivaren visar tydligt att hon tror på ungdomen, att hon har styrkor och kan klara att göra förändringar. Frågor som kan stärka självtillet är:

"Vilka styrkor har du som du kan ta till om du ska sluta röka?"

"Hur skulle du kunna göra om du verkligen ville lyckas?"

Argumentera inte – rulla med motstånd

Om ungdomen blir irriterad, tyst och motvillig att prata kan det vara ett tecken på att rådgivaren går på för hårt och försöker övertala, övertyga och pressa. Då "rullar" rådgivaren "med motståndet" vilket innebär att ta ett steg tillbaka genom att göra en reflektion och gärna markera ungdomens rätt till självbestämmande, till exempel:

"Så det tyckte du inte var något bra förslag. Hur skulle du vilja göra?"

"Ja, det är ju bara du som vet vad du tänker göra i ditt liv"

Erbjud information

Information, förslag och råd ger man i MI först sedan man bitt om lov.

- a) Börja med att utforska vad ungdomen redan vet, till exempel:
"Vad känner du till om metoder för att må bra när man slutar röka?"
- b) Erbjud sedan neutral information:
"Vill du att jag berättar lite om vad jag vet som har hjälpt andra?"
- c) Låt sedan ungdomen dra sina egna slutsatser:
"Vad tänker du om det här, är det något som kan passa dig?"

GÅNGEN I ETT MI-SAMTAL

Man kan säga att ett MI-samtal har tre faser.

Fas 1. Inledning, skapa samarbete, utforska ungdomens synsätt

Rådgivaren ber om lov att tala om rökningen/snuset:

"Hur är det, röker du?... Är det ok om vi pratar lite om det?"

Rådgivaren försöker därefter utforska hur ungdomen ser på rökningen/snuset, ställer öppna frågor och lyssnar reflektivt, till exempel:

"Det här att du röker/snusar... vad tänker du om det?"

Har du någon gång funderat på eller prövat att dra ner eller lägga av?"

Fas 2. Framkalla prat om förändring

Därefter försöker rådgivaren stimulera ungdomen att prata om olika aspekter på rökningen/snusningen. Hur motiverad ungdomen är att förändra sitt beteende har betydelse för vilket fokus rådgivaren sedan väljer i samtalet.

Rådgivaren kan snabbt bedöma ungdomens intresse eller beredskap för förändring genom att ställa följande fråga:

"På en skala från 0–10 om 0 betyder 'inte alls intresserad' och 10 betyder 'maximalt intresserad' – hur intresserad känner du dig av att försöka sluta röka?"

Vid lågt intresse/beredskap för förändring – skapa diskrepans

Rådgivaren försöker skapa intresse för förändring genom att främst fokusera på nackdelar med nuläget, till exempel:

Finns det någonting som är mindre bra med rökningen?

Vad tycker andra?

Vid medelhögt intresse/beredskap för förändring – lös ambivalens

När ungdomen upplever att rökningen/snusningen har både för- och nackdelar försöker rådgivaren stärka motivationen genom att fokusera på fördelarna med förändring, samt utforska lösningar på eventuella hinder.

Vad skulle det innebära för fördelar för dig om du slutade?

Hur skulle du kunna göra med hindren om du verkligen ville sluta?

Vid högt intresse/beredskap för förändring – tobaksavvänjning

När ungdomen är beredd att försöka sluta röka eller snusa vill rådgivaren stimulera ungdomen att fatta ett beslut, bestämma sig konkret vad hon ska göra och när och gärna göra en plan. Vi kan då kalla det tobaksavvänjning. Fråga till exempel:

Hur skulle du kunna göra för att verkligen lyckas?

När ska du sätta igång?

Fas 3. Avslutning, försök locka fram ett åtagande

Syftet med ett MI-samtal är att ungdomen skall göra ett tydligt val, fatta ett beslut. Rådgivaren försöker locka fram ett åtagande från ungdomen, till exempel *"Jag har bestämt mig. Jag vill försöka minska på rökningen, Jag börjar direkt, och jag ska fråga om min kompis Sara kan hjälpa mig"*.

Det är mycket värdefullt att följa upp ett MI-samtal:

"Jag är väldigt intresserad av att höra hur du funderar vidare kring+ n gdet här/ alternativt hur det här går för dig. Ska vi ses om en vecka?"

Mer information

På webben

www.fhi.se/mi Statens folkhälsoinstituts hemsida om MI

www.somt.se. En webb-baserad kurs i MI om tobak

www.somra.se. En webb-baserad kurs i MI om alkohol

Litteratur

Holm Ivarsson B. *Det Motiverande Samtalet om Tobaksvanor*. Statens folkhälsoinstitut. Rapport R 2003:40. Ladda ned från www.fhi.se.

Holm Ivarsson B, Pantzar M. *Motiverande Samtal. En handledning för skolhälsovården*. Statens folkhälsoinstitut. 2006. Ladda ned från www.fhi.se.

Holm Ivarsson B. *MI Motiverande samtal*. Praktisk handbok för hälso- och sjukvården vid samtal om fysisk aktivitet, kost & övervikt, riskbruk av alkohol, tobaksbruk. Förlagshuset GOTHIA. 2009. Beställ via www.adlibris.org.