

Motiverande samtal - MI

Astri.brandell eklund@fhi.se

Riskbruksprojektet, Statens Folkhälsoinstitutet &
Institutionen för Folkhälsovetenskap, KI
Sex, unga och klamydia Nationell konferens 22-23/10 09



Att samtala om livsstilsförändring

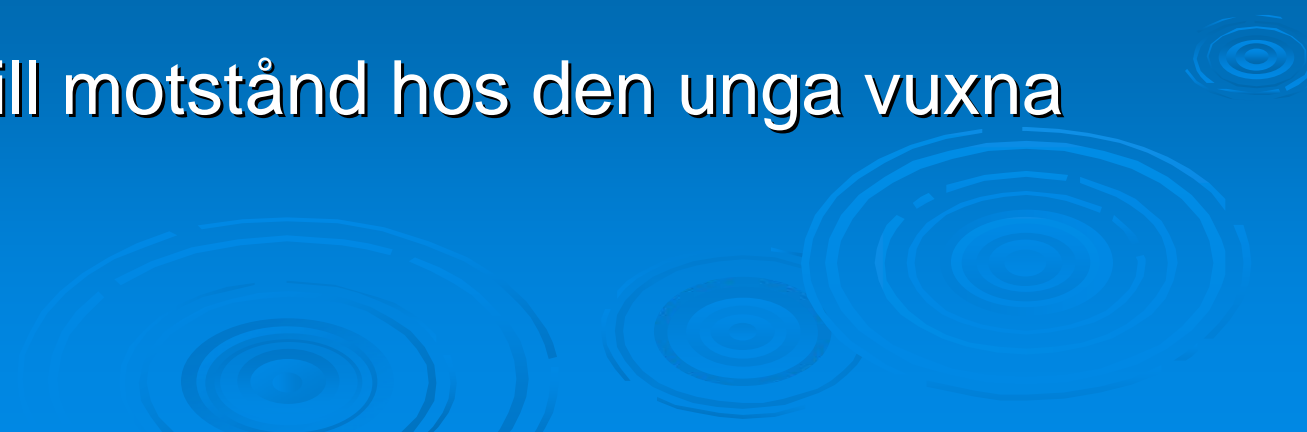
- Så likt - patientcentrering, empati, respekt
- Så olikt - utmaningar



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?

Rättningsreflex

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

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.

The background features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water, positioned in the lower right and bottom center of the slide.

MI - ett ungt teoribygge

- 1983 Första publikationen, William R Miller
- 1991 Motivational Interviewing, helping people change addictive behaviour, Miller & Rollnick
- 2002 Andra reviderade utgåvan, Motivational Interviewing, Preparing people for change, Miller & Rollnick

Evidens

US Department of Health and Human Services,
Substance Abuse & Mental Health Services
Administration (SAMHSA)

NREPP=

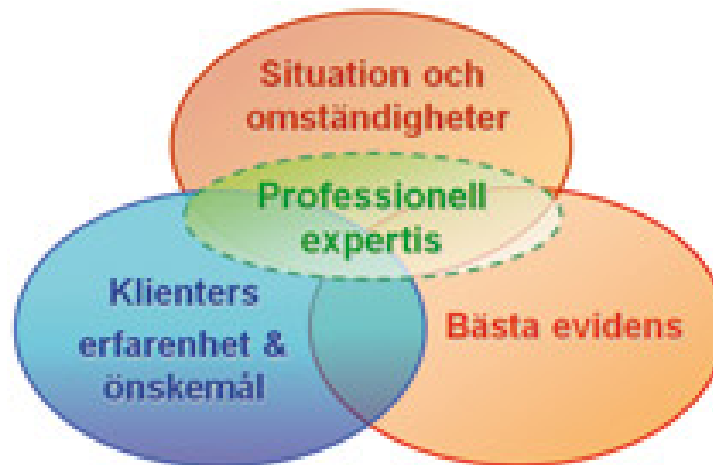
National Registry of Evidence based Programs and
Practices.



www.socialstyrelsen.se

EVIDENSBASERAD PRAKTIK

(Haynes et al, 2002)





- Vad gör du idag för att bibehålla/förbättra din hälsa ditt välbefinnande?



Meny

Kost

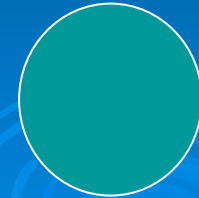
Tobak

Alkohol

Motion

Stress

Kreativitet



Två frågor om förändring

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



- Hur kommer det sig att du valt den siffra du har valt och inte 0?



Ambivalens - ett naturligt tillstånd

➤ +

+

➤ -

-

➤ +/-

+/-



Ambivalenskorset



- Vad skulle kunna vara ett första steg mot förändringen?



➤ Hur säker är du på att du skulle kunna lyckas med detta?




Vad hände?

- 1 Ingenting
- 2 Jag kom på något nytt, men känner mig inte närmare en förändring
- 3 Jag kom på något nytt och känner mig närmare en förändring

Sammanfattning MI-Anda

- Samarbete
- Locka fram
- Respekt för autonomi

Forts sammanfattning

- Kommunikationsfärdigheter med syfte att locka fram och förstärka förändringsprat
 - Förändringen som process, respekt för ambivalens och motstånd
 - Verktyg, strategier
 - Empati
 - Stötta självtillit
- 

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

Tack för uppmärksamheten!

