

Östersund 20150114

I DMC-projektet har vi tagit del av boken *Motiverande samtal* genom Veronica Kjöll, projektassistent som i texten nedan har sammanfattat det mest väsentliga, som vi ser det. Till det har jag valt ut några avsnitt som jag ser som viktiga att minnas. För att vi alla som tar del av detta material och har synpunkter, har vi numrerat texten. Kom gärna med dina kommentarer, så kan vi lära mer tillsammans. / Ulla, projektsamordnare Konstruktiva konsult

**Sammanfattning av boken *Motiverande samtal* – MI
Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor
av Tom Barth och Christina Näsholm**

1

Författarna har arbetat och undervisat i MI (Motivational Interviewing) i flera år. Enligt författarna finns ingen bra skandinavisk benämning för MI. Ibland används Motiverande samtal men det är egentligen ett vidare begrepp än MI. Författarna väljer därför att använda förkortningen MI i boken. MI bygger på amerikanska psykologen William Millers teori och forskning om motivation och förändring. Tillsammans med psykologen Stephen Rollnick från Storbritannien skrev han första grundboken i MI som utkom 1991. Utifrån den har metodiken utvecklats och beskrivits på olika sätt.

2

MI har dokumenterad effekt inom många behandlings och rådgivningsområden. MI används som samtalsmetod framförallt inom sjukvården, Socialtjänsten och i olika rehabiliteringsverksamheter. De flesta studier angående MI som publiceras rör alkohol- och missbruksbehandling. Men även när det gäller behandling av exempelvis diabetes, rökning och fysisk inaktivitet har man i kontrollerade studier kunnat visa på effekter av MI.

3

I boken kallas den professionelle samtalspartnern för rådgivare eller hjälpare och den som får samtalsstödet för klient. I sammanfattningen använder jag oftast rådgivare. MI syftar till förändring hos den person som sökt eller behöver hjälp. Ett MI-samtal handlar i första hand inte om hur förändring ska ske **utan om förändring ska ske och om varför eller varför inte**. Man använder sig av klientcentrerat arbetsätt där utgångspunkten är klientens egna uppfattningar, tankar och uppfattningar. **Människosynen är att varje person inom sig har förutsättningar fatta egna beslut och göra egna val och att alla människor har utvecklingsmöjligheter. Men förändring är inte möjlig förrän klienten är redo**. Man lägger stor vikt vid klientens autonomi dvs. klientens frihet och rätt att välja och bestämma. Rådgivaren är inte experten men är den som kan underlätta för klienten att reflektera över sig själv.

4

Rådgivaren har en viktig roll att skapa trygghet och tillit bygga upp en stöttande relation som ger optimism och energi åt förändringsarbetet. Det är bra att i början på samtalet sätta en struktur som att exempelvis berätta hur lång tid man har på sig för samtalet. Rådgivaren och klienten arbetar med ett gemensamt projekt och det är ett samarbete mellan likvärdiga partner. Klienten bidrar till material för samtalet. Rådgivarens uppgift är att respektfullt anpassa och leda samtalet så att klienten finner och väljer sina egna lösningar. Egna lösningar som klienten själv kommit fram till mer hållbara än de lösningar som man får av andra.

5

I samtalet använder rådgivaren aktivt lyssnande. Aktivt lyssnande är en viktig del i MI och det är viktigt hur lyssnaren kommunicerar med berättaren. Det unika i MI är systematiken och noggrannheten i kommunikationen. Att rådgivaren är medveten om vad han säger och vad han inte säger. Alla människor vill bli sedda och hörda och vara av intresse för andra. En lyssnande rådgivare visar att han förstår och accepterar klienten och att personer har ett värde

i sig själv även före ett eventuellt förändringsförsök. För klienten är det en stärkande kraft att accepteras av rådgivaren och att någon annan lyssnar på vad klienten har att berätta.

6

I boken beskrivs att i MI-samtalet kan klienten befinna sig i ett reflekterande rum där man mentalt kan förflytta en del av sig själv för att utifrån med viss distans, kunna betrakta sig själv och tänka tankar om sina egna tankar. Samtalen hjälper klienten att komma i kontakt med de tankar och känslor och den information som hans fortsatta val och beslut kan grundas på. Rådgivaren lyfter fram och betonar de sidor hos klientens tankar, känslor och upplevelser som ligger till grund för förändring. Samtalet byggs efterhand upp på ett sätt som kan underlätta för personen att komma vidare och hämta fram och förstärka klientens egen motivation. Genom att reflektera blir klienten friare att i tanken tänka och hypotetiskt prova olika handlingsalternativ.

7

I samtalet använder rådgivaren bland annat reflektioner av olika slag, öppna frågor och sammanfattningar för att leda samtalet framåt. I reflektioner återger rådgivaren vad klienten sagt och de har en bekräftande funktion. Det blir tydligt att rådgivaren lyssnar och är uppmärksam när han återger något klienten har sagt. En reflektion kan även liknas vid ett påstående och den kräver inget svar utan är menad som en fortsättning på personens tanke.

8

I den enkla reflektionen bekräftas vad klienten har sagt för att förstärka eller rikta samtalet. I den komplexa reflektionen går rådgivaren djupare än det som klienten sagt. Rådgivaren försöker se vad som sägs ”mellan raderna” genom att belysa klientens underliggande känsla. Den komplexa reflektionen formuleras utifrån vad samtalsledaren tror att personen menar, känner, tror eller tänker och tillför därför något nytt som inte uttalas tidigare. Syftet är att öppna upp för ett nytt perspektiv.

9

Den dubbelsidiga reflektionen är användbar om det är ett ämne som klienten har motstridiga känslor och tankar knutna till en och samma ”sak”. Klienten vill kanske göra en förändring även om det finns positiva sidor med problemet och en del nackdelar med förändring. Klienten uttrycker ofta den ambivalenta upplevelsen genom att först beskriva den ena sidan av saken, därefter säga ”men” och så berättar han om den andra sidan av saken. Då kan rådgivaren byta ut ordet ”men” mot ord som ”och”, ”samtidigt som” eller ”på samma gång som”. Om klienten känner ambivalens försvinner den sällan även om han bestämt sig för förändring. En dubbelsidig reflektion kommunicerar att det är möjligt att gå vidare i förändring och att göra det med sin ambivalens.

10

I ett MI-samtal ska rådgivaren ställa öppna frågor. Öppna frågor leder ofta till att berättaren blir mer aktiv, söker efter svar inom sig och besvarar frågan med en förklaring eller en hel redogörelse. De öppna frågorna ska få klienten till att utforska vad han själv menar. Det är vanligt att öppna frågor börjar med ord som vad, kan osv. Ett exempel på en öppen fråga är ”Vad tänker du om detta?” Slutna frågor bör undvikas. Slutna frågor börjar med ett verb och söker efter ett bestämt svar och kan ofta besvaras med ett ja eller nej. Efter de öppna frågorna arbeta man vidare med svaren med hjälp av reflektioner och sammanfattningar. Ställer man flera frågor även om de är öppna på raken så kan det upplevas som en utfrågning.

11

En sammanfattning är ofta längre än reflektioner och en uppräkningslista av det som sagts. Rådgivaren använder fullständiga meningar räknar upp det mest väsentliga som sagts i form av påståenden och konstateranden. **Syftet med sammanfattningen är att ta ett steg tillbaka och få överblick. Eftersom det är rådgivaren som återger klientens historia genom att sammanfatta så kommer klienten att korrigera om han inte tycker sammanfattningen**

stämmer. Så det blir också ett sett för rådgivaren att få klart för sig att han förstått det som berättats på rätt sätt. Klienten kan tack vare sammanfattningens se situationen lite utifrån med lite distans. Rådgivaren kan också sammanfatta beslutet som klienten kommit fram till och på så sätt göra klienten mer medveten om vad han bestämt sig för.

12

I boken tas olika modeller för förändring upp. En av dessa modeller är Stages of Change-modellen som förkortas SOC. Modellen är en beskrivning av den utveckling människor genomgår när de försöker genomföra förändring i sitt liv. Modellen beskriver fem faser i förändringsprocessen som följer efter varandra. Varje fas innehåller ett antal psykologiska utmaningar som måste hanteras för att komma vidare till nästa fas.

13

Den första fasen är *före begrundan*. Den fasen beskriver tiden innan klienten påbörjat ett aktivt och medvetet tankearbete kring saken som ska förändras. Det kan vara från de första gryende tecknen till att man medvetet börjar tänka på saken som något speciellt och möjligt för förändring. Rådgivaren kan i denna fas ge information både genom att bidra med ny kunskap och visa på hur delar hör ihop och hur de bildar mönster. Rådgivaren hjälper och stödjer klienten i att ge saken personlig betydelse.

14

I den andra fasen *begrundan* handlar om att ta steget att börja betrakta och reflektera över sig själv utifrån en plats utanför sig själv genom att försöka se sig utifrån genom självobservation, självreflektion och i viss grad även självkonfrontation. Rådgivaren kan hjälpa klienten hantera själva övergången och att klara att komma in i *begrundan* fasen och hålla sig kvar. I denna fas uppkommer också ofta ambivalens som beskriv mer nedan vad det innebär. Den tredje fasen är *besluts och förberedelsefasen*. I den fasen väljer klienten väg och fattar ett beslut om att förbereda sig på en förändring genom att göra en plan. I denna fas upplever många lättnad och optimism då det känns skönt att vara på gång och bestämt sig för en förändring.

15

I den fjärde fasen är *handlingsfasen* där motivationen ska omsättas i handling. Denna fas är aktiv och positiv då klienten kan se resultatet av sitt förändringsarbete. Klienten får också ofta positiv uppmärksamhet, stöd och uppmuntran från omgivningen. Hjälparen kan här bekräfta nya beteendet och hjälpa klienten i att göra målet med förändringen tydlig. Det kan hjälparen bland annat göra genom att påminna om situationen nu och då.

16

I den femte sista fasen *stabiliserings och upprättandefasen* ska förändringen byggas in i vardagen och upprätthållas. Nu är det inte längre så mycket fokus på problemet. Det är vanligt med återfall som innebär att klienten inte klarar lösa de uppgifter som ingår i respektive fas och istället gå tillbaka en eller flera faser. Stages of Change-modellen illustreras ofta i form av en svängdörr för att åskådliggöra att återfall är vanliga i förändringsförsök och är en naturlig del i förändringsprocesser. Bilder av spiraler är ett annat sätt att illustrera SOC. Spiralen visar på att klienten alltid lärt sig något som man har användning för vid ett eventuellt återfall och att han därför inte faller tillbaka till det ställe varifrån han en gång startade utan han är på en ny nivå.

17

En del tycker att man klarar sig med en enklare modell än SOC. En annan modell av Stephen Rollnik mfl. som kallas Readiness to Change (RtC) och handlar om förändringsberedskap. Den beskrivs som ett kontinuum där man rör sig inom det mellan *inte beredd, osäker/tveksam* och *beredd*. För många klienter är det bra att reflektera över sin egen förändringsprocess och beredskap inför förändring genom en modell.

18

I boken tas begreppet diskrepans upp. Diskrepans handlar om att observera skillnader mellan olika saker. Diskrepans är en skillnaden mellan hur det är och borde vara utifrån klientens mål. Diskrepans definieras som brist på överensstämmelse en ibland besvärande kontrast. Att leta efter diskrepanser är en viktig uppgift i förändringsarbetet. Här finns en stark drivkraft och är startpunkten för att börja en förändring.

19

Ambivalens är att ha motstridiga känslor och värderingar knutna till en och samma sak. Personen upplever för- och nackdelar med den nuvarande situationen samtidigt som personen upplever för- och nackdelar med en förändring. Ambivalens innebär att klienten alltid är berörd av saken på ett känslomässigt plan. Ambivalens kan göra att klienten känner sig fastlåst och handlingsförlamad. Ambivalens har en naturlig plats i förändringsprocesser. Klienten upplever osäkerhet och tvekan många gånger under processens gång. De kan vara osäkra på om förändringen är nödvändig, om de kommer att lyckas, om det är värt ansträngningen eller om förändringen kommer att innebära att de förlorar något.

20

Klientens ambivalens inför problemet är lätt att se när det gäller exempelvis beroende av alkohol eller droger. Att använda alkohol eller droger har en del goda sidor för användaren i form av njutning och kan vara ett sätt att hantera stress. Det är oftast de goda sidorna som gjort att klienten hållit på så länge och så mycket att han blivit beroende. Den andra sidan nackdelarna växer fram gradvis och blir tydligare för klienten. Exempelvis på nackdelar är minskad effekt av drogen vilket leder fram till behov av allt större doser, upplevelse av att sitta fast i beroendet och en försämrad hälsa.

21

Det finns olika former av ambivalens. Det är ambivalens inför problemet, ambivalens inför förändring och ambivalens inför en icke -förändring. Uppgiften för rådgivaren är att hjälpa personen att utforska sin ambivalens. Sett med Stages of Change – modellen så utgör ambivalensupplevelser de första tecknen på en övergång från fasen *före begrundan* till *begrundan*. **Att få hjälp att sätta ord på ambivalenta tankar och känslor knutna till sådana teman kan för klienten öppna för perspektiv, tankar och känslor som annars skulle vara dolda. När man i samtal fokuserar på ambivalens skapar det energi och rörelse som kan leda till motivation till förändring.**

22

I boken tas motstånd upp. Begreppen motstånd och motivation är tätt knutna till varandra. Om motivation handlar om klientens önskan, vilja och tilltro till förmågan att exempelvis följa en behandling. Så är motstånd motivationens motsats en ovilja att följa behandlingen. Viktigt är också att skilja på motivation och förmåga de dessa båda krävs för förändring. **När en person talar om sin motivation kommer detta att leda till att motivationen förstärks. Därför ska rådgivaren särskilt uppmärksamma detta och följer upp det med reflektioner och sammanfattning.**

23

Det är rådgivaren som har ansvaret för att se till att motståndsfenomenet tar så liten plats som möjligt i samtalen. Genom att skapa en atmosfär av respekt och valfrihet försöker rådgivaren förebygga motstånd. Ett sätt att undvika motstånd är att "be om lov" innan man börjar diskutera ett område. **Ett exempel på att "be om lov" är att säga "Är det ok för dig att vi pratar lite mer om detta som doktorn har sagt om din alkoholkonsumtion?" När rådgivaren "ber om lov" upplever klienten en valfrihet och känner mer kontroll då han kan förbereda sig på det som kommer.** Det är också bra att låta klienten välja mellan relevanta temat att ta upp i samtalet eller i vilken ordning man ska ta upp de olika temana. Klienten blir också mer aktiv om han upplever att han har möjlighet att välja och samtalet blir mer förpliktande.

24

En annan strategi är att tala om ett problem som ”det” istället för ”du”. Det får klienten att se på och utforska ett tema utifrån och lite mer allmänt istället för att tvingas gå in i det, identifiera sig med det och riskera att behöva försvara det. Klienter är olika då det gäller hur mycket de önskar och tål av motstånd innan det går ut över relationen mellan rådgivare och klient. Så innan rådgivaren hunnit lära känna klienten finns det skäl att gå försiktigt fram. **I MI väljer man också att se på motstånd som en signal från klienten om att ”detta är jag ännu inte redo för” vilket är ett budskap som bör mötas med respekt. I MI-samtal undviks ledande frågor då sådana frågor oftare skapar motstånd.**

25

I samtal kan det ibland också vara till hjälp att använda något visuellt stödmaterial. Ibland kan det vara bra att skriva eller teckna. Ett sätt är att ha ett papper som ligger mellan klienten och rådgivaren eller använda sig av en skrivtavla eller blädderblock.

26

I bokens avslutning tas information upp. Rådgivarens uppgift är att lägga informationen tillrätta så att klienten aktivt kan ta emot den för bearbetning. Det är viktigt att informationen är av lagom omfattning och går att förstå för klienten. Om klienten inte vill ha information utan säger nej så ska det också respekteras.