

# **MI-Motivational Interviewing**

## **En kort introduktion**



**Välkommen!**



***Liria Ortiz,***  
leg psykolog, leg psykoterapeut och  
handledare (KBT),  
utbildar och handleder i MI (MINT)

**E-mail: [Liria.Ortiz@gmail.com](mailto:Liria.Ortiz@gmail.com)**

**Hemsida: [www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)**

**Twitter: [@PsykologLiria](https://twitter.com/PsykologLiria)**

**Finns också på Facebook,  
Instagram och LinkedIn**

- **Liria Ortiz** är leg. psykolog, leg. psykoterapeut med KBT-inriktning, lärare och handledare i psykoterapi, författare och utbildare i motiverande samtal, MI, (MINT). Hon är ofta anlitaad som föreläsare på kurser och konferenser kring motivation, motstånd, förändring och integration av motiverande samtal och kognitiv beteendeterapi.
- Liria är med i flera expertpaneler, på Insidan i Dagens Nyheter, tidningen LevaPS! och nätplatsen Psykologiguide.n.
- Hon är även författare till böckerna *Till spelfriheten!* (Natur & Kultur, 2006), *Förändra ditt liv med KBT och motiverande samtal* (Natur & Kultur, 2008), *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal* (Natur & Kultur, 2009) och *Motiverande samtal för barnmorskor* (Karolinska Institutets Folkhälsoakademi, 2009), *Motiverande samtal med ungdomar* (Karolinska Institutets Folkhälsoakademi, 2010), *Motiverande samtal. En praktisk handbok för MI-samtal*. Holm-Ivarsson, B., Ortiz, L. och Wirbing, P. (Gothia Förlag AB, 2010) och *Jag och min mamma- om att kunna hantera en viktig relation*, Vulkan, 2011.

**NY bok!**



Liria Ortiz

**Motiverande  
samtal i  
arbete med  
våld i nära  
relationer**



GOTHIA  
FORTBILDNING

# MI Evidensstöd – Källor

- **Burke, B.L., Arkowitz, H., & Menchola, M. (2003).** The efficacy of motivational interviewing: A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*, 843-861.
- **Rubak, S., Sandbaek, A., Lauritzen, t., & christensen, B. (2005).** Motivational interviewing: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practice, 55*, 305-312.
- **SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering,(2001).***Behandling av alkohol- och narkotikaproblem.*
- **Nationella riktlinjerna för behandling av alkohol- och narkotikaproblem. Socialstyrelsen 2007.**

## Vill du läsa mer?

- ***Motiverande samtal. Att hjälpa människor till förändring*** av William R Miller och Stephen Rollnick, 2013.

William R. Miller  
Stephen Rollnick

# MOTIVERANDE SAMTAL

Att hjälpa människor  
till förändring



TVÄRSÄNDNING OCH STÖDKALENDRUM



NATUR  
&  
KULTUR

# Agenda

- **Kort introduktion motiverande samtal (eng. motivational interviewing-MI)**
- **MI vid nedsatta kognitiva funktioner**
- **Motivation och motstånd och inlärningspsykologi**

# Motiverande samtal

- Det är en **SAMTALSMETOD!** Inte terapeutisk metod. Syfte: **öka motivation** till något.
- Metoden baseras på **forskning** och praktisk **erfarenhet**
- Det handlar om att hitta sin **egen** vilja och motivation till förändring
- Motivation och motstånd är **skiftande, växlande** och **påverkbar**



# Samtalets fyra processer och fokus vid varje process

1

## **Engagera:**

Relationsbyggande  
grunden, fokus  
på MI- förhåll-  
ningssätt

och aktivt  
lyssnande

2

## **Fokusera:**

Samtalsfokus  
/ målbe-  
teende

3

## **Framkalla:**

Fokus på  
förändring –  
och  
åtagandeprat

4

## **Planera:**

Stimulera  
beslut,  
utarbete  
handlings-  
plan

mål, när,  
vem, hur

# MI – samtalets fyra processer

- 1. Engagera:** Relationsbyggande grunden, fokus på MI –anda och aktivt lyssnande (BÖRS) samt utforskande av personens mål och värderingar
- 2. Fokusera:** Söker samtalsfokus/ målbeteende
- 3. Framkalla:** Utforskar, fokus på förändring –och åtagandeprat
- 4. Planera:** Stimulera beslut, utarbeta handlingsplan: mål, när, vem, hur

# MI – 4 processer

## 1. Engagera: Etablera en relation

**Verktyg:** MI- förhållningssätt och BÖRS (**B**ekräftelser, **Ö**ppna frågor, **R**eflektioner och **S**ammanfattningar)

# Om att ge råd!

- **Film**

<http://www.fhi.se/Handbocker/SOMRA/>



**Vad göra istället?**



**MI-förhållningssätt**

# MI-förhållningssätt

## Utforskande och samarbetande stil

### **Be om lov**

*Välkommen! Jag skulle vilja prata om... Är det OK?*

### **Utforska problemet (använd helst öppna frågor):**

- *Hur tänker och känner du kring det här – berätta?*
- *Vad finns för nackdelar med...? Vad skulle bli bättre om...?*

### **Samarbeta kring lösningar:**

- *Vad skulle vara aktuellt att ändra på?*
- *Vad tror du skulle fungera för dig?*
- *Jag har en idé. Kan jag berätta?*

### **Respektera autonomi:**

- *Du väljer själv. Du vet bäst vad som passar dig att göra*

### **Uppmuntra (visa tilltro):**

- *Du har beslutat dig för att .... och har hittat ett sätt som passar dig. Du kommer att lyckas bra med det!*

**Grundläggande  
kommunikationsfärdigheter som används  
för att etablera en samarbetsklimat OCH  
UNDER HELA SAMTALET**

**B**ekräftelse  
**Ö**ppna frågor  
**R**eflektioner  
**S**ammanfattningar



# MI – 4 processer

## 2. Fokusera

- **Söker samtalsfokus/  
målbeteende**
- **Meny/agenda**
- **Bedöm motivation**



# Beredskap till förändring

enligt Rollnick ett kontinuum (Matchning - anpassning)

Ta upp frågan

Bedöm beredskap till förändring!



# *Förändringsstadier, en tanke om matchning*

- Anpassa samtalet till klientens beredskap till förändring!

## **Utgångspunkter:**

- 1) Klienter är i olika stadier av förändring**
- 2) Vår uppgift: möta klienten i det stadium där han befinner sig**
- 3) Motstånd: ligger vi före eller efter?**

# MI – 4 processer

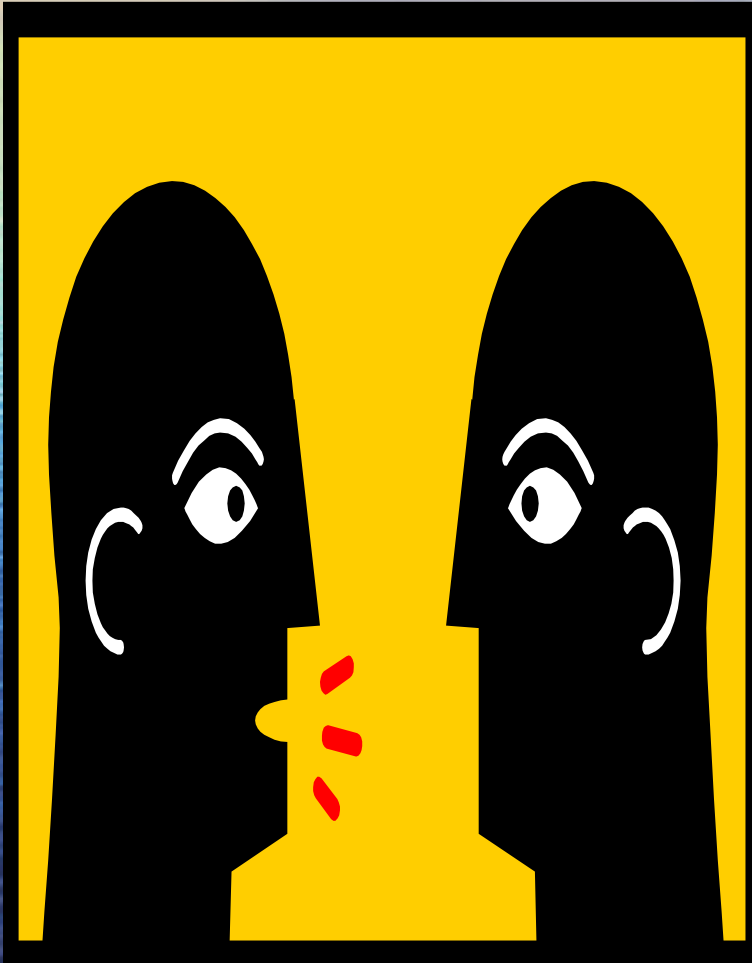
## **3. Framkalla motivation.**

Fånga upp och förstärk eller framkalla **förändring- och åtagandeprat**

**Den andra sidan av motståndet**

***Förändringsprat***

# Värdet av *FÖRÄNDRINGSPRAT*



- *Man låter sig i allmänhet mer övertygas av skäl som man själv funnit än av dem som andra funnit*

(Blaise Pascal,  
1623-1662)

# Tecken på förändringsprat

- **Längtan att förändra**
- **Behov att förändra**
- **Förmåga att förändra**
- **Beslutsamhet (”commitment” )  
att förändra**
- **Tar steg mot förändring**

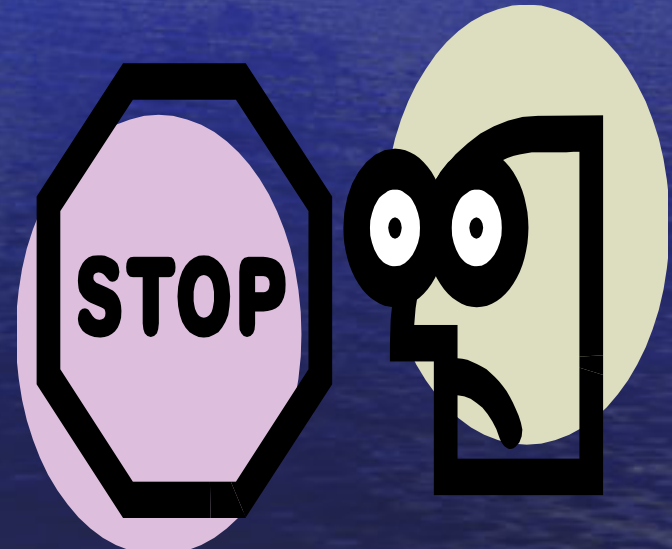
# Att ge plats för förändringsprat

## *Hur?*

**Fånga upp, spegla** och **ställ frågor** som ger möjlighet att klienten fördjuper sin prat om vikt av förändring eller tilltro till förmågan



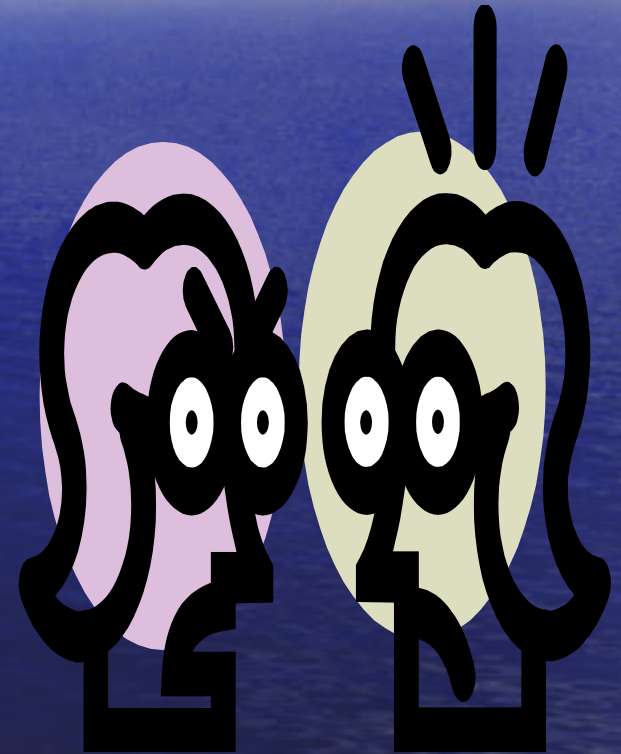
# Motstånd!





# Triggers för klientens motstånd

- Vi kan inte hejda oss och varnar för konsekvenserna eller argumenterar och försöker övertyga = **rättningsreflex**
- Vi frågar inte om personens syn på saken
- Vi går händelserna i förväg
- Vi uppträder som den enda experten



# Att hantera motstånd

- Motstånd hanteras bäst med en reflektion, som visar att vi hör och accepterar personens motstånd:

Klienten: ***"Jag vill inte"***

Samtalsledare: ***"Du tycker att det är svårt att göra detta just nu."*** eller ***"Det här vill du fundera."***

Fortsätt med en öppen fråga som gör personen intresserad av att fortsätta samtalet genom att hitta ett nytt fokus:

***"Vad kan vara aktuellt att ändra på?"***

***"Hur vill du gå vidare?"***

- Betona personens valfrihet:

***"Du väljer själv och du vet bäst vad som passar dig."***

# MI 4 processer

## 4. Planera

- Stimulera beslut, utarbeta handlingsplan: mål, när, vem, hur.....



**Att använda MI med brukare/klienter med nedsatta kognitiva funktioner till exempel pga.**

- neuropsykiatriska funktionshinder,**
- Låg begåvning/ inlärningssvårigheter,**
- språkliga svårigheter *eller* .....**

# Vad är centralt att tänka på?

Ur definitionen: ”... *MI är en metod för kommunikation....*”

- **Kommunikation innefattar också icke-verbalt beteende: kroppsspråk och tonläge**
- **Verbalt och icke-verbalt beteende påverkar bl.a. klientens upplevelse av bemötandet**
- **Ett bra bemötande bidrar till arbetsallians och samarbete**

# Vad är centralt?

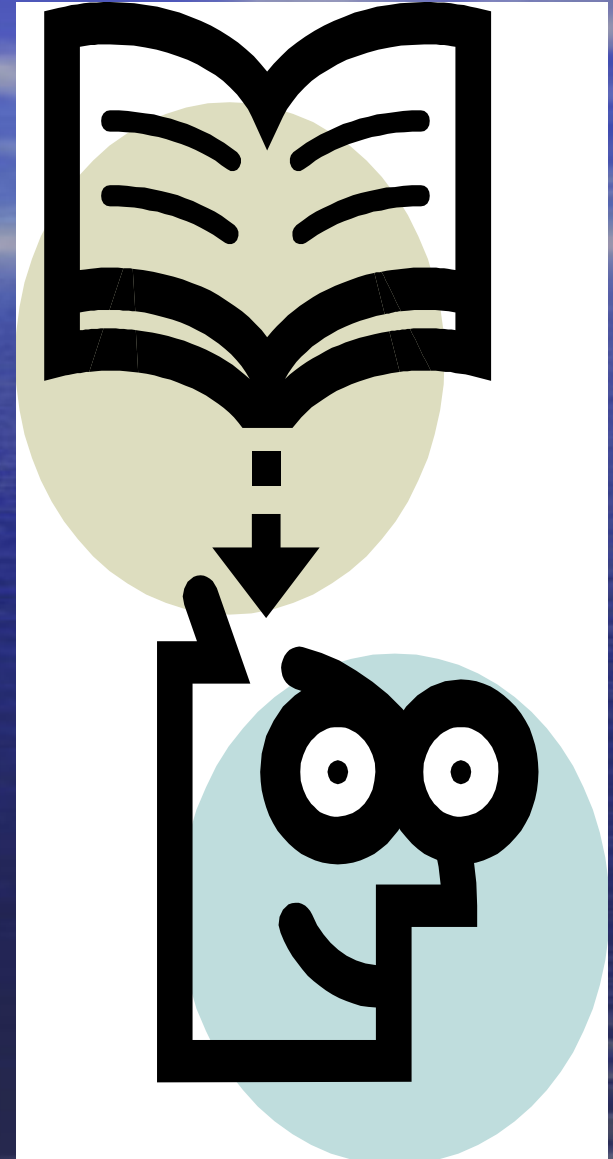
**Verktygen** i MI behöver anpassas, alla verktyg går inte att använda i alla situationer och inte heller med alla brukare/klienter

Vad är det som **kännetecknar** och **måste finnas med** i ett motiverande samtal?

- MI förhållningssättet
- Att ha en fokus för samtalet och
- Förändrings- och åtagandeprat

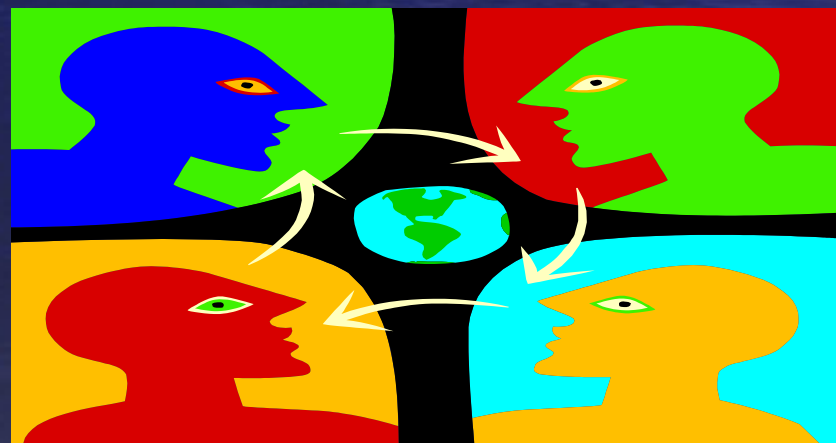


UR: Ortiz, L. (2010).  
*Motiverande samtal i  
teori och praktik. Hur  
kan MI användas vid  
nedsatta kognitiva  
funktioner/  
funktionshinder?*  
© Till kunskap Liria  
Ortiz AB.

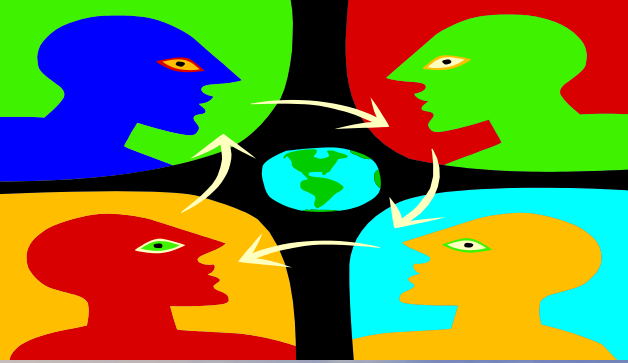


## *På vilket sätt kan MI användas med klienter med olika funktionsnedsättningar?*

- Sättet som man **bemöter** klienterna (*MI förhållningssättet och de olika MI verktygen*) ökar möjligheten och **bidrar till att klienten tar till sig de olika förslag**, börjar med eller fullföljer olika åtgärder/ behandling, använder hjälpmedel mm, och förebygger motstånd.







# MI-verbala och icke verbala komponenter

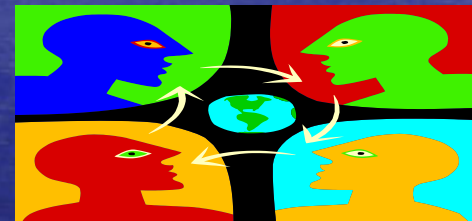
- MI är en kommunikationsmetod. Kommunikation består till **55 %** av kroppsspråket, **38 %** av betoning och tonläget och **7 %** av den verbala kommunikationen.

Källa: Mehrabian, Albert (1981). *Silent messages: implicit communication of emotions and attitudes* (2nd ed.), Wadsworth, Belmont, California. ISBN: 9780 5340 09106.

# MI-verbala och icke verbala komponenter

## Verbala komponenter i MI:

Aktiv lyssnande: bekräftelser, öppna frågor, reflektioner och sammanfattningar



- Används samtidigt som man arbetar med att framkalla förändringsprat och ett åtagande, och förebygga och hantera motstånd under kontakten.

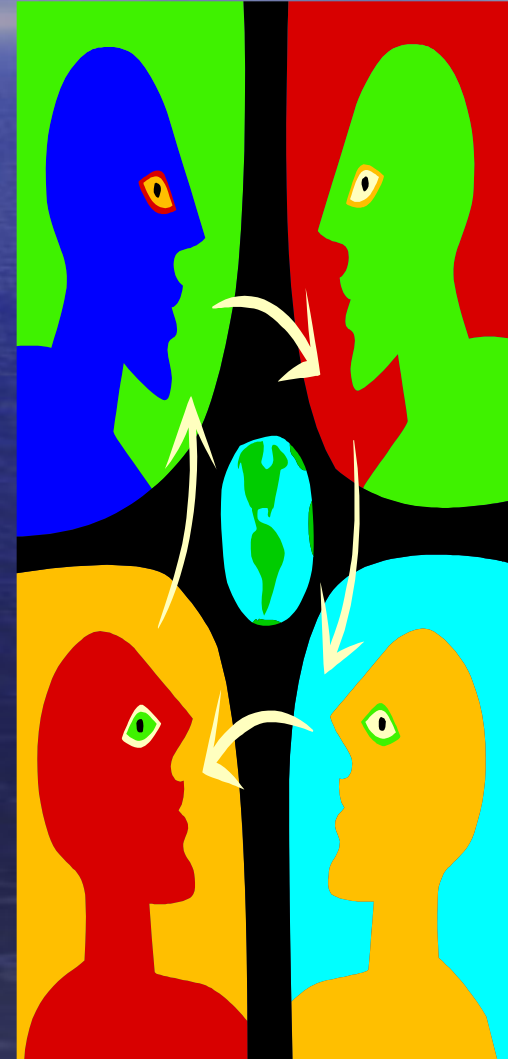
# MI-verbala och icke verbala komponenter

- **Icke verbala komponenter i MI:** Hejda rättningsreflexen, icke konfrontativt förhållningssätt, när samtalsledaren väljer vilka MI verktyg hon ska använda sig av.
- Och att undvika olika motståndsfällor: vara expert, klandra, sätta etiketter, ge råd för tidigt och ta ställning i konflikter.



# Vad göra? MI i samtal med klienter med olika funktionsnedsättningar

- Klienter med nedsatta kognitiva funktioner är ofta hjälpta av
  - tydlig struktur
  - konkretion
  - repetition
  - kontrollfrågor
  - visuellt stöd
  - pauser
  - korta samtal.



## **Vad göra?** MI i samtal med klienter med olika funktionsnedsättningar

- I MI finns många verktyg som är tydliga och konkreta: meny-agenda, ambivalensutforskning, VAS-skolor, invitation till samarbete, förändringsplan.
- Syfte är att man ska anpassa MI verktygen utifrån klientens svårighetsgrad.

# Vad göra? MI i samtal med klienter med olika funktionsnedsättningar

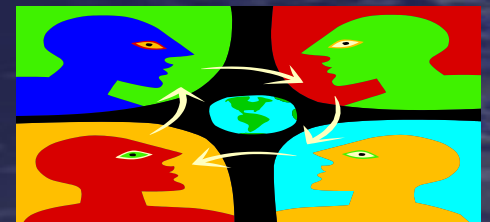
- **Exempel 1**

**Öppna frågor** kan behöva förenklas och göras precisa och konkreta. Undvik "Varför" frågor (*behövs abstrakt tänkande, se helheten*).

*Varför blev det så här hemma hos dina föräldrar?  
Berätta.*

**Fråga istället:**

*Hur gick det till på fredag kväll, när ni grälade, du och dina föräldrar?*



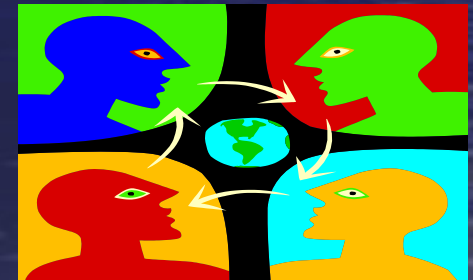
# Vad göra? MI i samtal med klienter med nedsatta kognitiva funktioner

- **Exempel 2**

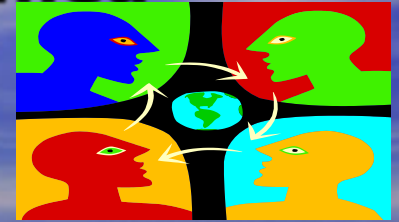
Man kan använda **flervalssalternativ** istället för öppna frågor

*Vill du göra **a**, **b** eller **c**?*

Om klienten har det svårt att ta beslut: *Erbjud ett alternativt i taget och utforska det.*



# Vad göra? MI i samtal med klienter med olika funktionsnedsättningar



## • Exempel 3

**Reflektioner** kan användas men bör också anpassas – korta meningar, enkelt språk.

### **Olika förslag:**

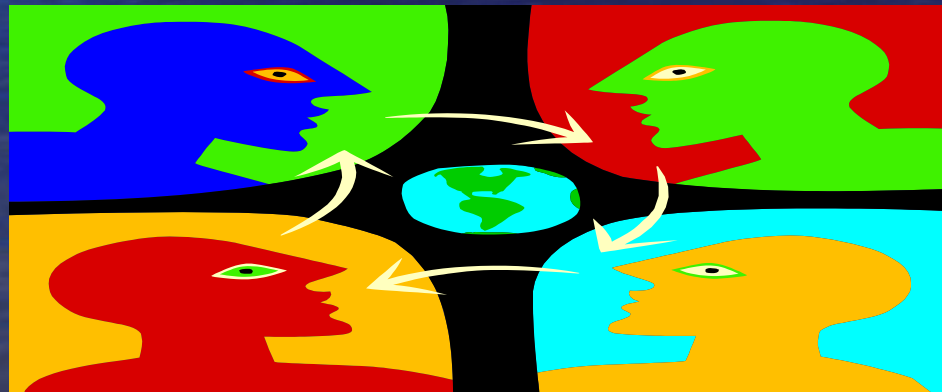
- Man kan tillägga i början *"Du menar att...."*
- Reflektera inte bara det som sägs utan i hög grad även kroppsspråk och tonläge: *"Jag ser att du ler när vi pratar om det"*
- Man kan också ställa kontrollfrågor i slutet *"Har jag förstått dig rätt?"*



# Vad göra? MI i samtal med klienter med olika funktionsnedsättningar

- **Exempel 4**

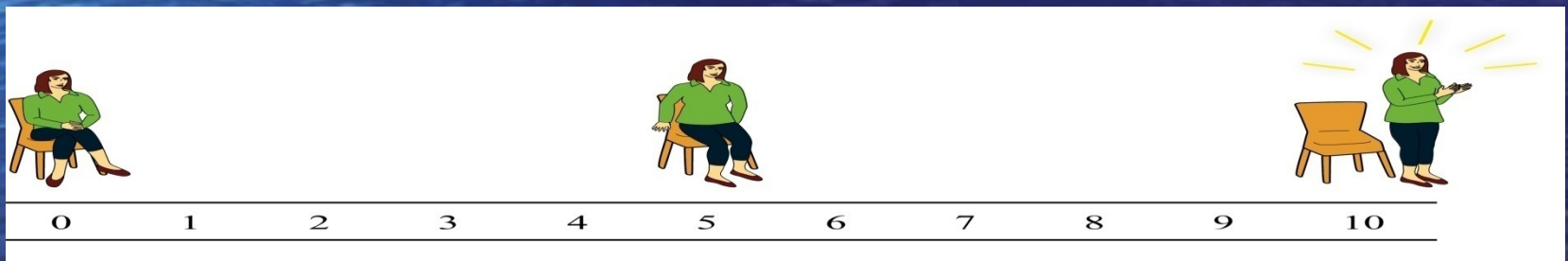
**Sammanfattningar** kan göras både muntlig och i punktform exempelvis på block eller tavla



# Vad göra? MI i samtal med klienter med olika funktionsnedsättningar

## • Exempel 5

VAS-skalorna kan användas med olika **bilder** som illustrerar 0, 5 eller 10 *eller* istället för 0 – 10 kan det vara **1 – 3** *eller* med motsatsord: **svårt – lätt** ....., **dåligt – bra**.



# Vad göra? MI i samtal med klienter med olika funktionsnedsättningar

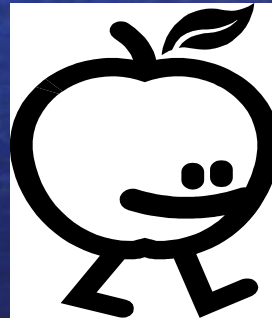
- **Exempel 5**

Vill inte

Kanske

Vill

1 ----- 2 ----- 3



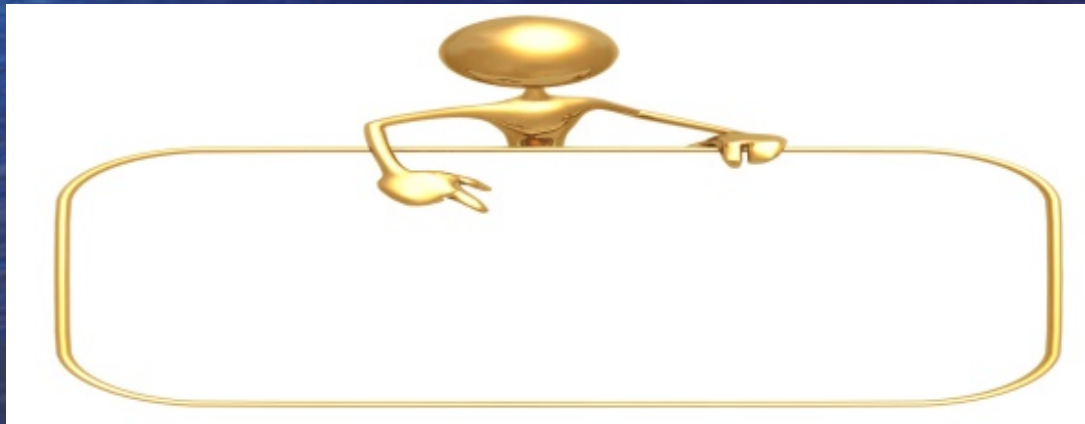
# Vad göra? MI i samtal med klienter med nedsatta kognitiva funktioner

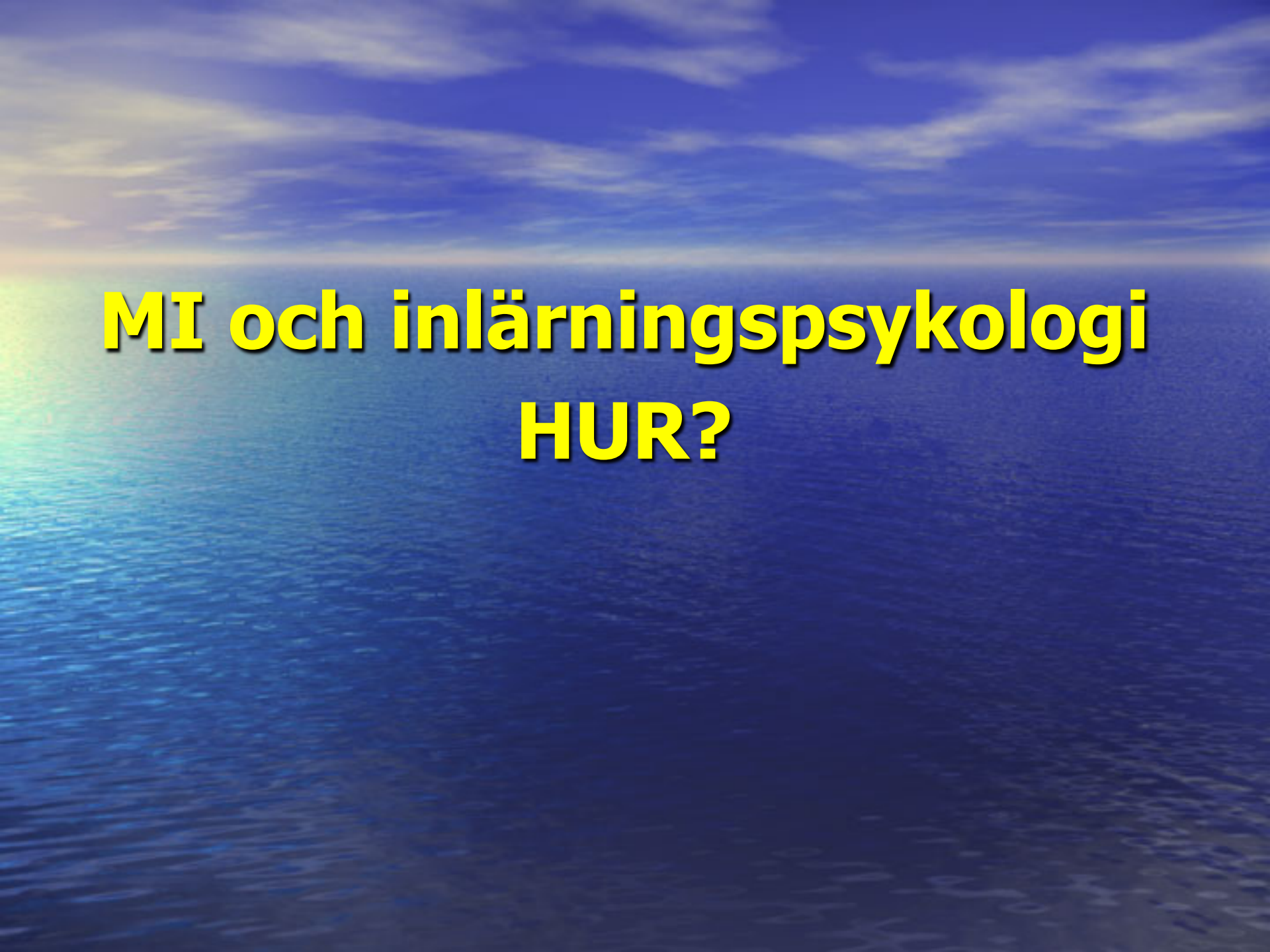
- **Exempel 6**

**Ambivalensutforskning** kan förenklas med att göra en enkel beslutsbalans

**”Dåligt – Bra”**

Man kan använda bilder, stenkulor i en ram som visar hur argumenten ser ut





# **MI och inlärningspsykologi**

## **HUR?**

- Positiv förstärkning: förändringsprat
- Att motivation uppstår eller minskar (motstånd) i en kontext (samtalsledare beteende = sätt att bemöta klientens reaktioner kommer att påverka graden av motivation och motstånd)

# Motivation utifrån inlärningspsykologi

- Motivation och vår **KONTEXT**

# Motivation utifrån KBT-tänkande

## Motivation som **DRIFKRAFT**

- Det som motiverar oss, dvs. det vi gör är alltid riktad mot något **mål**, det är **konsekvenserna** av beteende eller sätt att vara som gör att vi upprepar den.
- Vår motivation är **funktionell**
  - Vi gör något för att få något i stunden (funktion av beteende), våra handlingar är alltid målorienterad!



# Motivation utifrån KBT-tänkande Motivation på **KORT SIKT** och vår **KONTEXT**

- Det som motiverar oss förklaras i mycket med förhållanden i vår **nära omgivningen**.
- Allt vi gör sker i en **kontext** eller **sammanhang**.
- Det vi gör påverkas i högsta grad av att **vi reagerar på omgivningen** och är motiverad att **ändra** vår beteende pga. de **erfarenheter som uppstår i samspel** med andra (eller motstånd!)
- Därför kan motivation och motstånd påverkas av hur samtalsledaren gör och säger i stunden.

# ***Motivation på lång sikt***

Det som motiverar oss på **LÅNG SIKT** är vara **värderingar**, dvs. det som är viktigt eller väsentligt för oss. De ger riktning, kraft och fungerar som ledstjärnor .

Centralt är hur vi vill leva vårt liv och vad vi anser är rätt och fel.

# ***Motivation på lång sikt***

***Arbetsätt:*** Arbeta med värderingar. Undersök **om** och **hur** problembeteende passar in i klientens värderingar.

***Hjälpprågor:*** Vad är det som är viktig för dig i ditt liv? Hur skulle du vilja leva ditt liv? Hur väl passar ihop ditt nuvarande sätt att leva i hur du skulle vilja leva? T.ex att vilja vara fri och oberoende passar inte ihop med att vara på Rättspsykiatri trots att klienten kan tycka att kriminalitet är roligt.

Aktiverare (Situation)	Beteende hos samtalsledare	Konsekvens Klienten (1) Samtalsledaren (2)
Första samtal tillsammans med en klient och en annan person	<p><b>UTAN MI</b></p> <p>Informerar i ett tidigt skede utan att be om lov</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kan väcka motstånd</li> <li>2. Stresspåslag ökar</li> </ol>
	<p>Påttalar allvaret i att inte göra som samtalsledare säger. Konfronterar klienten/ brukaren/ vårdnadshavare</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Väcker behovet att argumentera om varför "det" inte är så allvarlig (Defensiv bias)</li> <li>2. Hamnar i en diskussion om vem som har rätt</li> </ol>
	<p><b>MED MI</b></p> <p>Utforskar, ställer anpassade öppna frågor</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Känner sig lyssnad på, kan ge sin syn på saken</li> <li>2. Känner att hen kan göra sitt arbete (arbetsglädje?)</li> </ol>
	<p>Bekräftar oro hos klienten Ber om lov, ger ett råd och utforska hur klienten ser på det rådet</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lättnad, är öppnare för samarbete</li> <li>2. Minska risken för defensiv bias</li> </ol>

# Litteratur

- Ortiz, L. (2009). *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal.* Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2010). *Motiverande samtal i teori och praktik. Hur kan MI användas inom habilitering?* © Till kunskap Liria Ortiz AB.

# Litteratur och källor till den här presentationen

- Arkowitz, H., Westra, H.A., Miller, W.R. and Rollnick, S. (Eds.).(2007). *Motivational Interviewing i the treatment of psychological problems*. The Guildford Press.
- Barth, T., Bortveit, T. och Prescott, P. (2003). *Förändringsinriktad rådgivning*. Liber.
- Barth, T. och Näsholm, Ch. (2006). *Motiverande samtal - MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Studentlitteratur.
- Burke, B. L., Arkowitz, H., & Menchola, M. (2003): The efficacy of motivational interviewing: A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 843-861.

# Litteratur och källor till den här presentationen

- Carroll, K.M., Ball, S.A., Nich, C., Martino, S., Frankforter, T.L., Farentinos, C., et al. (2006). Motivational interviewing to improve treatment engagement and outcome in individuals seeking treatment for substance abuse: A multisite effectiveness study. *Drug and Alcohol Dependence*, 81, 301-312.
- Farbring, C.Å. och Berge, P. (2006). *BSF, Beteende. Samtal. Förändring. Fem semistrukturerade motiverande samtal*. Kriminalvårdens förlag. Beställningsnummer av Programmanual: 4751; beställningsnummer av Arbetshäfte: 4752. [www.kvv.se](http://www.kvv.se)

# Litteratur och källor till den här presentationen

- Farbring, C.Å. (2010). *Handbok i motiverande samtal – MI. Natur & Kultur.*
- Forsberg, L. (2005). Att motivera till förändring. I *Risbruk och missbruk*, Johansson och Wirbing. Natur och Kultur.
- Hetteema, J., Steele, J., & Miller, W.R. (2005). Motivational interviewing. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 91-111.



# Litteratur och källor till den här presentationen

- Holm-Ivarsson, B., Ortiz, L. & Wirbing, P. (2010). *Motiverande samtal. Praktisk handbok för socialt arbete*. Gothia Förlag.
- Lundgren, M. och Lökholt, K. (2006). *Motivationshöjande samtal i skolan*. Studentlitteratur. ISBN 978-91-44- 03880-3

# Litteratur och källor till den här presentationen

- Miller och Rollnick (2013). *Motiverande samtal*. Natur & Kultur.
- Holm-Ivarsson B, Ortiz L, Wirbing P (2013). *MI i socialt arbete*. Gothia Förlag
- Ortiz, L. (2008). *Förändra ditt liv med KBT och motiverande samtal*. Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2009). *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*. Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2013). *MI i arbete med våld i nära relationer*. Gothia fortbildning.

# Litteratur och källor till den här presentationen

- **SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering, (2001). *Behandling av alkohol- och narkotikaproblem.***
- ***Socialstyrelsen Nationella Riktlinjer för Missbrukarvård (2007) s.11-12.***  
**[http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/A50309C4-BAB3-4EB9-A407-E5C684469D90/7076/20071021\\_rev.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/A50309C4-BAB3-4EB9-A407-E5C684469D90/7076/20071021_rev.pdf)**

# Olika sajter och videos samt källor för den här presentationen

- [www.fhi.se/Handbocker/SOMRA](http://www.fhi.se/Handbocker/SOMRA)
- [www.fhi.se/mi](http://www.fhi.se/mi)
- [www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)
- [www.motiverandesamtal.org](http://www.motiverandesamtal.org)
- [www.learningtransfer.se](http://www.learningtransfer.se)
- [www.hivportalen.se](http://www.hivportalen.se)

# FRÅGOR?

***Liria Ortiz,***  
**leg psykolog,  
leg psykoterapeut och  
handledare (KBT), utbildar  
och handleder i MI (MINT)**

**E-mail: [Liria.Ortiz@gmail.com](mailto:Liria.Ortiz@gmail.com)**

**Hemsida: [www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)**

**Twitter: [@PsykologLiria](https://twitter.com/PsykologLiria)**

**Finns också på Facebook,  
Instagram och LinkedIn**

