

Vägleda i förändring

- att hjälpa människor att växa

Mats Hogmark
Distriktsläkare
Medlem i MINT (Motivational
Interviewing Network of Trainers)

mats@hogmark.com

Saker vi vill möta hos en hjälpare

- Intresse, nyfikenhet
- Förtroende, trygghet
- Bekräftande
- Kunnig
- Inte lova för mkt
- Närvaro, fokus
- Fråga efter mina behov
- Perspektiv
- Ibland råd och tips
- Fördomsfrihet, icke-dömande

Saker vi inte vill möta hos en hjälpare

- Ger lösningen direkt
- Förminska/bagatellisera
- Talar om egna erfarenheter
- Stressad
- Oombedda råd
- Oengagerad
- Avbryter, lyssnar ej
- Dömande

PERSONCENTRERAD KONSULTATION

TANKE?
ORO?
ÖNSKAN?

PATIENTENS

FRÅGOR
ENKÄTER
SKATTNINGSSKALOR
UNDERSÖKNING
JOURNAL

PERSONALENS

DU
JAG
VI
VAD?

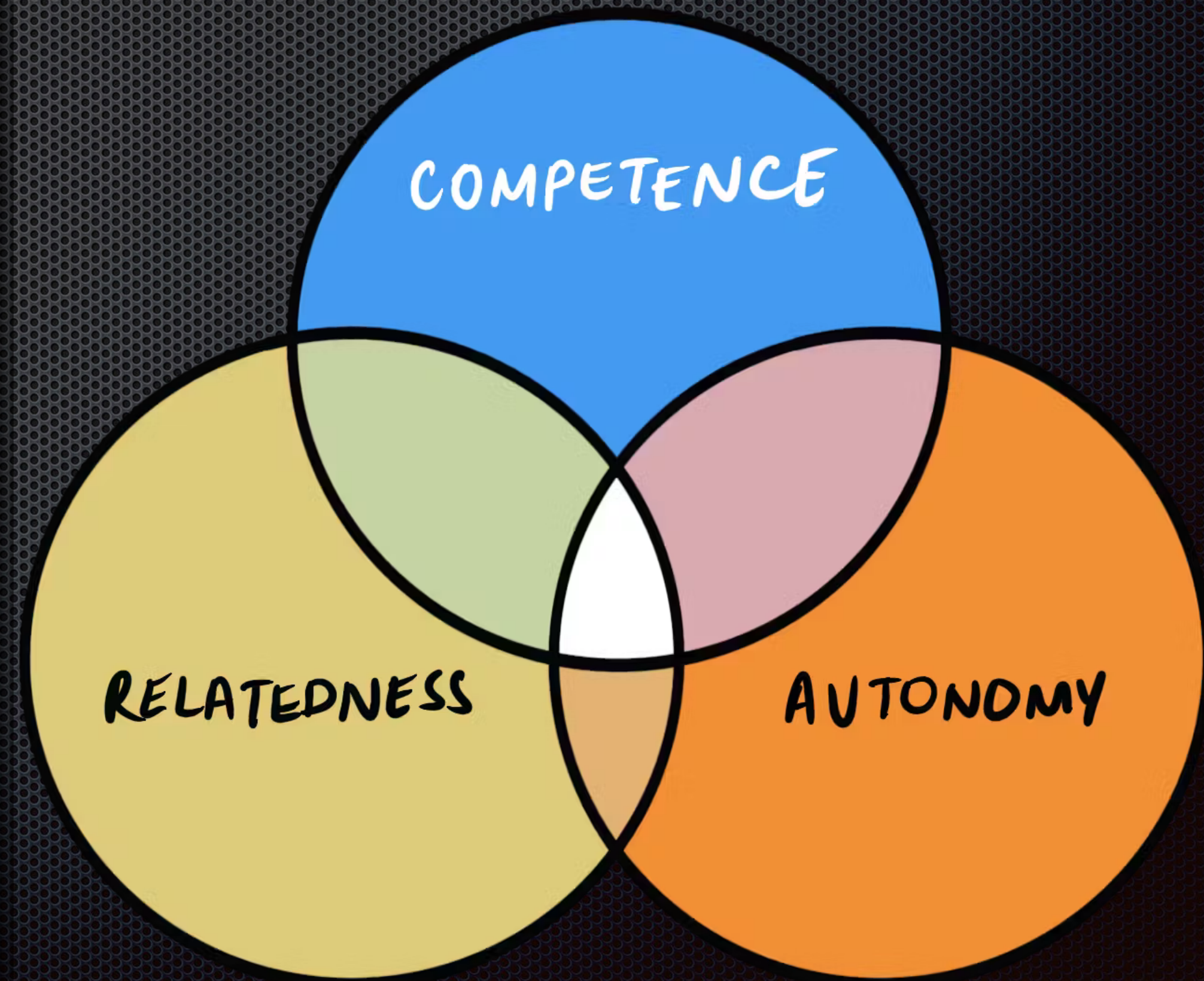
GEMENSAM

(SAMARBETE
MELLAN EXPERTER)

Självbestämmandeteorin

(Deci och Ryan)

- kompetens
- sammanhang
- autonomi



Vad är motivation?

- Att **vilja**
- Att (tro sig om att) **kunna**
- Att **prioritera** (just nu - eller senare?)

Transteoretiska modellen för beteendeförändring

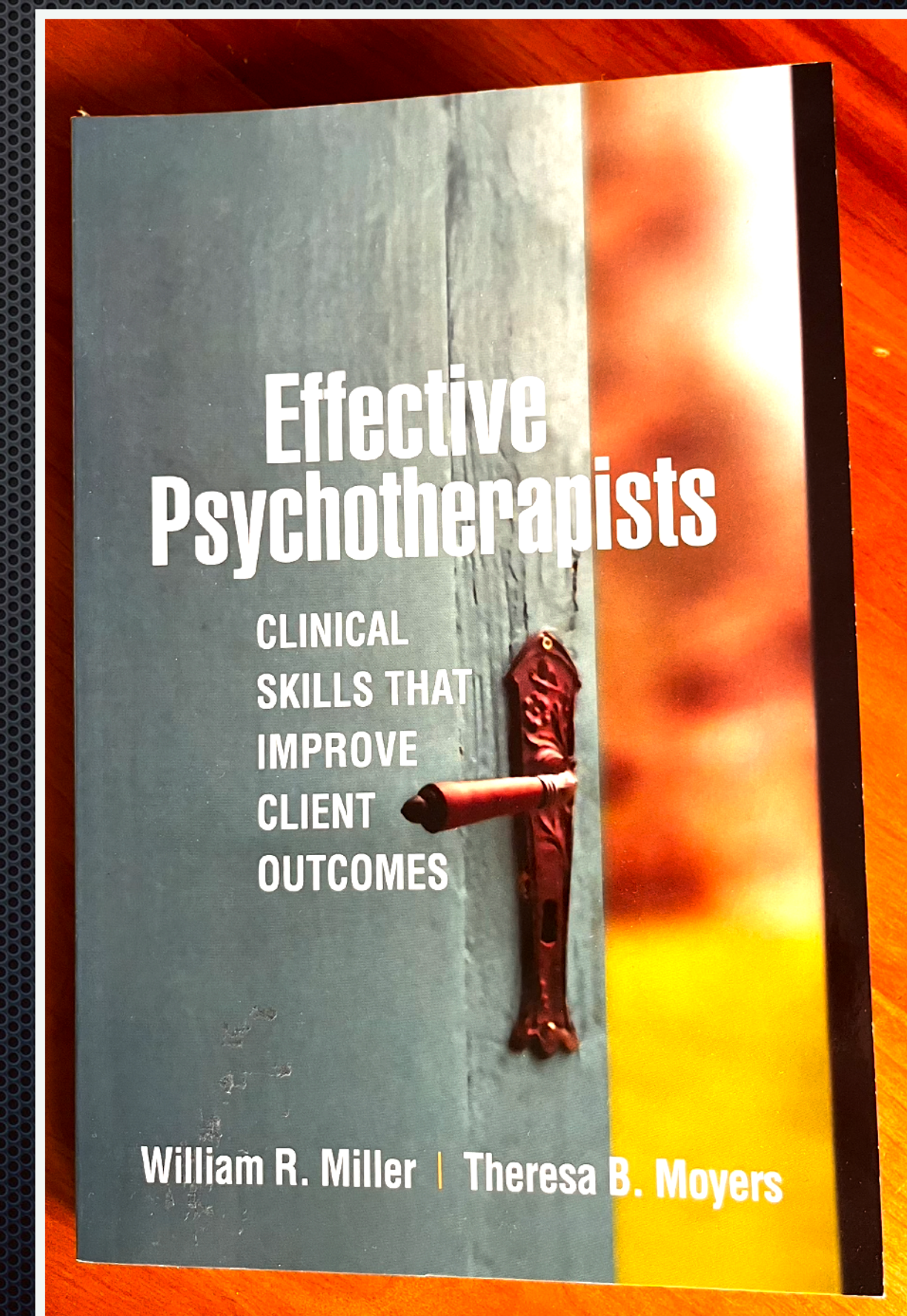
(Prochaska & DiClemente)

”Förändringshjulet”



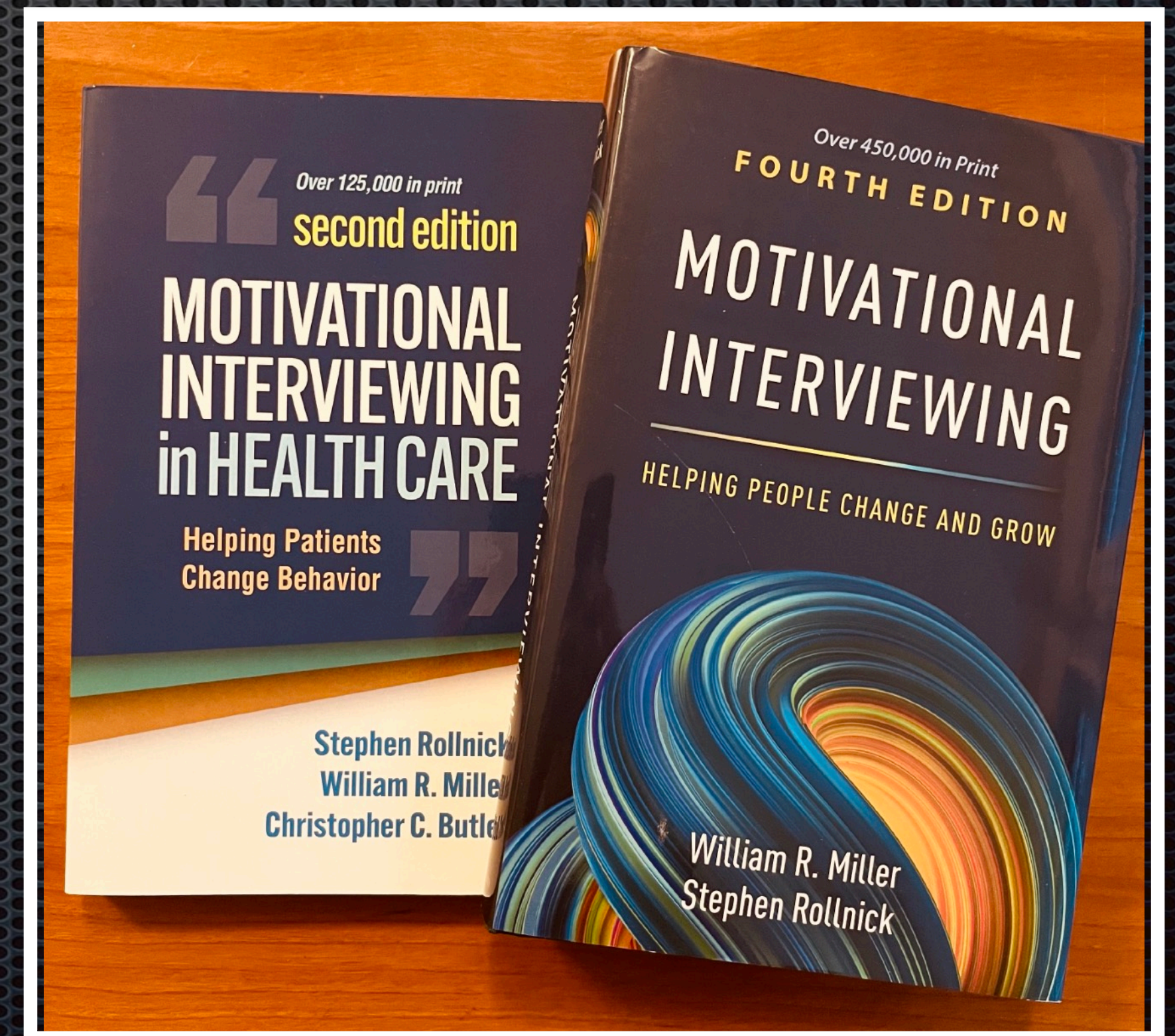
Färdigheter som gör hjälpare hjälpsamma

- Empati
- Acceptans
- Positivt synsätt
- Äkthet
- Fokus
- Hopp
- Locka fram
- Erbjuder råd



Motiverande samtal (MI)

- 2013: *”Att hjälpa människor förändras”*
- 2023: *”Att hjälpa människor till förändring och utveckling”*



*”MI är ett särskilt sätt att tala med människor
om förändring och utveckling,*

*med syfte att stärka deras egen motivation
och åtagande”*

”MI är ett sätt att hjälpa människor att växa”

Samtalssätt

Atmosfär

SAMARBETANDE

UTFORSKANDE

"SAKEN"

BEKRÄFTANDE

ACCEPTERANDE

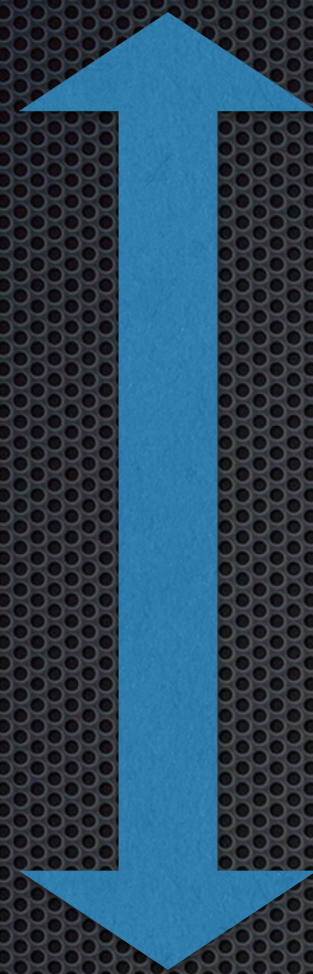


KOMMUNIKATIONSSTILAR

STYRANDE

VÄGLEDANDE

FÖLJANDE



FYRA UPPGIFTER

PLANERA (*Hur vill du göra?*)

FRAMKALLA (*Varför vill du detta?*)

FOKUSERA (*Vad är viktigt för dig?*)

ENGAGERA (*Vem är du? Hur ska vi vara tillsammans?*)

”Men, varför gör de inte som vi säger?”

AUTONOMI

Självbestämmande

”Kan själv”

RÄTTNINGS- REFLEXEN

Omsorg och välvilja

”Hjälpnödighet”

ÖPPET SINNE

Vems agenda styr?

”Sitt på händerna!”

HITTA OCH STÄRKA FÖRÄNDRINGSPRAT

(Yttranden i riktning mot förändring)

*Lyssna efter!
Lyft fram!
Förstärk!*

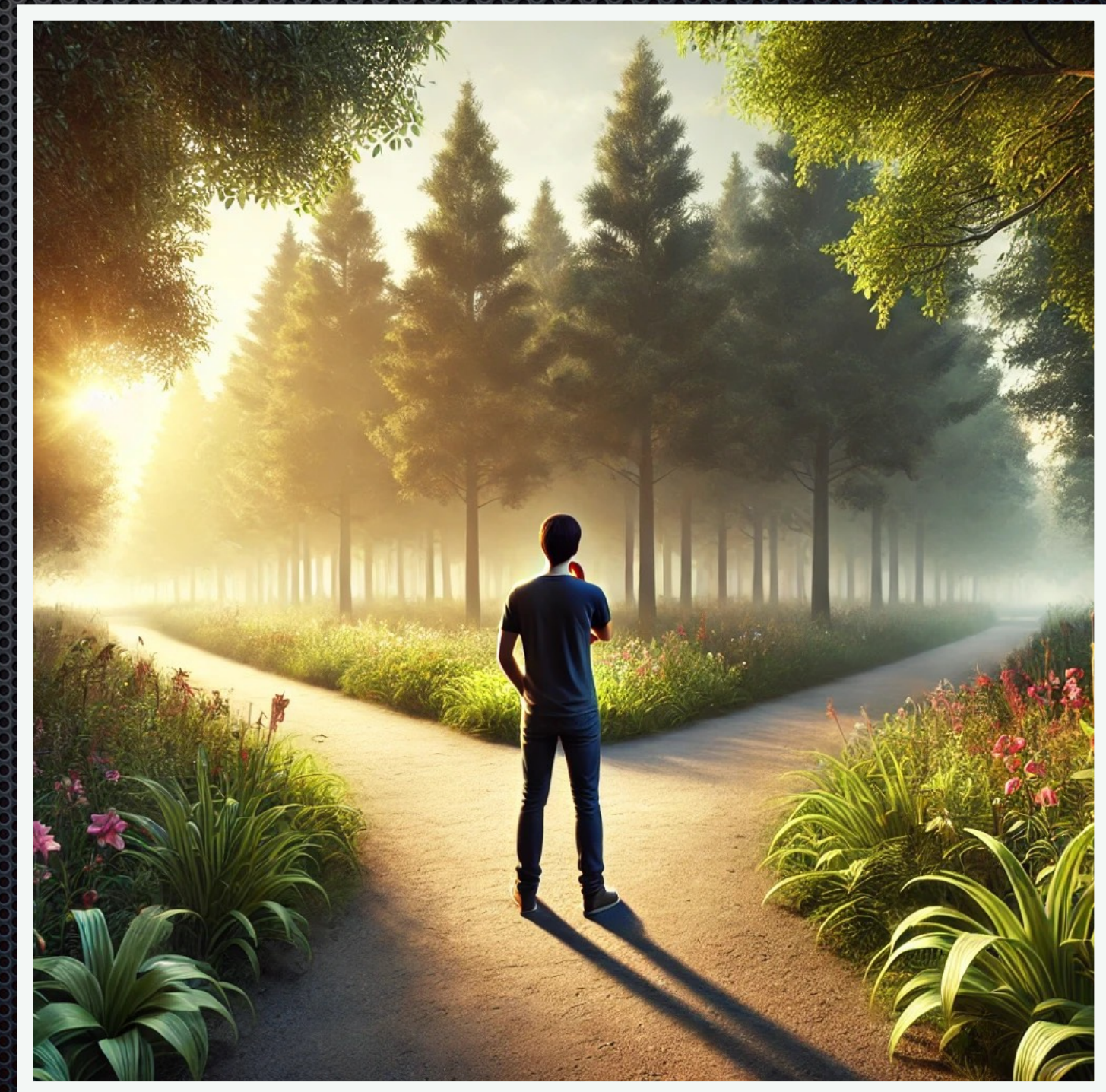
Ambivalens (både och...)

Förändringsprat:

"jag skulle gärna vilja..."
"jag har funderat på..."

Bibehållandeprat:

"det känns inte så viktigt..."
"jag tror inte det funkar..."



Förberedande förändringsprat

- ✦ "Jag vill / önskar att..."
- ✦ "Jag skulle kunna..."
- ✦ "Jag har flera skäl att..."
- ✦ "Jag behöver/måste göra detta"

Mobiliserande förändringsprat

- ✦ "Jag har börjat att fundera på..."
- ✦ "Jag kommer att..."
- ✦ "Jag har redan..."

ATT GE RÅD I DIALOG

"INFORMATIONsutBYTE"

- UTAN PEKPINNAR SOM
VÄCKER MOTSTÅND



F-G-F

- Be om lov att informera/ge råd
- F - **fråga** vad individen redan kan/vet/vill
- G - **ge** mer (anpassad) information
- F - **fråga** vad individen tar med sig

Ställa "smarta" frågor (med riktning)

- Öppen nyfiken attityd!
- Frågeord (*hur, vad, varför, berätta*)
- Förändringsprat (*vill, kan, skäl till, angelägenhet, plan/åtagande*)
- Målbeteende (*strukturera studietid, påbörja projektarbete, förbereda mitt-i-ST*)
- **Lockar fram och stärker förändringsprat!**

Mall: patient och levnadsvanor

Öppna frågor

- Hur...
- Vad...
- Varför...
- Berätta...
- Vilka...
- På vilket sätt...



Förändringsprat

- Vill, skulle vilja, önskar, behöver, föredrar
- Förmåga att göra, kunna göra...
- Skäl till...
- Viktigt, behov av, måste...
- Ska, avser att, planerat att göra...
- Redo för, villig att göra...
- Har gjort, påbörjat...



Beteende

- Främja fysisk aktivitet
- Förbättra kostvanor
- Ta medicin
- Förbättra sömn
- Sluta dricka (eller dricka mindre) alkohol
- Sluta röka



Tillämpning: patient och levnadsvanor

- ✦ Hur + viktigt är det för dig att + sluta röka?
- ✦ Berätta om + dina främsta skäl för att + dra ner på alkoholen
- ✦ Vad + har du redan gjort för att + bli mer fysiskt aktiv?
- ✦ Vilka metoder + skulle du kunna använda för att + komma ihåg att ta dina mediciner enligt ordination?

Tillämpning: utbildningsläkare

- ✦ Hur + viktigt är det för dig att + utveckla den här färdigheten?
- ✦ Berätta om + dina främsta skäl för att + planera din studietid bättre
- ✦ Vad + har du redan gjort för att + komma igång med ditt projektarbete?
- ✦ Vilka strategier + skulle du kunna använda för att + gå hem i tid från jobbet?

Spelar det någon roll hur vi uttrycker oss?

Det vi återspeglar kommer individen
att utveckla och tala mer om

Det individen **hör sig själv säga** har
störst betydelse för vad hen sedan gör

”När vi lyssnar talar de
och när de talar upptäcker de”

-Suzanne Murphy, sjuksköterska

Undvik att...

- Varna, konfrontera och argumentera emot
- Ge råd utan tillstånd
- Utforska "bibehållandet"

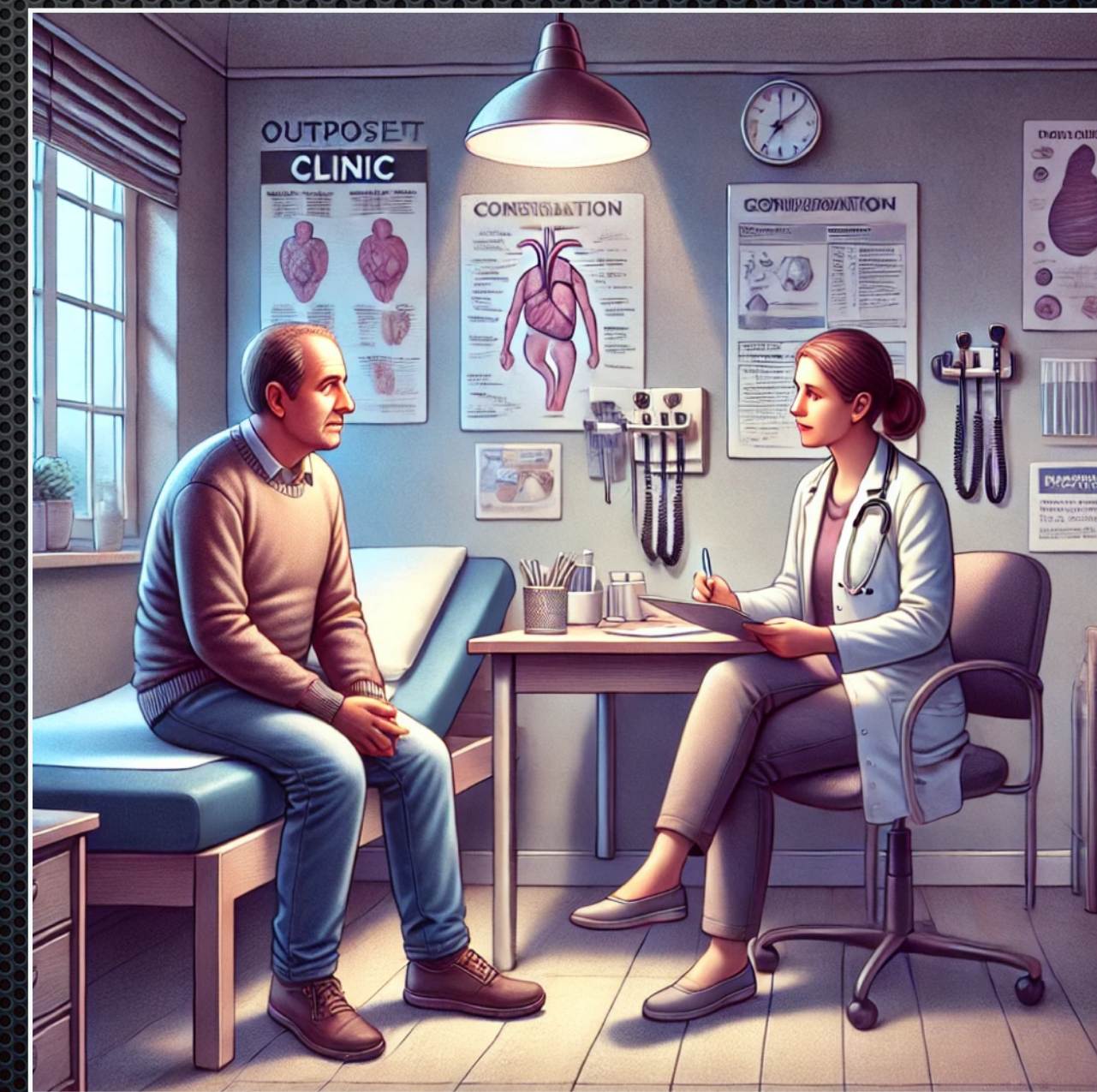
Vad vinner vi på detta?

- Expert -> **vägvisare**
- Utbilda -> **locka fram**
- Konfrontation -> **acceptans** och **autonomistöd**
- Brottningsmatch -> följsam **dans**
- Frustration -> **avspänning**
- **Balans?!**



”*Det handlar inte om mig*”

- ✦ Ge din samtalspartner de bästa replikerna
- ✦ Undvik rättningsreflexen



Enkel praktik 1

- **Be om lov** att ta upp saken: *"Vad vet du redan?"*
- *"Hur skulle du **vilja** ha det?"*
- *"Vad konkret skulle du kunna göra de kommande 1-2 veckorna?"*
- Understryk **autonomi**: *"Du bestämmer, jag stöttar dig gärna"*

Enkel praktik 2

- ✦ *"Vad kan jag göra för att hjälpa dig?"*
- ✦ *"Hur vill du att vi stämmer av hur det går?"*
- ✦ Lyssna och förstärk (tankar, idéer och önskningar)!

Enkel praktik 3

Sammanfatta

""Vad tänker du om allt detta?"

"Vad blir ditt nästa steg när du går härifrån?"

"Lycka till!"



”Samtal om samtal” -
en podd om samtal
som verktyg på
jobbet och i privatlivet

(Finns där poddar finns)



7. ”Information är som klac

Samtal om samtal

