

Bemötande, motivation och förändring

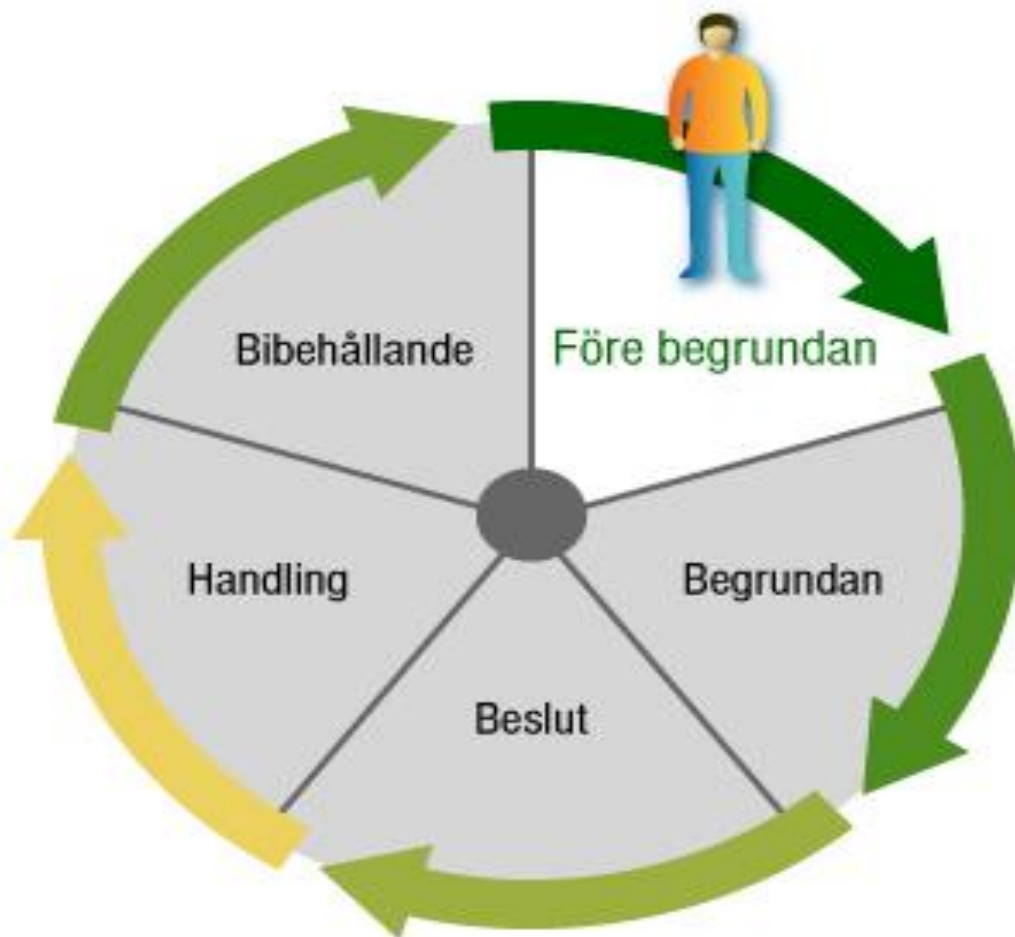
Jenny Åkerlund, MI-utbildare, medlem i MINT



*"Människor låter sig i allmänhet
bättre övertalas av skäl som de
själva kommit på än av dem som
andra har kommit på"*

– Blaise Pascal

Prochaska och DiClementes förändringshjul



Var befinner sig klienten i förändringsprocessen? Vad betyder det för klientens engagemang i en behandling?



Skellefteå
kommun

Motivation?

En *motiverad* klient/patient

- Bekymrar sig över sin situation
- Är samarbetsvillig
- Ber om råd/hjälp
- Tar till sig och följer råd

En *omotiverad* klient/patient

- Verkar nöjd med sin situation
- Säger emot
- Uttrycker inget behov av hjälp
- Vill inte ta emot råd

Motivation är *inte*:

- En egenskap
- Ett personlighetsdrag
- Något oföränderligt

Motivation är:

- Påverkbar av faktorer i omgivningen
- Påverkbar av relationen mellan klient och hjälpare
- En arbetsuppgift (för både klient och hjälpare)

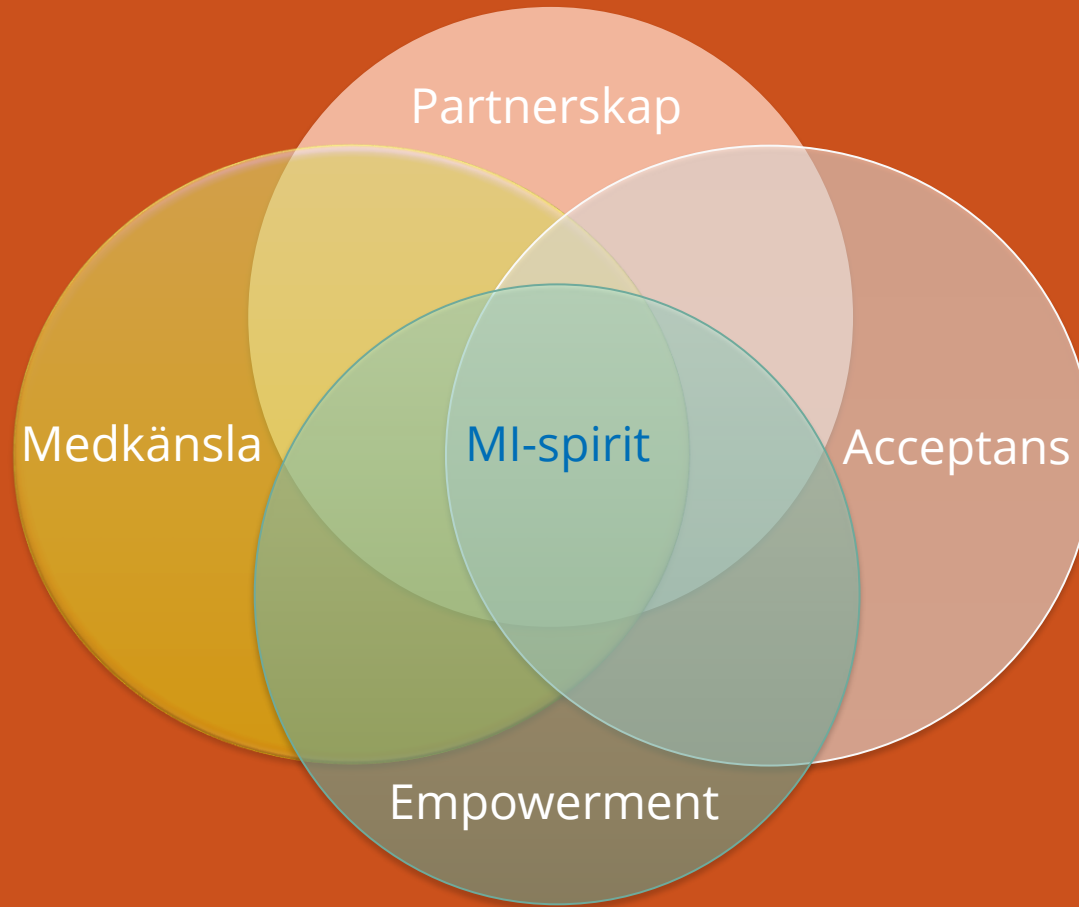
Motivation

Vikten av förändring



**Skellefteå
kommun**

MI-spirit - förhållningssätt



Empowerment

- Handlar inte om att ge personer något som de saknar.
- Hjälpa personer inse och använda vad de redan har av;
 - Styrkor
 - Motivation
 - Resurser
- Bekräftar och stöttar valfrihet och autonomi

Förändringsprat

D – Desire (önskan)

A – Ability (förmåga)

R – Reason (anledning)

N – Need (behov)

|

C – Commitment (åtagande)

A – Activity (aktivitet)

T – Taking steps (tar steg)



MI – de fyra uppgifterna

Planera.....

Framkalla

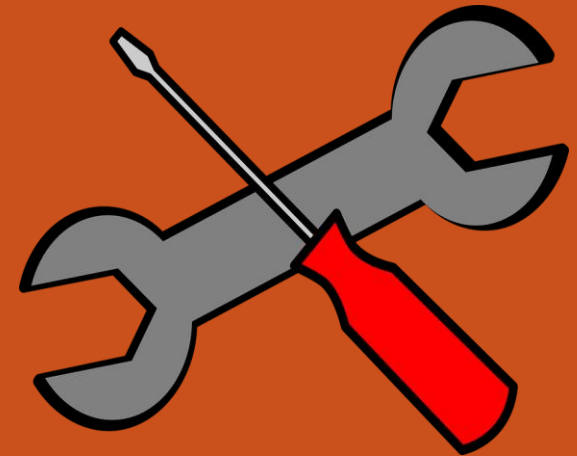
Fokusera

Engagera

Samtalstekniker i MI

När du lockar fram, spelar det roll *vad* du:

- Frågar
- Reflekterar
- Bekräftar
- Inkluderar i dina sammanfattningar



MI är vägledande utan att vara styrande

Ett MI-exempel

Killen i baren.



När jag berättar om mitt
bekymmer för dig, så hör
jag plötsligt en lösning...



facebook.com/herregudco

- Jag har kört fast i tanken!
Kan du lyssna loss mig?



facebook.com/herregudco



**Skellefteå
kommun**

Utvärdering - Basutbildningen 2026

