

Motiverande samtal - MI Resonera om förändring

Informera i dialog

Be om lov att få informera

Utforska vad personen redan vet/känner till

Ge information

Ta reda på vad personen tycker

Ge ytterligare information

Ta reda på vilka slutsatser personen drar

Hur beredd är du att ...?

Inte beredd

Väck intresse

Tillför
information

Respektera
motstånd

Osäker/tveksam

Respektera tvekan
Utforska ambivalens

Beredd

Stärk beslut
Stöd handling

Skalfrågor

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur viktigt är det för dig att ...?

Om du bestämmer dig ... hur säker är du... ?

Hur kommer det sig att du säger...och inte 0?

Vad skulle behövas för att du ...?

Lyssna efter, hämta fram, spegla
och sammanfatta förändringsprat
genom hela samtalet

Motiverande förhållningssätt

- **Empati**
- **Hämta fram**
- **Samarbeta**
- **Respektera autonomi**

Samtalsverktyg

Be om lov

att få fråga, informera, rekommendera

- Är det OK att ...
- Får jag berätta lite om ...

Öppna, utforskande frågor

- Vad känner du till om ...?
- Vad gör du redan för att ...?
- Hur ser du på ...?
- Vad innebär detta för dig ...?
- Vad skulle du kunna börja med/göra mer av ...?
- På vilket sätt ...?
- Vad blir ditt nästa steg ...?

Spegling, reflektion

- Så du funderar på ...
- Du är osäker ... samtidigt som du ...
- Så det som gör det viktigt för dig är ...
- Du ser möjligheter att ... och ditt nästa steg blir...

Sammanfattning

Sammanfatta relevanta delar till en helhet



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**