



INTRODUKTION TILL

# MOTIVERANDE SAMTAL

EN HANDEDNING FÖR SKOLHÄLSOVÅRDEN

Barbro Holm Ivarsson  
Margareta Pantzar



**TEXT:** Leg psykolog Barbro Holm Ivarsson och leg psykolog Margareta Pantzar

**REDAKTÖR:** Lisen Sylwan, Statens folkhälsoinstitut

**GRAFISK FORM:** AB Typoform

**FOTON:** Omslag: Bildhuset/Lena Granefelt, Inlaga: Ulrika Zwenger

**TRYCK:** Tabergs Tryckeri AB, 2007

**ISBN:** 978-91-7257-466-3

# INNEHÅLL

INLEDNING 3

FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH VIKTIGA PRINCIPER 4

SAMTALSTEKNIKER 6

Öppna frågor 6

Reflektioner 7

Sammanfattningar 8

MOTIVATION OCH BEREDSKAP TILL FÖRÄNDRING 9

DET MOTIVERANDE SAMTALETS FÖRLOPP 11

Skapa kontakt och förstå situationen 11

Bedöm graden av motivation eller beredskap till förändring 11

Fokusera på förändring 13

Stimulera elevens aktiva beslut 15

Följ upp och hantera återfall 16

VERKTYG I SAMTALET 17

Stimulera prat om förändring 17

Informationsutbyte 18

Diskrepans och ambivalens 18

Hantera motstånd 20

AVSLUTANDE KOMMENTARER 21

SÅ GÅR DU VIDARE 22

LITTERATUR OCH HEMSIDOR 23

BILAGA 1 24



# INLEDNING

Skolhälsovården är en del av skolans samlade elevvård och ska syfta till att utveckla och stödja eleverna. Skolhälsovårdens uppdrag, som definieras i skollagen, är att följa elevernas utveckling, bevara och förbättra elevernas psykiska och fysiska hälsa och verka för sunda levnadsvanor. Inriktningen ska främst vara förebyggande.

Motiverande samtal (engelska *Motivational Interviewing*, MI) är ursprungligen en samtalsmetod som utvecklades under 1980-talet av forskarna B. Miller och S. Rollnick för att öka behandlingsmotivationen hos lågt motiverade patienter inom vården av alkoholberoende. I dag anses motiverande samtal vara en evidensbaserad metod för att hjälpa människor till förändring framför allt när det gäller livsstilen. Det kan handla om användande av alkohol, droger och rökning men även exempelvis sexuellt riskbeteende, dåliga matvanor, för lite motion och skadligt spelande. Metodiken kan även tillämpas på andra problem, där eleverna har tydliga valmöjligheter, som kan visa sig i form av för lite sömn, skolk och passivitet i skolarbetet eller i konflikter mellan olika krav i skolan och andra intressen. Motiverande samtal med enskilda elever kan därför integreras och användas inom skolhälsovården, bland annat vid olika typer av stödsamtal vid hälsoundersökningar och hälsosamtal.

Motiverande samtal kan också användas vid samtal med föräldrar för att få ett bra samarbete runt eleven i syfte att stödja en utveckling. Det finns även möjlighet att tillämpa viktiga delar av metodiken i olika typer av gruppsamtal, exempelvis i hälsogrupper.

En del elever kontaktar skolhälsovården frekvent med olika frågor och behov. Det kan gälla ont i huvudet/magen, ”allt är tråkigt”, ”orkar inte” och så vidare. Detta kan uppfattas som en signal om att någonting är ”svårt” och att det finns ett behov av en vägledande vuxenkontakt. Det kan ibland även ses som ett sätt att undvika svårigheter i kompisgänget, i klassrummet eller i livssituationen i övrigt. I alla dessa situationer kan det vara värdefullt att använda motiverande samtal som innebär att eleven stimuleras till att ta eget ansvar.

Motiverande samtal passar egentligen alltid när samtalet syftar till att stimulera och motivera en annan person till förändring. Samtalet ger eleven större förståelse för ett problem och möjliga lösningar blir synliga. Om eleven får möjlighet att fundera över olika vägar som leder till ett eget uppsatt mål utvecklas nyfikenhet och förändring blir möjlig. Förhållnings-sättet och samtalstekniken minimerar även risken för irritation och motargumentation.

Denna skrift är en introduktion till motiverande samtal och kan användas som ett enkelt underlag för konstruktiva samtal. Skriften har utvecklats för att användas vid utbildningar för personal inom skolhälsovården.

# FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH VIKTIGA PRINCIPER

Motiverande samtal är en förändringsinriktad, elevcentrerad samtalsmetodik, som används för att skapa så goda förutsättningar som möjligt för förändring. Grunden är ett empatiskt förhållningssätt som innebär att försöka förstå och utgå från elevens perspektiv och att aktivt visa detta. Syftet är att öka elevens egen inre motivation till beteendeförändring genom att lägga stor vikt vid att utforska problemet och komma vidare med den osäkerhet som ofta finns, det vill säga ambivalensen.

- *Vad skulle det finnas för fördelar med att ...?*
- *Finns det också nackdelar med att ...?*

En grundläggande utgångspunkt är varje människas behov av att bli accepterad och respekterad för den man är. Detta är viktigt för att kunna ta itu med olika problem man ställs inför och för att kunna växa som människa. Att bli bemött med positiv uppmärksamhet och respekterad i sin syn på saken, ger stimulans till ett aktivt arbete. Man vågar tänka efter och ta fram önsningar om förändringar till det bättre. Samtalsledaren ger samtalet struktur genom att lyssna och försöka förstå elevens perspektiv. Med detta stödjande förhållningssätt skapas grunden till ett samarbete där eleven själv tar ansvar, hittar sina egna svar och fattar egna beslut.

- *Vad tror du skulle fungera för dig?*
- *På vilket sätt skulle du kunna göra förändringen?*

För att du ska kunna ge denna trygghet behöver du lyssna aktivt och intresserat. Den empatiska och icke-moraliserande lyssnaren vill i första hand förstå och bekräfta – inte rätta till och komma med färdiga lösningar:

- *Hur tänker du och hur känner du kring det här – berätta?*

Det betyder inte att det alltid behöver vara fel att komma med information och råd, men råd bör formuleras med försiktighet, formuleras som förslag och alltid föregås av en fråga om det är okej.

- *Är det okej om jag berättar för dig vilka alternativ som jag kan se och som jag tänker att du kan ta ställning till?*

Ett mål i motiverande samtal är att eleven själv ska tala om sin önskan och sina möjligheter till beteendeförändring, så kallat prat om förändring eller förändringsyttranden. De idéer eleven själv uttalar stärks mer än idéer som kommer från andra. Om eleven alltså ”pratar på” om förändring och är aktivt involverad i samtalet, visar det att du fått igång ett motiverande samtal. Blir eleven däremot ”motsträvig” och börjar argumentera emot är det ett tecken på att du går för fort fram och behöver ta ett steg tillbaka (se avsnitt Hantera motstånd, sid 20).

Motiverande samtal är en kombination av att följa och styra. Att det är en förändringsinriktad metod innebär att du stimulerar eleven att förändras i en viss riktning – exempelvis

sluta med droger – men efter sitt eget beslut och på sina egna villkor. För det använder man tekniker som bland annat innebär att man är uppmuntrande och bekräftande när eleven talar om eller tar steg i ”rätt” riktning.

- *Så du skulle vara beredd att försöka sluta röka, jättebra.*
- *Bra att du kunde avstå från att dricka fast alla andra drack.*

Samtalsledaren är optimistisk och visar en grundläggande tilltro till elevens rätt och förmåga att fatta egna beslut och genomföra förändringar. Denna uppmuntran bekräftar elevens styrkor och framsteg och har stor betydelse för elevens självförtroende (*self-efficacy*). Att tro på sin egen förmåga har avgörande betydelse för att lyckas med förändring.

# SAMTALSTEKNIKER

Genom hela det motiverande samtalet använder man sig av viktiga tekniker för lyssnandet som beskrivs i detta kapitel. Du använder dem säkert redan till vissa delar, men i motiverande samtal används teknikerna med en karakteristisk systematik. Träning på att använda samtalsteknikerna är viktig för att man ska känna sig säker med dem.

Vid sidan av det karakteristiska förhållningssättet som vi beskrivit ovan är grunden i motiverande samtal det aktiva lyssnandet som syftar till att förstå hur eleven ser på sin situation. Elevens tankar och föreställningar kring ett aktuellt problem undersöks och möjliga lösningar diskuteras. Aktivt lyssnande är ett effektivt sätt att skapa kontakt och samarbetsklimat. Eleven känner sig förstådd och upplever att du som lyssnar är intresserad av helheten och sammanhanget. Innan eleven känner sig förstådd blir det svårt att gå vidare och prata om förändring på ett konstruktivt sätt.

Aktivt lyssnande består av tre element:

- Öppna frågor
- Reflektioner
- Sammanfattningar



## Öppna frågor

En öppen fråga är en fråga som inte kan besvaras med ja eller nej. Den ger eleven större möjlighet att berätta det som är viktigast eller mest aktuellt med egna ord. Elevens eget perspektiv framträder på så sätt bäst när möjlighet skapas till fritt berättande. Det aktiverar tankar och funderingar i en diskussion om aktuella frågor som påverkar situationen och vilken betydelse det har för eleven. Öppna frågor inleds ofta med *Hur?* och *Vad?* eller med uppmaningen *Berätta!* Undvik frågor som innehåller *Varför?* Detta ord får ofta människor att känna sig ifrågasatta och kan leda till att de börjar försvara sig.

Inledningsvis vill du alltså få del av elevens berättelse. Du kan exempelvis ställa någon av följande frågor:

- *Vad tänker du om det här med att dricka alkohol/röka hasch?*
- *Vad var det som hände i går? Berätta.*
- *Hur ser du på det här med din frånvaro på lektionerna?*
- *Berätta hur du tänker om ...*
- *Hur känns det här med ...?*
- *Vad är det som händer när det gäller ...?*

Låt eleven berätta utan att avbryta, lyssna koncentrerat och vänta tills eleven pratat klart. Ställ sedan eventuellt de uppföljande frågor du behöver för att förstå och komplettera berättelsen. Positiv bekräftelse, ögonkontakt och nickanden är viktiga som komplement i kommunikationen.

## Reflektioner

Ett aktivt lyssnande är reflektivt. Reflektion betyder enkelt uttryckt att återberätta, spegla, och bekräfta vad man hört. Ett syfte är att kontrollera att man har uppfattat rätt, ett annat är att eleven kan konstatera att du verkligen lyssnat och förstått rätt. Ett tredje mycket viktigt syfte är att eleven själv får höra vad hon sagt vilket ger överblick över situationen. Målet är att eleven ska förstå sig själv bättre och att du ska förstå eleven. Detta sätt att lyssna upplevs som empatiskt och leder till en önskan hos eleven att gå vidare och komplettera bilden. Ett samarbetsklimat skapas.

Du som samtalsledare väljer vad du ska reflektera på i samtalet. Detta är det viktigaste verktyget för att styra i motiverande samtal. Det man reflekterar på brukar personen tala mer om. I början av samtalet är reflektionerna stödande och så småningom, när förtroendet har utvecklats i kontakten, mer inriktade på att stimulera förändring. För den som är ovan kan det kännas svårt att använda reflektioner och det kan ta tid att öva upp förmågan. Ett sätt att börja är att lägga in korta sammanfattningar i samtalet, vilket ofta automatiskt blir reflektioner. Den man samtalar med känner sig förstörd och bekräftad.

**Enkel reflektion.** Reflektera ett ord, en mening eller en del av en mening för att eleven ska gå vidare och utveckla sina funderingar. Formulera gärna om med egna ord.

**Komplex reflexion.** I en komplex reflektion försöker man tolka en underliggande mening och/eller en känsla i berättelsen.

Här är exempel på enkla och komplexa reflektioner med utgångspunkt från tre olika uttalanden:

*1. Jag trivs inte i klassen – alla är så duktiga.*

Enkel reflektion: *Du trivs inte.*

Komplex reflektion: *Alla är duktiga och du känner dig utanför.*

2. *Jag skolkar på matten, jag har inte lust att gå dit.*

Enkel reflektion: *Du har tappat lusten för matten.*

Komplex reflektion: *Matten har blivit ett problem för dig, eftersom du ofta varit borta från lektionerna.*

3. *Där sitter vi bakom gympahallen helt oskyldigt och så kommer dom där killarna i nian och deras lärare, och det blev ett himla liv och dom härjade runt och skrek att vi inte får röka hasch, fast man bara satt där i lugn och ro och rökte vanliga cigaretter. Vad Pelle och dom andra rökte vet inte jag, det har ju inte jag ansvar för, men sen skulle jag också följa med till rektorn, det är ju helt sjukt, jag som bara rökte vanliga cigg.*

Enkel reflektion: *Vanliga cigaretter...* (du misstänker att det kanske inte var vanliga cigaretter och vill få eleven att tala mer om detta).

Komplex reflektion: *Du blev upprörd för du kände dig oskyldigt misstänkt och tyckte det var konstigt att du måste följa med till rektorn.*

Tänk på att inte förvandla reflektionen till en fråga genom att gå upp i tonfallet i slutet av meningen. En reflektion är inte en fråga utan ett neutralt konstaterande av vad eleven menar. Eleven uppmanas på detta sätt att gå vidare i sin tankegång.

## Sammanfattningar

I motiverande samtal använder man sig av sammanfattningar, som ofta fungerar på samma sätt som reflektioner i samtalet. Samtalsledaren återberättar det viktigaste i elevens berättelse. Det är värdefullt att få med både innehåll och känsla. Känslan är viktig för att känna sig helt förstådd. Sammanfatta i korta summeringar när en del av berättelsen verkar färdig eller när ett ämne uttömts. När hela samtalet ska avslutas kan du gärna göra en mer heltäckande sammanfattning för att klargöra, ge överblick eller förstärka meningen med det som sagts.

1. *Du har inte riktigt kommit in i din nya klass, den är annorlunda än den du gick i tidigare. Dina nya klasskamrater är mer inriktade på studier och det blir en annan konkurrens. Det gör att du inte känner igen dig och vet hur du ska vara och det blir jobbigt för dig. Är det så du menar?*

2. *Du har skolkat mycket från matten vilket gör att du just nu tappat intresset samtidigt som du är bekymrad över detta och vad som kommer att hända med betyget. Stämmer det?*

3. *Låt mig se om jag har uppfattat dig rätt. Så ni satt bakom gympahallen och rökte och du rökte bara vanliga cigaretter och du vet inte vad dom andra rökte. Då rusade några killar i nian och deras lärare fram och du förstod inte hur de kunde säga att ni rökte hasch och nu känner du dig upprörd för du känner dig oskyldigt misstänkt och tyckte det var konstigt att även du måste följa med till rektorn.*

# MOTIVATION OCH BEREDSKAP TILL FÖRÄNDRING



Motivation handlar inte om två olika lägen – att antingen vara eller inte vara motiverad. Det är mer fruktbart att tänka utifrån olika grad av motivation eller förändringsbenägenhet när det gäller ett visst problem. Eleven kan även vara motiverad till olika saker, exempelvis att diskutera frågan, ta reda på mer, pröva lösningar eller att bestämma sig för en förändring.

Ofta används en stadiorienterad modell för att beskriva förändringsprocessen, Prochaska och DiClementes ”Stages of Change” (Prochaska & Velicier 1997). De fem stadierna i förändringsprocessen indelas på följande sätt: före begrundan, begrundan, beslut/förberedelse samt handling och stabilisering. Stadierna beskrivs ofta som delar av en cirkel eller som en trappa för att åskådliggöra processen och för att tydliggöra att man är olika motiverad beroende på var i cirkeln/stegen man befinner sig.

I denna skrift använder vi den enklare modellen *beredskap till förändring* (Readiness to change, Rollnick 1999) för att beskriva de tre stadier som ligger före förändringens genomförande. Beredskap till förändring beskrivs som ett kontinuum, en kontinuerlig rörelse, där motivationsprocessen kan gå åt båda hållen.

## BEREDSKAP TILL FÖRÄNDRING

Inte beredd	Osäker/tveksam	Beredd
-------------	----------------	--------

**Stadium 1.** Inte beredd att förändra/omedveten om att problem föreligger

**Stadium 2.** Osäker/tveksam

**Stadium 3.** Beredd att förändra

Modellen underlättar både förståelsen av förändringsprocessen och hur stödet kan utformas. Förändringsberedskapen är större för varje stadium. Hur lång tid det tar för en person att gå igenom alla stadierna är mycket individuellt. Vissa människor förflyttar sig långsamt framåt, andra snabbare. Man kan också pendla flera gånger fram och tillbaka mellan stadierna. En ung kvinna som är ointresserad av att sluta med droger kan exempelvis på en minut förflytta sig till stadium 3, ”Beredd att förändra”, om hon får ett positivt graviditetsbesked. Det motiverande samtalet syftar till att stimulera eleven att röra sig framåt genom stadierna.

Man behöver olika former av stöd i olika stadier av förändringsprocessen, och samtalets fokus behöver anpassas till detta. Uppgiften är att möta eleven där hon befinner sig och väcka intresse för förändring utan att driva på för hastigt. Enkelt uttryckt behöver den som

har en låg beredskap för förändring och är ointresserad eller omedveten om problemet bli medveten om skälen/vinsterna med att ändra ett beteende. Den som har en medelhög beredskap för förändring och är osäker behöver få hjälp att fundera över fördelar och nackdelar med förändring, medan den som har en hög beredskap för förändring och är beredd att handla behöver få diskutera olika alternativ till att genomföra förändringen.

Motiverande samtal anses ha sitt största värde i de första delarna av processen när personen är ointresserad, osäker och tveksam. När man väl bestämt sig för en förändring kan man många gånger klara detta på egen hand. Vissa gånger övergår kontakten till stöd för genomförandet.

Det speciella förhållningssättet i motiverande samtal och det aktiva lyssnandet är viktigt genom alla stadierna.



# DET MOTIVERANDE SAMTALETS FÖRLOPP

Ett motiverande samtal kan sägas ha ett typiskt förlopp som beskrivs i följande avsnitt. Det empatiska aktiva lyssnandet löper genom hela processen.

1. Skapa kontakt och förstå situationen
2. Bedöm graden av motivation eller beredskap till förändring
3. Fokusera på förändring
4. Stimulera elevens aktiva beslut
5. Följ upp och hantera återfall

## Skapa kontakt och förstå situationen

Samtalet inleds alltid med att skapa en förtroendefull kontakt genom en lyssnande, intresserad, positiv attityd och en accepterande hållning. Det är också viktigt att sätta en tidsram, kort berätta om syftet med samtalet och stämma av detta med eleven. Här är några olika förslag på hur du kan inleda ett samtal:

- *Jag är glad att du har tagit dig tid att komma hit.*
- *Du är välkommen, bra att du är här! Jag ser fram emot att få höra hur du funderar kring ...*
- *Vad bra att du är här. Välkommen. Anledningen till att vi ses/syftet med samtalet är att reda ut vad som hänt och hur du har det. Vad säger du om det?*
- *Välkommen! Vad bra att du kunde komma! Jag skulle vilja att vi pratar lite om din frånvaro i skolan. Vi har 30 minuter för vårt samtal i dag och jag föreslår att vi börjar med hur du ser på det hela. Är det okej?*

Invänta alltid svaret innan du går vidare. Om eleven kommer med invändningar är det betydelsefullt att lyssna och reflektera och diskutera ytterligare för att samtalet ska starta i en konstruktiv anda med goda förutsättningar. I denna första fas gäller det att noga använda grundteknikerna i aktivt lyssnande för att försöka se situationen genom elevens ögon.

Därefter är det värdefullt att bedöma motivationen.

## Bedöm graden av motivation eller beredskap till förändring

Hur motiverad eller medveten om problemet eleven är, och därmed beredd att förändra sin situation, har betydelse för vilket fokus som är klokt att välja i samtalet. Du kan, när ni samtalat en stund, snabbt bedöma intresse/beredskap för förändring genom att ställa följande fråga:

- *Hur **intresserad/beredd** är du att ändra på den här situationen om du tänker dig en skala från 0 till 10 där 0 betyder inte alls intresserad och 10 betyder mycket intresserad. Vad skulle du ge dig själv för siffra?*

○



10



## Fokusera på förändring

Målet med samtalet är att öka motivationen/beredskapen till förändring. Visa att du anser att det är fullt naturligt att känna sig tveksam/ambivalent när man står inför ett problem. Fokusera alltmer på att framkalla prat om förändring och förstärka förändringsyttranden på ett varsamt sätt genom att reflektera, bekräfta och sammanfatta sådant innehåll. På så sätt ”styr” man eleven mot förändring.

I tabellen anges lämpligt samtalsfokus för varje stadium av beredskap för förändring.

○  10

0–3 LÅG BEREDSKAP FÖR FÖRÄNDRING	4–7 MEDELHÖG BEREDSKAP FÖR FÖRÄNDRING	8–10 HÖG BEREDSKAP FÖR FÖRÄNDRING
<p><b>Samtalsfokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Väcka intresse för förändring.</li> <li>• Öka diskrepansen.</li> </ul>	<p><b>Samtalsfokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokusera på ambivalensen – nackdelar med beteendet och fördelar med att ändra beteendet.</li> <li>• Ta upp hinder för förändring och lösningar.</li> </ul>	<p><b>Samtalsfokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus på praktiska metoder eller olika alternativ för att åstadkomma förändringen.</li> <li>• Börja alltid med elevens egna förslag.</li> </ul>
<p><b>Fråga:</b> Hur ser du på din situation i dag jämfört med hur du skulle vilja ha det?</p>	<p><b>Fråga:</b> Vad tänker du om det vi pratat om, hur kan du göra?</p>	<p><b>Fråga:</b> Hur tänker du göra nu? Vad blir nästa steg?</p>

### LÅG BEREDSKAP FÖR FÖRÄNDRING – SKAPA DISKREPANS

Om eleven har ett mycket lågt intresse för en förändring och inte ser några speciella fördelar med en förändring, gäller det att väcka medvetenhet om problemet. Det kan man göra genom att försöka *skapa diskrepans*. Det innebär att göra eleven medveten om en skillnad mellan nuvarande situation och egna viktiga mål och värderingar:

- *Hur ser du på din situation i dag jämfört med hur du skulle vilja ha det?*
- *Vad har du för tankar nu när du ser skillnaden mellan det du gör och hur du vill vara?*
- *Varför tror du att din omgivning (föräldrar, lärare) tycker att detta är ett problem? Hur tror du de tänker?*

Målet är att eleven själv argumenterar för förändring. För att bli intresserad av förändring behöver eleven få hjälp med att komma på argument som är viktiga för henne. Ta reda på vad hon redan vet om problemet och gå vidare med informationsutbyte enligt avsnitt Informationsutbyte, sid 18.

## MEDELHÖG BEREDSKAP FÖR FÖRÄNDRING – UTFORSKA AMBIVALENSEN

Vid medelhögt intresse/medelhög beredskap finns en osäkerhet, ambivalens. Då gäller det att utforska ambivalensen så att eleven kan göra ett val. Använd gärna det så kallade ambivalenskorset i bilaga 1. Gå igenom det steg för steg. Sammanfatta och förstärk särskilt den sidan av ambivalensen som visar på nackdelar med beteendet och fördelar med förändring – genom att bekräfta och reflektera.

- *Vad tycker du är positivt med att ha det som du har det?*
- *Har du tänkt på något som är mindre bra eller som bekymrar dig med ...?*
- *Om du tänker på att ändra din vana, vad tror du blir svårt? Hur skulle du kunna lösa det?*

Hjälp till att hitta lösningar på hindren:

- *Du säger att det blir svårt med kompisarna. Om du ändå bestämde dig för att sluta med hasch, hur skulle du då kunna lösa det?*

Avsluta med frågan:

- *Vad skulle du vinna på en förändring?*

Gör en sammanfattning mellan varje fråga och en större där du summerar alla delar:

- *Du har berättat att det du uppskattar med din vana är ... och så ser du att det finns saker som är mindre bra med som du har det nu... Du skulle ha en del att vinna på att sluta med, både ... och ... och ... De svårigheter som du kan se med en förändring är ... och ... och de har du faktiskt lösningar på, för du tänker...*

När man undersökt ambivalensen är det lämpligt att inbjuda till att lösa ambivalensen med någon av följande frågor:

- *Vad tänker du om detta nu när du har funderat över de olika delarna?*
- *Vad betyder det här för dig?*
- *Hur tänker du göra?*

Sammanfatta svaret.

## HÖG BEREDSKAP FÖR FÖRÄNDRING – DISKUTERA PRAKTISKA METODER

När eleven väl är beredd att göra förändringen behöver hon få kunskap om valmöjligheter och praktiska metoder. Här kan man använda mera aktiva metoder, den som är beredd att handla vill ofta ha råd och praktiskt stöd. Eleven har säkert egna idéer om hur det ska gå till och du kan också komma med förslag. Ibland behövs fortsatt stöd med hjälp av andra metoder, exempelvis där nya färdigheter behövs.

Se också avsnitt (sid 17) som beskriver mer om att stimulera prat om förändring.

## Stimulera elevens aktiva beslut

Målet med det motiverande samtalet är att eleven ska komma på sina egna lösningar och göra ett tydligt val, fatta ett beslut. Du kan säga:

- *Så hur känns det nu när vi har pratat? Hur tänker du göra?*
- *Vad är nästa steg?*
- *Hur kan du gå vidare?*

När eleven börjar forma tankar på förändring är det dags att börja diskutera hur det rent praktiskt ska gå till. Vissa problem är förhållandevis enkla att förändra när motivationen finns och beslutet är fattat. Andra problem kräver att en handlingsplan upprättas med konkreta mål och delmål där viktiga personer involveras för att kunna ge nödvändigt stöd. Det är viktigt att de mål eller delmål som diskuteras är konkreta och realistiska så att man lyckas med dem. Fördela vem som ska göra vad i fortsättningen och klargör om er kontakt ska fortsätta.

Avsluta med positiv bekräftelse.

- *Det låter som ett mycket bra förslag.*
- *Bra, du kommer säkert att klara det.*
- *Jag kan verkligen stödja dig i ditt beslut.*
- *Det ska bli intressant att följa dig i detta.*

### OM ELEVEN INTE ÄR BEREDD TILL FÖRÄNDRING

Eleven kan också ställa sig ovillig till en förändring just nu och då kan du säga:

- *Jag skulle gärna vilja att vi träffades igen för att fundera vidare på vilka alternativ som finns – är det okej?*

eller

- *Du ska veta att du alltid kan knacka på min dörr om du vill prata mera om det här.*

eller

- *Får jag kontakta dig om ett par veckor igen – jag vill gärna höra hur du går vidare med dina tankar – vad säger du om det?*

När eleven går ut genom din dörr kommer det som eleven själv tror blir bäst att äga rum. Det är hur eleven själv har kommit att tänka som avgör valet. Motivation till beteendeförändring påverkas av många omständigheter och måste ofta växa fram under en längre tid.



## Följ upp och hantera återfall

Följ alltid upp samtalen och visa att du bryr dig om hur det går och att du finns där redo att ge fortsatt stöd. Eventuella misslyckanden, till exempel återgång till tidigare problembeteenden, hjälper du till att avdramatisera och definiera som lärosituationer som man kan gå stärkt ur om man tar vara på dem. Hjälpe eleven att konkret fundera över det som hände och över alternativa sätt att hantera situationerna. Du kan säga:

- *Vad var det som hände? Berätta.*
- *Hur kunde du ha gjort i stället?*
- *Hur tänker du göra nästa gång?*
- *Vad lärde du dig av det här?*

# VERKTYG I SAMTALET

## Stimulera prat om förändring

Ju mer eleven själv argumenterar för förändring, desto bättre prognos för förändring. Ett av målen med motiverande samtal är att få eleven att prata om förändring – om önskningar och argument och om förmåga och behov av en beteendeförändring. Exempel på frågor som framkallar förändringsyttranden är följande:

- *Vad tänker du att du skulle vinna på en förändring?*
- *Vad skulle du behöva i din situation?*
- *Om du tänker framåt i tiden, hur skulle du vilja att det såg ut?*
- *Vad tror du skulle fungera bäst för dig om du bestämmer dig för en förändring?*
- *Hur tror du att du skulle kunna göra?*
- *Vad skulle du vara beredd att försöka med?*

Dessa frågor kan resultera i att eleven uttalar någon form av förändringsbenägenhet exempelvis på något av följande sätt:

- *Jag vill egentligen inte spela om pengar.*
- *Jag kan nog låta bli att supa mig full bara jag ...*
- *Jag vet att jag måste skärpa mig när det gäller läsk och godis.*

Ge alltid bekräftelse/förstärkning då eleven har formulerat förändringsyttranden i någon form. Det gör du genom reflektioner och genom att upprepa när du gör sammanfattningar. Att framkalla sådant prat om förändring eller förändringsyttranden är centralt i motiverande samtal.

- *Jag förstår att du har tänkt en hel del på detta. Jag tycker att du har kommit långt i dina funderingar.*
- *Du är medveten om vilka val du har.*
- *Du kan mycket om det här, det märks.*
- *Det är roligt att höra att du är så medveten om ...*
- *Du har rätt, det är viktigt att ...*

Uppmuntra särskilt uttalanden om vad eleven tänker göra, hur och när:

- *Jag ska börja direkt.*

Det bekräftar att eleven har fattat ett beslut. Det är tecken på ett åtagande och det är det som har visat sig ha starkast samband med beteendeförändring.

## Informationsutbyte

För att ge bättre förutsättningar för att utveckla motivationen kan man ibland behöva erbjuda information och kunskap. Det kan exempelvis gälla vad som är negativt med droger, vilka sätt som är bra om man vill gå ner i vikt eller vilka fördelar det innebär med en ändrad livsstil för att exempelvis få rutiner runt sömnen.

Börja alltid med att ta reda på vad eleven redan vet om saken:

- *Vad vet du om hur hasch skadar dig?*
- *Vad känner du till om vilka faktorer som påverkar sömnen?*

Lyssna, reflektera, bekräfta och sammanfatta:

- *Så du tänker redan att ...*
- *Det är bra att du tänker att ...*
- *Det är riktigt som du säger ...*

Fråga om tillstånd att ge information:

- *Får jag berätta vad jag vet om ...?*

Invänta och respektera alltid svaret!

Ge en lagom lång information som är anpassad till elevens intellektuella nivå.

Exempel:

- *Cannabis är farligt på många sätt. Om du röker hasch blir du slö och trög och får svårare att tänka, koncentrera dig, att lära dig saker och att minnas. Allt det här gör att det blir svårare att klara av skola och också jobb i framtiden. Det är också vanligt att bli mer och mer deppig och orolig.*

Fråga sedan vad eleven tänker om det du berättat. Du kan stimulera funderingar på en förändring genom att exempelvis fråga:

- *Vad betyder det här för dig?*
- *Hur låter det här tycker du?*
- *Hur går det här ihop med dina framtidsplaner?*

## Diskrepans och ambivalens

I ett motiverande samtal ser man ambivalens inför beteendeförändring som naturligt. En elev har ett visst beteende för att hon – åtminstone till vissa delar – upplever positiva fördelar av det. Även om man kanske inte är medveten om det, ger beteendet vinster som man gillar och man ser nackdelar med att ändra det. Speciellt när det gäller ett kemiskt beroende

tycker man helt enkelt om den effekt drogerna har på hjärnans belöningssystem. Innan man uppfattar att det finns ett problem med beteendet har man en låg beredskap för förändring. Typexemplet är en tonåring som börjat experimentera med rökning och alkohol. Nyfikenheten är ofta stor på att fortsätta experimentera. Om eleven inte är medveten om att det finns ett problem, bör man försöka hjälpa till att problematisera beteendet så att den negativa sidan av saken blir tydlig. Målet är att skapa en *diskrepans mellan hur det är och hur eleven vill att det ska vara*. Eleven ska börja fundera på om beteendet/vem hon är överensstämmer med hur hon vill göra/vem hon vill vara, det vill säga elevens mål och värderingar.

Det finns fall där det inte är lämpligt att skapa diskrepans. Det gäller när eleven inte kan genomföra de önskade förändringarna i sitt liv, till exempel en 14-åring som vill flytta hemifrån.

När diskrepansen mellan hur det är och hur eleven önskar att det var har tydliggjorts, finns en möjlighet att detta leder över i en *ambivalens*. Det är vanligt att vara ambivalent och osäker när det gäller levnadsvanor. Man både vill och inte vill förändra. Man kanske ser vinster på lång sikt och nackdelar på kort sikt med att exempelvis sluta spela eller använda hasch. I ett motiverande samtal kan man belysa båda sidorna av saken och få de negativa aspekterna med beteendet att bli mer synliga och de positiva sidorna av ett förändrat beteende att framstå som mer möjliga och mer i överensstämmelse med elevens långsiktigt positiva värderingar. När eleven får tala om vinsterna med ändrat beteende och finner nya sätt att tänka kring ”förlusterna” med ändrat beteende, blir hon mer och mer intresserad av förändring och förhoppningsvis så småningom beredd att fatta beslut om förändring.

Man kan använda ett särskilt verktyg, ett så kallat ambivalenskorset, för att göra vad som inom motiverande samtal benämns som en ambivalensutforskning, se bilaga 1, sid 24. Om vi tar exemplet att minska alkoholkonsumtionen, börjar man med att låta eleven tala om de upplevda fördelarna med att dricka som hon gör nu, sedan om nackdelarna. Därefter går man vidare och talar om eventuella nackdelar eller hinder med att inte dricka/minska på drickandet och slutligen om fördelarna med att inte dricka/minska på drickandet. Man följer pilarna i modellen. Efter varje del (ruta) görs gärna en kort sammanfattning innan man går vidare till nästa (se även avsnitt Medelhög beredskap för förändring – utforska ambivalensen, sid 14). Det är viktigt att eleven får uppehålla sig något kring upplevda fördelar med beteendet, men det är samtidigt av stor betydelse att inte uppmuntra dessa tankar alltför mycket utan att i stället lägga mer tid till de övriga rutorna i ambivalenskorset som ger mer förändringstankar. Avsluta med att göra en stor sammanfattning av helheten och fråga exempelvis:

- *Vad tänker du nu? Vad innebär det här för dig?*



## Hantera motstånd

Som vuxna och som personal inom skolhälsovården har vi ofta en mycket naturlig och förståelig tendens att vilja tala om vad som är rätt och ge råd till eleverna. Denna benägenhet kallas för *omsorgsreflexen* eller *korrektionsreflexen* och ökar risken för motstånd. Eleven kanske blir tyst, ointresserad och motvillig och/eller kommer med motståndsyttanden (*jag vill inte, kan inte, tänker inte, det finns ingen anledning att ..., du ska inte lägga dig i ...*). Det är ett tecken på att du som samtalsledare går för fort fram och bör ta ett steg tillbaka.

Motstånd bemöts bäst med en reflektion eller en sammanfattning följt av en neutral öppen fråga. Det kallas att rulla med motståndet (*roll with resistance*), och är ett sätt att få eleven att känna kontroll och bli intresserad av att fortsätta samtalet, kanske i en annan riktning. Ofta följer förändringsyttanden automatiskt efter att man ”rullat med motståndet”. Samtalsledaren visar att hon försöker förstå hur eleven känner, vilket minskar benägenheten till motargumentation.

Exempel:

- *Du tycker det känns svårt att göra detta just nu.*
- *Så du behöver fundera vidare på detta.*

Fortsätt med en öppen fråga som ger eleven initiativet:

- *Berätta mer om hur du tänker?*
- *Hur vill du gå vidare?*

Att vara fåordig och inte vilja prata kan också vara ett sätt att visa motstånd. Då kan du pröva att säga vad du tror att eleven känner eller tänker. Låt det vara tyst och säg lågmält efter ett tag exempelvis:

- *Du funderar ...*
- *Dina tankar går fram och tillbaka ...*
- *Många ungdomar i din situation känner sig bekymrade och ledsna, jag vet inte hur det är för dig ...*

En anledning till motstånd kan vara att eleven upplever sig tvingad till samtal om exempelvis skolk. Då är det extra viktigt att visa uppskattning och gå försiktigt fram.

- *Bra att du kom. Jag vet att du kommer för att din lärare har bett dig och jag uppskattar att du tog dig tid en liten stund. Är det okej att vi pratar om detta? Kan du berätta hur det är för dig? Hur tänker du kring det här med din frånvaro på lektionerna?*

## AVSLUTANDE KOMMENTARER

Tänk på att det är eleven som är ansvarig för beslutet om förändring. Din roll som samtalsledare är att ge så goda förutsättningar som möjligt för detta genom ditt stöd och din vägledning. Genom att lyssna, erbjuda din kunskap och locka fram de tankar och argument som redan finns hos eleven och lotsa till större medvetenhet om problemet, får eleven hjälp. Nyckeln till ett motiverande samtal ligger i att skapa trygghet och engagemang, identifiera de olika sidorna i ett problemområde och få eleven att prata om det utan att väcka motstånd. Samtalet ökar möjligheten att eleven ser sig själv som en aktiv och ansvarig aktör, vilket öppnar nya möjligheter. Det icke dömande och elevcentrerade förhållningssättet underlättar för eleven att tro på sig själv och sin förmåga att ta ansvar för sitt liv och för förändring.

Sammanfattningsvis har motiverande samtal förutsättningar att bli ett mycket värdefullt och effektivt verktyg för skolhälsovården.



## SÅ GÅR DU VIDARE

Metodiken i motiverande samtal kan beskrivas på ett enkelt sätt med en handfull begrepp och tekniker och med det karakteristiska förhållningssättet. Många brukar uttrycka att metoden är lätt att ta till sig på ett teoretiskt plan. Att genomföra förändringen i vardagsarbetet brukar dock kräva ganska mycket träning för att en säkerhet ska utvecklas i samtalet. Vi vet alla att det är lätt att falla tillbaka i gamla beprövade mönster.

Träna gärna stegvis:

1. Börja med att träna på att ställa flera öppna frågor i dina samtal och/eller göra flera sammanfattningar och reflektioner.
2. En annan viktig del i samtalet är inledningen. Fundera över hur du skapar en bra kontakt i början. Hur brukar du göra och hur kan du utveckla inledningen?
3. Ytterligare ett övningsområde är hur man ger information eller ny kunskap på det sätt som rekommenderas inom motiverande samtal.
4. Använd skalfrågorna 0–10 för att undersöka beredskap till förändring och hitta lämpligt fokus i samtalet.
5. Fundera på hur du kan stimulera prat om förändring.
6. Tänk över hur du avslutar dina samtal och hur du kan stimulera kompetenskänslan och ansvarstagandet hos eleven.

Det brukar vara mycket värdefullt att träffas i en liten grupp och diskutera erfarenheter. Rollspela olika situationer från din vardag med dina arbetskamrater och hjälp varandra genom kollegialt utbyte.

Ett annat sätt är att spela in samtal som du sedan lyssnar på. Notera vad som fungerat bra och mindre bra. Du kan också be någon lyssna tillsammans med dig och ge feedback. Undersök möjligheten att få mer utbildning eller handledning i metodiken genom din arbetsledning. Man räknar med att det behövs minst två till tre dagars utbildning följt av handledning för att lära sig motiverande samtal riktigt ordentligt.

Tillämpa dina kunskaper, ta alla möjligheter att öva. Träning ger färdighet!

Lycka till!

# LITTERATUR OCH HEMSIDOR

## LITTERATUR

Barth T, Näsholm C. Motiverande samtal – MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor. Lund: Studentlitteratur; 2006.

Holm Ivarsson B. Det motiverande samtalet om tobaksvanor. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2003.

Jansson M, Larson M, Pantzar M. Motiverande samtal och tobaksavvänjning med ungdomar.Handledning till Fimpa Nu! Bli rök- och snusfri. Stockholm: Cancerfonden; 2005.

Lundgren M, Lökhölm K. Motivationshöjande samtal i skolan. Lund: Studentlitteratur; 2006.

Pantzar M. Fimpa Nu! Bli rök- och snusfri. Stockholm: Cancerfonden 2004.

Prochaska JO, Velicer WF. 1997. The transtheoretical model of health behaviour change. American Journal of Health Promotion, 12(1):38-48.

Rollnick, S, Mason P, Butler, C. Health Behaviour Change. A guide for practitioners. Churchill Livingstone 1999.

## HEMSIDOR

[www.fhi.se/mi](http://www.fhi.se/mi) – en svensk kunskapsöversikt om motiverande samtal av Statens folkhälsoinstitut.

[www.fhi.se/riskbruksprojektet](http://www.fhi.se/riskbruksprojektet) – om motiverande samtal vid riskbruk och om utbildningar och föreläsare.

[www.mi.riskbruk.se](http://www.mi.riskbruk.se) – webbutbildning i motiverande samtal om främst alkohol för vårdpersonal. Hemsidan innehåller interaktiva övningar.

[www.somt.se](http://www.somt.se) – webbutbildning i motiverande samtal om tobak för vårdpersonal. Hemsidan innehåller interaktiva övningar.

[www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org) – en internationell hemsida om motiverande samtal.

# BILAGA 1

## Ambivalens Kors

Utforska ambivalensen så att ett val kan göras. Gå igenom ambivalenskorset med början i den ruta som anger vad som upplevs som bra med situationen som den är nu. Gå igenom rutorna motsols och avsluta med vinsterna av en förändring. Sammanfatta helst varje ruta innan du går vidare och avsluta med en större sammanfattning av helheten. Betona fördelar med förändring och lösningar på problem.

Avsluta exempelvis med:

- *Vad betyder det här för dig? Hur tänker du göra?*
- *Vad är nästa steg? När tänker du göra det?*





**DENNA SKRIFT ÄR** en introduktion till motiverande samtal för personal inom skolhälsovården.

Motiverande samtal är en metod som lämpar sig väl för att hjälpa elever till förändring framför allt när det gäller livsstilen. Samtalet ger eleven större förståelse för ett problem och möjliga lösningar blir synliga.

Motiverande samtal kan handla om användande av alkohol, droger, rökning, dåliga matvanor, för lite motion och skadligt spelande. Metodiken kan också tillämpas på andra problem, där eleverna har tydliga valmöjligheter, som kan visa sig i form av för lite sömn, skolk och passivitet i skolarbetet.

Författare är psykologerna Barbro Holm Ivarsson och Margareta Pantzar. Båda har arbetat i många år med motiverande samtal och är medlemmar i Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT). Barbro Holm Ivarsson är knuten till Statens folkhälsoinstitut i frågor om motiverande samtal och Margareta Pantzar är verksam i Landstinget i Uppsala län.



STATENS  
FOLKHÄLSOINSTITUT

**SKOLAN**  
FÖREBYGGER