

Motiverande samtal

Strategier

Ta upp ämnet och be om lov

Informationsutbyte:

utforska – tillför information – utforska

Ta reda på vad patienten vet.

Tillför din kunskap.

Ta reda på vad patienten tycker.

Handla utifrån var patienten befinner sig i sin beredskap till förändring*

Inte beredd

Väck intresse,
tillför information

Osäker/tveksam

Utforska ambivalensen

Beredd

Stöd handlingen

På en skala 0–10 där 0 betyder "inte alls viktigt" och 10 betyder "mycket viktigt"

Hur viktigt är det för dig att ... ?

0 _____ 10

Hur säker är du på att kunna klara av att ... ?

0 _____ 10

Verktyg

Öppna, utforskande frågor

Hur ser du på att ... ?

Hur tänker du om detta ... ?

Vad innebär detta för dig ... ?

Vad är dåligt/bra med ... ?

Vad vet du om ... ?

På vilket sätt ... ?

Lyssna och reflektera (upprepa/omformulera)

Så du både vill och inte vill ...

Du tänker att ...

Du känner att ...

Du undrar om ...

Sammanfatta

Sammanfatta och fråga om du uppfattat rätt.

KOM IHÅG!

Gå inte händelserna i förväg

Reflektera förändringsprat när du hör det

Lyssna – Reflektera – Sammanfatta

*Omarbetad version utifrån Stott, N.C.H., Rollnick, S et al.