



Hur kan vi motivera till ökad fysisk aktivitet? Samtalsmetodik

Regional FaR dag
Göteborg 8 oktober 2018

Christina Näsholm
Psykolog, leg psykoterapeut, spec. klinisk psykologi
Medlem i MINT
Motivational Interviewing Network of Trainers

Copyright och citering

Detta material är tillgängligt för användning under en Erkännande-DelaLika 4.0 Internationell licens .

Du är välkommen att använda materialet under förutsättning att :

- Christina Näsholm tydligt citeras.
- Materialet erbjuds vidare under samma licensvillkor, se detaljerad information under Creative Commons länken nedan.





motivation

SYMPOSIUM
Ψ

Christina Näsholm

Vad består motivation av?

Drivkrafter, behov, önskningar,
känslor, tankar ...

VET, VILL, KAN , SKA

Olika slags motivation?

- Uppnående-motivation
- Undvikande-motivation
- Förändringsmotivation
- Icke-förändringsmotivation

Psykologiska motivationskrafter

Motivation påverkas och drivs av människans grundläggande behov och känsla av

- Kompetens
- Självbestämmande, autonomi
- Social meningsfullhet och tillhörighet

Självbestämmande-teori, Self Determination Theory, SDT, Deci & Ryan

Ur Barth Näsholm MI, samtal och förhållningssätt
Att framkalla, förädla och förankra motivation 2018



Vad innebär det att motivera någon till något?

Att få lov att

- komma i kontakt med
- påverka

den andres motivation.

Komma överens om ...

I samtalsbaserad rådgivning

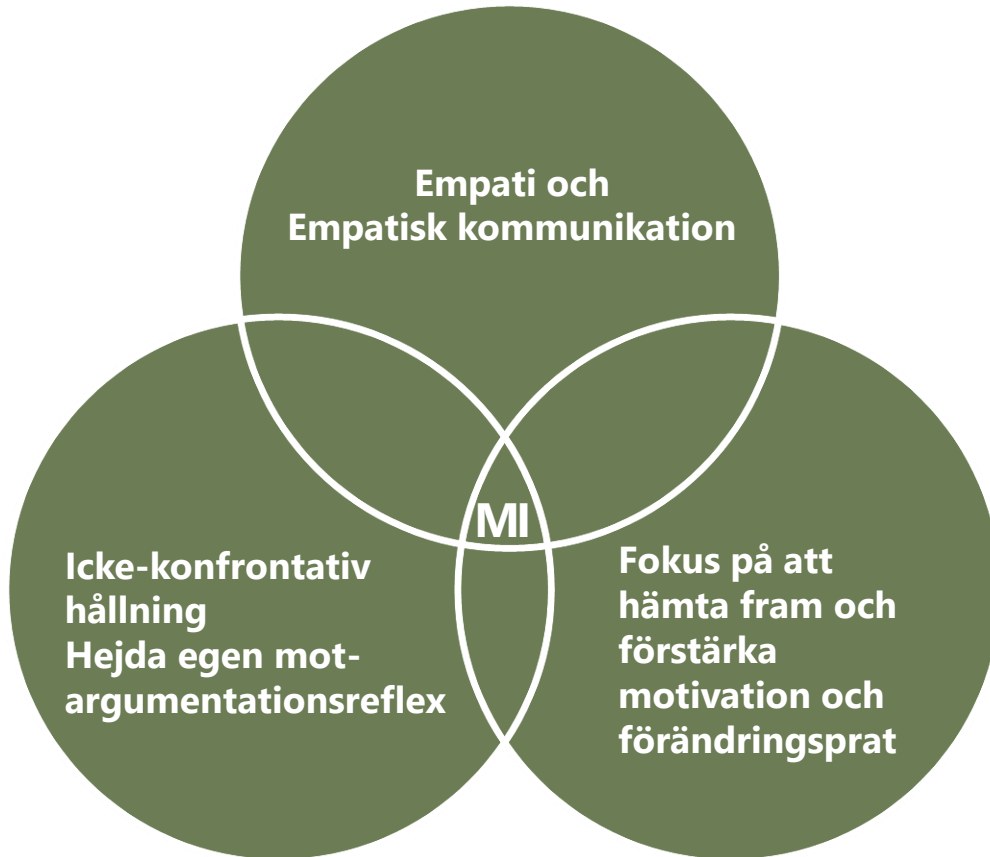
När vi i samtal ska "ge" någon form av hjälp är det hur det tas emot som avgör effekten av det vi gör.

I Motiverande samtal – MI

Fokus på hur det vi tillför tas emot.
Anpassning till den andres reaktion.

I MI tänker man att **hjälparens gensvar**
på den andres reaktion/svar **avgör fortsättningen.**

Viktigast i MI



Viktigast att höra

Viktigast är att hjälpare tränar sig att höra om det som personen säger rör sig i riktning TILL eller FRÅN målet

Moyers T. 2010

Ur Barth Näsholm MI, samtal och förhållningssätt
Att framkalla, förädla och förankra motivation 2018



Att sätta ord på sin motivation

Speech acts – språkhandlingar

Amrhein 2003

Uttalanden som handlar om

Sakernas tillstånd

Förväntade förändringar av sakernas tillstånd

Change talk – Förändringsprat

DARN-C

Desire

Ability

Reasons

Need

Committment

Förändringsprat

Motivation formulerad i form av ord

- Jag vet
- Jag vill
- Jag kan
- Jag ska

Ur Barth Näsholm MI, samtal och förhållningssätt
Att framkalla, förädla och förankra motivation 2018



FÖRÄNDRINGSPRAT

"guldet i samtalet"



Målet med Motiverande samtal – MI

Förändring av ...

- Beteende
- Inställning till
- Tankesätt
- Syn på

Förändring alt acceptans, stabilisering



För att kunna påverka ...

**... behöver man tar reda på, lyssna efter,
utforska personens**

Inställning till ...

Tankesätt ...

Syn ...

På SAKEN och på FÖRÄNDRING

Ur Barth Näsholm MI, samtal och förhållningssätt
Att framkalla, förädla och förankra motivation 2018

För att kunna påverka ...

... behöver man först ta reda på vad den andre

- VET – handlar om kunskap om ...
- VILL
- KAN
- SKA

VET – påverkas av information

Informera ...

Berätta om ...

Tillför, ge information ...

Informera i dialog

Be om lov

- **Utforska vad personen redan vet**

Vad känner du redan till, vad vet du om...?

Lyssna och sammanfatta

- **Tillför information**

Kort, sakligt, anpassat till...

- **Utforska**

Vad tänker du om det? Vad innebär detta för dig?

Lyssna och sammanfatta

- **Fortsätt Tillför – Utforska**

Avsluta med TEACH BACK, be personen återberätta, beskriva

VILL – kan påverkas av information

Men ibland, ofta räcker inte information för att påverka VILL-delen.

Så hur kan vi påverka inställningen till ... ?

Att ge råd och lägga till en MI-sekvens

I det här läget brukar man rekommendera att
Hur ser du på det?

Det visar sig att och då är rådet att
Hur beredd är du till det?

Det är viktigt att göra detta varje dag.
Hur låter det för dig?
Vilka möjligheter har du till det?

Essensen i MI

Etablera atmosfär och samarbete

Lyfta frågan och hämta fram synen på, inställningen till förändring

Möta svaret och ta det vidare med ett

hjälpamt gensvar

Hjälparens **gensvar** avgör fortsättningen

Superkort MI

Ge information, förslag, råd rekommendation.

Lyft frågan om inställningen till ... förändring.

Lyssna noga och möt förändringssvaret med ett hjälpsamt gensvar.

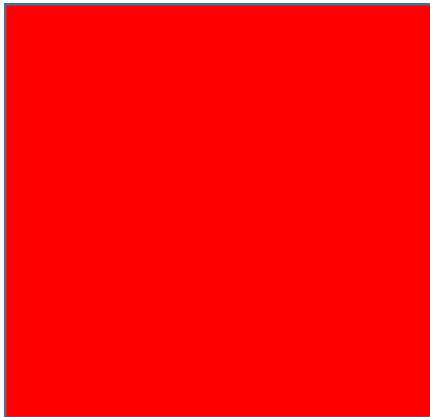
Lyft frågan om inställningen till förändring

Hur ser du på att öka din fysiska aktivitet?

Vad tänker du om att öka din fysiska aktivitet?

Om du skulle öka din fysiska aktivitet, hur skulle det vara för dig?

Svaret kan vara ...



Förändringsnegativt



Blandat



Förändringspositivt



Vad gör vi med ett förändringspositivt svar?

Förstärka, förädla och förankra

Ett sätt att göra det handlar om att
"fråga och prata mer om" personens motiv.

"Hur kommer det sig att" - frågan

"Vad är det som gör att" - frågan

Övning

Att hämta fram, förstärka, förädla, och förankra motivation

Berättaren: Ger ett **förändringspositivt** svar.

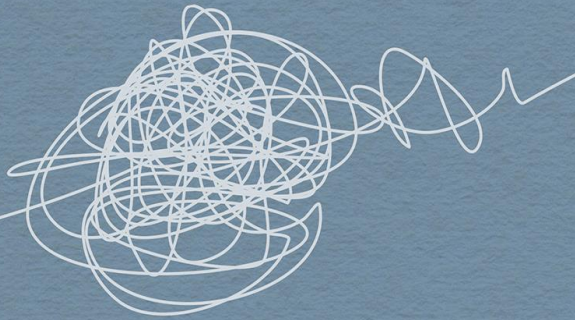
"Jag vill gärna, ser att jag behöver, är beredd att..."

- Lyssnaren:
1. Lyssnar noga och möter med en kort reflektion/sammanfattning.
 2. Frågar därefter "Hur kommer det sig att du är beredd att satsa på att ... ?"
 3. Lyssnar noga med fokus på personens motiv, anledningar, skäl.
 4. Möter med reflektioner/sammanfattningar.
 5. Frågar vidare : " Vad mer är det som gör att ... ?"
 6. Lyssnar noga och sammanfattar "så det som gör att du ... handlar om ... och ... och ..."

Ur Barth Näsholm MI, samtal och förhållningssätt
Att framkalla, förädla och förankra motivation 2018

MI – samtal och förhållningssätt

Att framkalla, förädla och förankra motivation



Tom Barth Christina Näsholm

Om konsten att
framkalla, förädla
och förankra
motivation.