

# Att motivera till att vilja leva

En handbok i motiverande  
chattsamtal



Liria Ortiz

Mi  
ND

**Att motivera till att vilja leva  
– en handbok i motiverande chattsamtal**

© 2014 Mind och Liria Ortiz  
ISBN 978-91-979733-1-1

Redaktör: Carl von Essen  
Fotomontage på omslag, sid 8, 40 och baksida: Emma Söderberg  
Grafisk form: Pelle Isaksson  
Stockholm, 2014  
Tryck: Exakta

[www.mind.se](http://www.mind.se) och [www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)

Kopieringsförbud! Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av författaren. Förbudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande.



**MIND** är en ideell förening som främjar den psykiska hälsan i samhället. Vi ger stöd, sprider kunskap och bildar opinion.

Kammakargatan 7 · 111 40 Stockholm  
[www.mind.se](http://www.mind.se) · [info@mind.se](mailto:info@mind.se)  
Tel 08-34 70 65

# Innehåll

<b>Förord .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Vad är ett samtal? .....</b>	<b>9</b>
Motiverande samtal – en översikt	
Vad är motiverande samtal?	
<b>2. MI-samtalets förlopp .....</b>	<b>11</b>
De fyra processerna	
Förhållningssättet i motiverande samtal	
Att lyssna aktivt – BÖRS	
<b>3. Hur MI låter .....</b>	<b>21</b>
Dialoger, samtalsverktyg och nyckelfrågor	
Skalfrågor	
Meny-agenda	
Information i dialog	
Ambivalensutforskning	
Att avsluta samtal	
<b>4. Motstånd.....</b>	<b>41</b>
Att förstå, besvara och komma förbi motstånd	
Status quo-prat, rättningsreflexen och motståndsprat	
MI vid suicidala beteenden	
<b>Litteraturtips och inspirationskällor.....</b>	<b>49</b>
<b>Bilaga 1: Exempel på MI-kodade chattsamtal .....</b>	<b>51</b>
<b>Bilaga 2: Vid självmordsrisk .....</b>	<b>65</b>
<b>Bilaga 3: Fakta om Mind/Självmodsupplysningen .....</b>	<b>67</b>

# Författarpresentation

Liria Ortiz utbildar och handleder i motiverande samtal, och är medlem i nordiska och internationella MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers). Hon är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, handledare och lärare i psykoterapi samtidigt specialist i klinisk psykologi med inriktning psykoterapier/psykologisk behandling. Hemsida: [www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)

Liria arbetar som utbildningskonsult, föreläsare och författare inom sitt utbildningsföretag Liria Ortiz Till Kunskap AB. Hon utvecklar kurser och skriver handböcker inom MI på nationell nivå anpassade till olika yrkesgrupper.

Liria är ofta anlitad som föreläsare på kurser och konferenser med inriktning mot motivation, motstånd och förändring och kognitiv beteendeterapi. Hon är med i flera expertpaneler, bland annat för Insidan i Dagens Nyheter och på Psykologförbundets nätplats Psykologiguiden. Hon har även genomfört MI-utbildningar för Minds volontärer i Självmordsupplysningen.



*Fotograf: Jenny Gaulitz.*

# Förord

Föreningen Mind startade webbtjänsten Självmordsupplysningen i september 2012. Vi ser att behovet av sidan är stort. Under det första året hade vi ca 3000 stödjande chattsamtal och ett tusentals mail, blogg- och foruminlägg på sidan.

Med Självmordsupplysningens chatt erbjuder vi stöd på nätet till människor som mår psykiskt dåligt och kan ha tankar om självmord – akuta, tillfälliga eller latent. Vi erbjuder ångestlindring och medmänskligt stöd genom att tillåta den hjälpsökande att prata om sina problem, och vi försöker att motivera dem att ta tag i sina svårigheter.

De som kontaktar oss vill oftast ha hjälp för att reducera akut ångest. De vill dela sina problem, och genom att söka hjälp bryter de sin isolering och ensamhet. Stödet är lättillgängligt och kostnadsfritt. De hjälpsökande kan vara anonyma, och känslor visas, syns eller hörs inte. Inte heller ålder, utseende eller andra stilmarkörer.

Vuxna och ungdomar får på nätet en mer jämbördig relation. Många ungdomars erfarenhet är att vuxna inte lyssnar; eller så talar de om för de unga var de ska göra. Många har heller inget förtroende för vuxna eller vården. De kan ha dåliga erfarenhet eller vill inte besvära, oroa eller ligga någon till last. De vill eller vågar inte söka hjälp. De känner skam och rädsla. Många har aldrig tidigare talat med någon – inte ens närstående – om sina känslor och tankar. Att vara anonym är för många avgörande för att våga söka hjälp.

I ett chattsamtal ges möjlighet att bygga upp ett förtroende och motivera den hjälpsökande att ta tag i sina problem, och om det behövs söka profes-

sionell hjälp. Tillalet är ofta direkt, utan socialt förspel. Chatten kan fungera som en dagbok som svarar. Eller en bikt. Det är bra och kan vara läkande att sätta ord på sina tankar och problem. Ofta används ett mer känslomässigt språk, det är lättare att ge uttryck för och överdriva känslor i text och som anonym. Det gäller såväl positiva som negativa känslor. Anonymiteten uppmuntrar också till en gränslöshet. På gott och ont. ”Jag vill dö...” kan var ett desperat rop på hjälp, men det kan också vara ett uttryck för uppgivna tankar, ett kraftuttryck eller ett sätt att testa hjälparen.

Den ursprungliga ram vi använde för vårt stöd var inspirerat av förhållningssättet bakom MI (Motiverande samtal): acceptans, utforskande och samarbete för att kunna bekräfta personen i sitt lidande, att ställa öppna frågor, reflektera och sammanfatta.

1. Våga fråga och tro på berättelsen
2. Våga tala om det svåra
3. Våga lyssna
4. Ha is i magen
5. Reflektera tillsammans
6. Uppmuntra till stöd och hjälp off-line
7. Hänvisa till annan hjälp
8. Ingjuta hopp

Det handlar om att inte genast hänvisa människor bort eller att försöka att lösa deras problem. Det är lätt att fångas av de hjälpsökandes hopplöshet och att bli rädd inför tal om självmord.

Men vår erfarenhet är att de flesta som söker vår hjälp egentligen vill leva. De orkar och står inte ut

just nu och behöver medmänskligt stöd att få tag i sin livsvilja och motivation.

Vi insåg ganska snabbt att vi behövde fördjupa vårt samtalsstöd och bad därför psykolog Liria Ortiz att utbilda vår första kull volontärer i MI. Hon höll en tre dagars grundkurs i MI som kom att fokusera på stöd via chatt. Övningar och diskussioner i utbildningen utgick från våra erfarenheter från chatten. Vi använder nu MI i chatten för att förstärka och aktivt framkalla den motivation som finns för att vilja leva. Motivationen finns där, annars skulle man inte ta kontakt med Självmordsupplysningen.

Vårt samarbete med Liria resulterade i skriften du håller i din hand, den första handboken om MI i chattsamtal och dessutom den första om MI i chattsamtal med självmordsnära personer.

Många av de hjälpsökande i Självmordsupplysningen ger uttryck för starkt negativa känslor. De

har en svag självförtroende och uttrycker en stor uppgivenhet. Detta tar sig ofta uttryck i olika former av motstånd. Att hantera detta motstånd är ofta en utmaning för volontären. Man kan då ha nytta av de MI-tekniker som beskrivs i denna skrift.

Tack Liria för din värme, ditt stora engagemang och intresse för vår verksamhet. Tack också till Tjejezonen och Killfrågor för det givande samarbetet och för ert bidrag till handboken med ett par kodade chattsamtal i skriftens bilaga.

*Carl von Essen*, generalsekreterare  
*Marie-Louise Söderberg*, projektledare

# Förord av författaren

Vad ska jag göra för att motivera en person till förändring? Hur ska jag hantera motstånd? Vad ska jag fråga? Hur ska jag göra det? Det är frågor som många professionella ställer sig och oroar sig för i möten med personer som uttrycker tankar om suicid. I den här skriften får du som läsare konkreta samtalsverktyg för att kunna motivera till att vilja leva och kunna hantera det motstånd och den ambivalens som självmordsnära personer känner. Boken vänder sig till alla som arbetar med att hjälpa personer med att göra förändringar i sina liv, eller komma till ett beslut.

Ett uppmärksammat problem vid alla typer av samtal är att motivation varierar väldigt snabbt. Det finns flera skäl till detta: motivation är inte konstant, utan den varierar beroende på vårt bemötande och yttre omständigheter som påverkar individen. Uppfattningen om att motivation är något som man har eller inte har, närmast som en egenskap, har inte stöd i studier, och kan bli till ett hinder för ett bra samarbete.

Vid alla förändringar finns det ofta en ambivalens till att göra något annorlunda. Samtidigt är motivation en "färskvare", vilket innebär att man kan behöva arbeta med motivationen både återkommande och tålmodigt. Samtalsmetoden motiverande samtal (eng. Motivational Interviewing – MI) har utvecklat ett speciellt förhållningssätt och särskilda samtalsverktyg för att kunna hjälpa även personer som inte är så beredda på en förändring att orka berätta om hur det är och hantera mot-

ståndet till en förändring (som ofta handlar om en rädsla för att inte lyckas med förändringen, ett tvivel på sin förmåga, och en oro för att det kanske inte blir så mycket bättre). Ett särskilt fokus i MI är att kartlägga ambivalens, och att hitta sätt att komma förbi den, hantera motstånd och förstärka individens egna skäl till förändring. Det gör att MI hjälper personer att inte fastna, utan i stället göra den förändring som är fokus för kontakten och chattsamtalen.

Texten varvas med praktiska och konkreta exempel. Den pedagogiska modellen som tillämpas i hela boken är: korta teoretiska introduktioner som exemplifieras med konkreta exempel och dialoger om hur det vi har gått igenom kan förstås och tillämpas. Den här är en mycket praktisk bok. Dialogerna har skrivits av kursdeltagare i kurser i motiverande samtal som författaren Liria Ortiz har haft.

Boken riktar sig inte till dem som vill ha utförliga teoretiska förklaringar om de teoretiska modeller som finns bakom motiverande samtal eller suicidprevention. Det finns många bra böcker som redan beskriver detta och flera av dem finns i bokens litteraturlista.

*Liria Ortiz vill gärna få ta del av läsarens erfarenheter av att använda sig av motiverande samtal. Maila och berätta gärna till: [liria.ortiz@gmail.com](mailto:liria.ortiz@gmail.com), [www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)*





# Kapitel 1.

## Vad är ett samtal?

En vanlig föreställning kring hur ett samtal ser ut är att man ska sitta ned i en lugn och trevlig miljö, man ska ha mycket tid till hands, gärna kunna se den andras kroppspråk och ha ögonkontakt. Men Internet har visat oss att ett samtal med starka känslor kan uppstå trots att ingenting av det ovannämnda sker. Folk blir kära över internet eller genomgår framgångsrika behandlingar som rör psykisk ohälsa. Samtidigt har vi många klienter som får "kalla kårar" så fort vi säger: "Nu ska vi sätta oss ner och ha ett samtal" Många intygar att de bästa samtalen med en klient har uppstått helt spontant medan man tog en promenad, gjorde något praktiskt som att laga mat tillsammans, pratade i korridoren på en institution eller ett sjukhus eller i andra situationer som man vanligtvis inte kopplar ihop med att "ha ett samtal".

Samtalsledare som inte har i sitt uppdrag att "samtala" med klienter har upplevt sig begränsade i att kunna använda MI på grund av den traditionella synen på vad ett samtal är. Man bör komma ihåg att MI är en metod för kommunikation och att vi kommunicerar via samtal hela tiden. Även i de korta och improviserade samtalen, låt oss kalla dem för vardagssamtal, är ju vårt mål att kunna få kontakt med klienter, och kommunicera på ett sätt som gör att klienten blir förstörd och känner sig respekterad. Om man som professionell har detta som utgångspunkt ser man snart möjligheterna att använda MI även i de sammanhangen, exempelvis genom att bekräfta klienten, ställa mera öppna

### Begreppen samtalsledare och klient

I den här skriften används oftast begreppen samtalsledare och klient därför att det är brukligt inom MI-terminologin, men samtalsledaren kan lika väl vara t ex en volontär, och klienten skulle kunna benämnas hjälpsökande.

frågor eller fånga upp förändringsprat. Möjligheterna är oändliga när vi ändrar vårt sätt att se på vad ett samtal är.

### MI, MOTIVERANDE SAMTAL – EN ÖVERSIKT

Motiverande samtal (eng. Motivational Interviewing – MI) utvecklades på 1980-talet av William Miller och Stephen Rollnick, som skrev den första läroboken i ämnet år 1991: Motivational Interviewing. Preparing People to Change Addictive Behaviour. Bokens tredje upplaga från år 2013 är översatt till svenska: Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring, av William R Miller, Stephen Rollnick.

Idag – drygt 30 år efter att metoden introducerades – är MI en internationellt spridd och brett använd samtalsmetod inom arenor som psykiatri, socialt arbete, skolhälsovård, beroendevård och kriminalvård, och mer än 1000 vetenskapliga studier av MI har publicerats.

MI har visat sig ha effekt (evidens) som interven-

tion inom följande områden (Burke m. fl. 2003; Hettrema m.fl. 2005; Rubak m.fl. 2005; Smedslund m.fl. 2011, Lundahl m.fl. 2013):

- Alkohol- och drogproblem
- Tobaksrökning
- Problematiskt spel om pengar
- Riskbeteenden vid HIV-infektion
- Ohälsosamma kostvanor och bristande motionsvanor
- Högt blodtryck och höga blodfetter
- Problem med tandhygien och karies
- Bristande följsamhet till behandling
- Låg självförtroende till förmåga att lyckas med en förändring.

Effekten av MI är oftast robust, det vill säga den påvisas oavsett vilken profession som gör MI interventionen, i vilken verksamhet den görs, och oavsett vilket kön, ålder och etnicitet som den riktar sig till. Effekten kvarstår upp till ett år efter MI-interventionen.

Den mest robusta effekten av MI är dock inte som en enskild insats utan som ett motivationsarbete inför nästa steg. Oavsett om det handlar om en behandling, att delta i ett program eller att göra en förändring av något annat slag. Klienter som deltagit i MI-samtal blir mer aktiva i det som kommer efteråt och de tenderar att slutföra det i större omfattning. Allt vanligare är att MI inte bara är en förbehandling utan fortsätter som en integrerad del av en insats eller en behandling som en samtalsstil, och som ett verktyg att använda när motstånd återkommer, och klienten exempelvis uteblir eller lågt engagemang i en insats.

I den här boken presenteras motiverande samtal med syfte att ge en kort och översiktlig bild av förhållningssättet och de grundläggande samtals-teknikerna. Boken demonstrerar hur MI kan användas när man pratar om självmord och försöker motivera personen till att vilja leva. I möten med klienter som är olika i sina förutsättningar.

### VAD ÄR ETT MOTIVERANDE SAMTAL?

Kärnan i det motiverande samtalet är ett förhållningssätt: Miller och Rollnick beskriver det som ett sätt att bemöta människor med en accepterande och respektfull attityd. Det är viktigt att betona att MI är en metod för kommunikation och samtal vars primära syfte *inte* är terapeutiskt. Syftet är att hjälpa klienten att hitta sin egen motivation till att kunna förändra sig själv eller sin situation. Efter ett eller några motiverande samtal, när klienten har kunskaper och känslomässiga resurser, kan hon fortsätta på egen hand med att arbeta för förändring. När klienten är motiverad till en förändring, men inte vet hur hon ska genomföra den, erbjuds andra interventioner. Den aktuella definitionen av MI av Miller och Rollnick från 2013 lyder:

*Motiverande samtal är en samarbetsinriktad samtalsmetod som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring.*

Den teoretiska basen för MI är humanistisk psykologi och socialpsykologi. Ett avgörande bidrag till förhållningssättet i MI har lämnats av den amerikanske psykologen Carl Rogers, som utvecklade den humanistiska psykologin på 1950-talet. Rogers menade att samtalsledarens roll är att skapa förutsättningar för klientens läkning och förändring genom att skapa ett öppet, lyssnande, värderingsfritt och empatiskt välvilligt förhållningssätt, snarare än att uppträda som en expert som tolkar och ger råd. Istället innebär rollen som samtalsledare att lita på och luta sig mot klientens klokskap och förmåga att hitta egna lösningar på sina dilemman.

Motiverande samtal är alltså en samtalsmetod för att hjälpa klienter att fatta ett beslut om förändring, en metod som består av flera olika steg och färdigheter. Samtidigt innebär MI ett speciellt förhållningssätt, den så kallade MI-andan som består av samarbete, välvilja, acceptans och av att framkalla motivation till förändring.

# Kapitel 2.

## MI-samtalets förlopp

### DE FYRA PROCESSERNA

MI-samtal har olika fokus och mål beroende på vilken situation som klienten befinner sig i. Fokus för samtalet kan vara att etablera en relation, att utreda, eller att motivera till en beteendeförändring, ett så kallat målbeteende, till exempel att lämna en relation. Ett målbeteende är ett beteende som klienten kan förändra.

MI-samtalet består av fyra processer:

1. Engagera
2. Fokusera
3. Framkalla
4. Planera

Processerna inträffar i normalfallet i en ordning som närmast kan beskrivas som linjär, men vissa sätt att samtala används oavsett vilket skede som samtalet har nått, och ibland kan det bli aktuellt för samtalsledaren att återanvända till en tidigare process. Det kan bli aktuellt till exempel när motivationen hos klienten har minskat trots att man har börja planerat för förändring. Att vara flexibel när man använder sig av processerna är nyckeln till ett samtal där klienten genomgående står i centrum.

Ofta behövs en serie samtal för att man ska komma till ett beslut. Ibland väljer klienten att avstå från att göra den förändring som har varit målet för samtalet. MI-samtalet avslutas då med att samtalsledaren uttalar sin respekt för klientens autonomi och rätt att välja själv samtidigt som man erbjuder klienten att komma tillbaka

när denne känner för att fortsätta med samtalet. I korta samtal finns inte alltid utrymme för att arbeta noggrant med alla fyra processerna, ofta samtalsledaren koncentrerar sig på den process som för ögonblicket är aktuell.

### Engagera

Den första processen – att engagera – är en del av samtalet som i första hand har som mål att vara relationsgrundande. Karakteristiskt är den klientcentrerade och lyssnande hållningen för att förstå klientens tankar och värderingar kring det som är fokus för samtalet. Målet är att lära känna klienten och att skapa en allians.

Färdigheterna som kännetecknar det här skedet i ett samtal är förhållningssättet i MI och kommunikationsverktygen som bekräftelser, öppna frågor, reflektioner och sammanfattningar. Kommunikationsverktygen kan du läsa om längre fram i skriften. De har en särskild roll när samtalsledaren i ett första steg vill engagera klienten, men de används även därefter och kontinuerligt i MI-samtal.

*Börja med att engagera klienten. Samtalsledarens uppgifter:*

- Etablera ett samarbetsklimat med hjälp av bland annat öppna, utforskande frågor och de andra kommunikationsverktygen, och komma överens om vad klienten vill prata om och i vilken ordning.
- Engagera klienten genom att utforska klientens syn på det som händer eller har hänt.

### Samtalets fyra processer och fokus vid varje process



- Lyssna aktivt hur klienten ser på frågan och skapa ett samtalsklimat som möjliggör att du bland annat kan gå vidare och börja fokusera på ämnet.

#### Fokusera

Den andra processen – att fokusera – handlar om att börja samtala om vilken förändring som kan vara aktuell, eller den utredning eller insats som kan vara aktuell. Ibland är det oklart vilken förändring som klienten vill göra och i de fall det är mindre tydligt kan samtalsledaren behöva ägna

tid i det här steget för att utforska och tydliggöra detta. Verktyg som kan användas är information i dialog och meny-agenda (som beskrivs längre fram i skriften).

Det handlar om att hjälpa klienten att bli mer uppmärksam på sin situation och börja prioritera utifrån vad som är viktigare och angelägnare än annat, och kanske också utifrån det som är möjligt att förändra. Ett första steg kan vara att fortsätta att samtala utifrån ett preliminärt mål, men vara öppen för att det kan behöva omprövas.

*Börja fokusera på vilken förändring som kan vara aktuell, eller vilket beslut som kan vara aktuella att fatta, och fokusera på det. Samtalsledarens uppgifter:*

- Göra en meny-agenda för att hitta fokus för samtalet om detta inte är redan bestämt.
- Informera i dialog för att göra klienten uppmärksamare på risker med sin situation eller sätt som en förändring kan göras på.
- Betona att klienten väljer själv. Detta är en mer utmanande fas i samtalet. Motstånd kan uppstå och då ska det hanteras.

### **Framkalla**

Den tredje processen – att framkalla – handlar om att kartlägga nackdelar med situationen som den är nu och fördelar med en förändring. Några verktyg kan vara ambivalensutforskning (sidan xx) och skalfrågor för att ge klienten möjligheter att uttrycka förändringsprat, och få fram klientens idéer om hur en eventuell förändring kan genomföras och när. Samtalsledaren uppmärksammar och förstärker det klienten säger om till exempel skäl till och behov av förändring med reflektioner och sammanfattningar. Hur detta kan göras beskrivs längre fram i boken.

Förändringsprat kan dyka upp överraskande tidigt i ett samtal. Samtalsledarens uppgift är då att vara följsam med detta och flexibelt rikta samtalet till att börja planera för hur klienten vill göra förändringen och inte dröja kvar i en framkallande stil.

*Framkalla och förstärk motivation. Samtalsledarens uppgifter:*

- Uppmärksamma och förstärk förändrings- och åtagandepart.
- Förstärka motivationen genom att hjälpa klienten att sätta ord på fördelarna med förändring såsom hon ser det.
- Förstärka tilltron till att hon kommer att lyckas.

### **Planera**

Den fjärde processen – att planera – är att hitta sätt att konsolidera och vidmakthålla den förändring som klienten har beslutat sig för och att hitta sätt som förändringen kan uttryckas på betedenivå. När klienten har ett tydligt mål och säger att hon är beredd att göra förändringen är det läge att börja planera. Färdigheter som samtalsledaren kan använda i detta steg är att sammanfatta det förändringsprat som klienten har uttryckt, och ställa nyckelfrågan om vad klienten tänker sig ska vara nästa steg. Steget avslutas med att klienten gör en handlingsplan. Den ska steg för steg berätta hur förändringen kan göras och vilka personer och färdigheter som finns tillhands att använda för detta eller vilka resurser som behöver komma till.

Samtidigt kan samtalsledaren behöva vara flexibel och gå framåt eller bakåt i ordningen beroende på hur samtalet utvecklar sig. Om man till exempel har börjat planera och samtalsledaren noterar att klientens motivation minskar är det nödvändigt att ta ett steg tillbaka. En annan situation kan vara att man börjar med att bygga upp alliansen och märker att klienten redan är redo att genomföra en förändring. Då ska man arbeta med planering direkt och inte dröja sig kvar vid fokuserande och framkallande. Lyhördhet och flexibilitet hjälper oss att tillämpa de olika processerna på ett ändamålsenligt sätt.

*Planera. Samtalsledarens uppgifter:*

- Sammanfatta klientens skäl till förändringen när hon beslutat sig för att göra förändringen eller för att tydliggöra beslutet.
- Göra en förändringsplan som tydliggör klientens åtagande och hur förändringen ska genomföras och vidmakthållas.
- Följa upp och hantera eventuella bakslag eller återfall, och normalisera misslyckanden och omformulera dem till lärosituationer.

### FÖRHÅLLNINGSSÄTTET I MOTIVERANDE SAMTAL

Förhållningssättet innehåller fyra olika beteenden som präglar samtalsledarens sätt att möta klienten. De utgör en helhet, samtidigt som de förstärker varandra. De fyra beteenden som ingår i förhållningssättet är: samarbete, acceptans, välvilja och framkallande.

Varför kallas de olika komponenterna av MI-förhållningssättet för "beteenden"? För att det är något som samtalsledaren aktivt gör under samtalet. Det räcker inte med att man har en tanke eller en känsla om att man bör vara exempelvis accepterande, samtalsledaren måste också visa det med sitt sätt att samtala.

#### Samarbete

...innebär att samtalsledaren förhåller sig till klienten som en likställd och att samtalsledaren har som mål att samtalet ska vara mellan två jämlika personer, ett samtal där båda parterna har kunskap som kan vara till nytta för det som samtalet handlar om.

Samtalsledaren tillämpar samarbete när samtalets läggs upp på ett sådant sätt att det underlättar för klienten att vara delaktig. Klientens idéer efterfrågas och uppmuntras och samtalsledaren visar att klienten betraktas som expert på sin situation och sitt dilemma. Samtalsledaren anpassar innehållet i samtalet utifrån klientens mål, idéer och värderingar. Klienten engageras i problemlösning och samtalsledaren är följsam och inväntar klientens beredskap att fatta ett beslut.

#### Acceptans

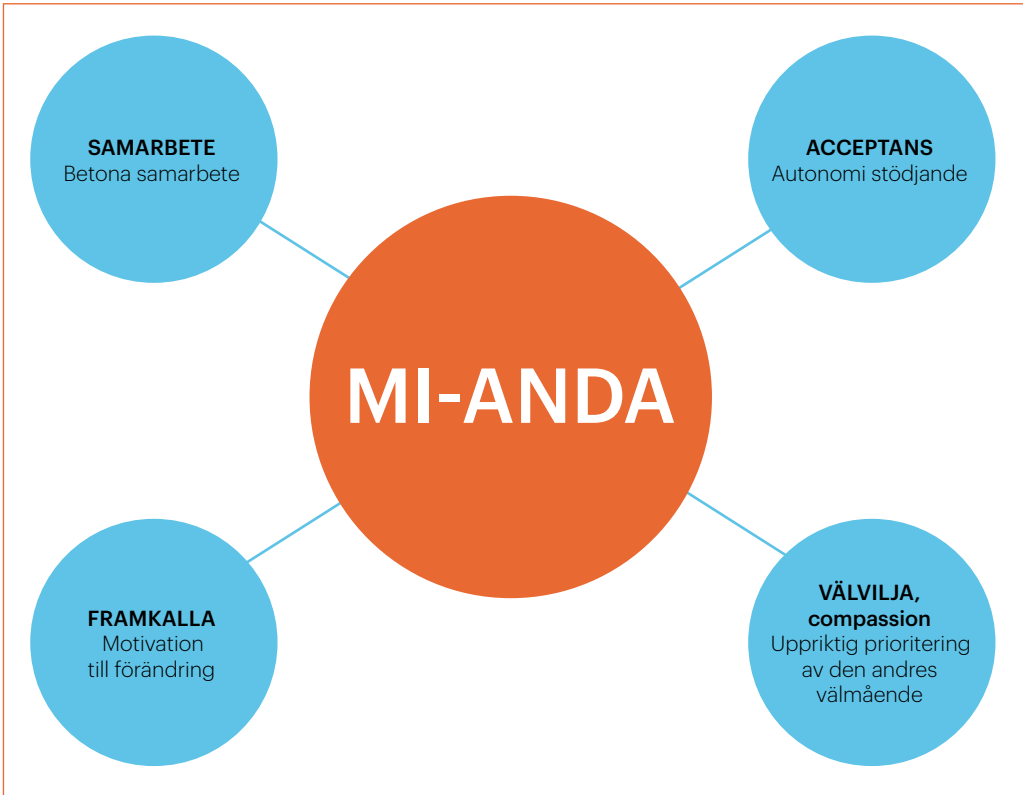
... är ett beteende hos samtalsledaren där hon är empatisk, visar sin respekt för klientens absoluta värde som människa och rätt till sin autonomi, och är uppmärksam på klientens styrkor och goda egenskaper. Samtalsledarens acceptans i mötet med en klient är inte ett passivt förhållningssätt,

det är att aktivt välja att inte döma klienten. Acceptans i ett samtal underlättar för klienten att bli mer öppen med sitt dilemma och mer flexibel i sitt sätt att resonera.

Samtalsledare (och förstås även klienter) är ofta egensinniga. Det är lätt för samtalsledaren att bli dömande i mötet med en person som farit illa och ändå inte är beredd att förändra sin situation. Det är då ett aktivt val att vara accepterande av ett sådant beteende hos klienten. Lösningen är att inte hamna i ett resonemang om vad som är rätt eller fel, utan att fråga sig vad beteendet berättar om klientens dilemma och hur beteendet kan hanteras i ett samtal genom samarbete.

Att betona klientens autonomi handlar om att samtalsledaren visar sin respekt för att klienten har en odiskutabel rätt att välja och fatta beslut och är expert på sin egen situation. Det är en del av den accepterande hållningen i MI. Samtalsledaren säger och visar på andra sätt i samtalet att klienten har valet att antingen förändra sig eller att vara kvar i status quo och säger när det behövs att klienten inte kan tvingas till en förändring. Samtalsledaren utforskar på ett aktivt sätt vilka olika val som kan vara aktuella att göra och avvaktar med att själva ge förslag på lösningar tills klienten frågar efter sådana eller ber om lov när man behöver göra det. Detsamma gäller när man ska dela med sig av information.

Empati är ett förhållningssätt som samtalsledaren har för att visa sin acceptans av klienten. Empati innebär till exempel att samtalsledaren närmar sig samtalet som en möjlighet att lära sig om klienten, och är genuint nyfiken på klientens dilemma, och hennes åsikter och idéer om detta. Empati är också att försöka föreställa sig hur det är att vara i klientens situation. Samtalsledaren tydliggör sin vilja till empati när hon med hjälp av frågor och reflektioner visar att hon vill bli säker på att hon förstår klienten. Empati fångar in alla



ansträngningar som samtalsledaren gör för att förstå klientens perspektiv och dilemma. Den empatiska förmågan hos oss är till stor del resultatet av inläring och träning, men den kan påverkas av andra färdigheter som acceptans av klienten och att vara medvetet närvarande i samtalet.

### Välvilja

... heter på engelska compassion, och ses som viktig hos samtalsledaren. Det innebär att uppriktigt prioritera och vilja klientens bästa.

Välvilja innebär att samtalsledaren agerar för klientens bästa och ger prioritet för klientens

behov. En välvillig samtalsledare visar empati, låter sig beröras emotionellt och är inte passiv eller distanserad. Välvilja innebär också att inte döma.

En välvillig samtalsledare fungerar som en förebild för klienten, och ger denne en möjlighet att "låna" samtalsledarens kärleksfulla inställning och införlivar den sakta med sig själv. Klienten får på det sättet ett nytt sätt att relatera till sig själv som en person som är värd vänlighet och respekt.

### Framkallande

... av klientens egen motivation är det tredje inslaget i förhållningssättet. Som läsaren kommer att

märka finns framkallande också med bland verktygen, inom MI är det både ett förhållningssätt och en aktiv handling, en färdighet. Framkallande inom förhållningssättet handlar om att stödja sig på klientens mål, behov och värderingar för att väcka hennes egen motivation till liv. När vi går igenom de olika verktygen beskrivs hur ska man göra det.

Det framkallande förhållningssättet används av samtalsledaren för att utforska klientens skäl till att förändra sig utifrån dennes erfarenheter och värderingar. Samtalsledaren visar en nyfikenhet på klientens kunskaper och idéer, och utforskar klientens skäl till en förändring när sådana kommer fram i samtalet. Några inslag i det framkallande förhållningssättet är att samtalsledaren med hjälp av öppna frågor eller med en så kallad beslutsbalans ge klienten möjligheter att uttrycka tankar om förändring.

Motivation kan också framkallas genom att utforska glappet mellan hur klienten har det nu och hur hon önskar ha det, och genom att länka målen med konkreta målsättningar: "Jag vill kunna (...) och för att göra det behöver jag förändra (...)"

### **Att skapa allians med MI – förhållningssättet**

Förhållningssättet i MI, så som det beskrivs ovan, handlar om ett sätt att se på människor och samtidigt att bemöta klienterna, och är något grundläggande i MI. Utan en tillämpning av förhållningssättet använder en samtalsledare inte MI även om hon bemästrar och använder de andra stegen och samtalsverktygen.

Förhållningssättet har ett värde i sig och är ett uttryck för den humanistiska psykologins väsentliga bidrag till utformningen av MI, men det har även specifika effekter på samtalet. En samtalsledare som använder förhållningssättet i MI har större möjligheter att engagera klienten i samtalet än om hon använder en traditionellt rådgivande stil, där man ger råd utan att fråga om klienten

vill höra dessa eller bara varnar för de negativa konsekvenserna. Förhållningssättet möjliggör att bygga allians med klienten, ofta på en överraskande kort tid, och att vidmakthålla den.

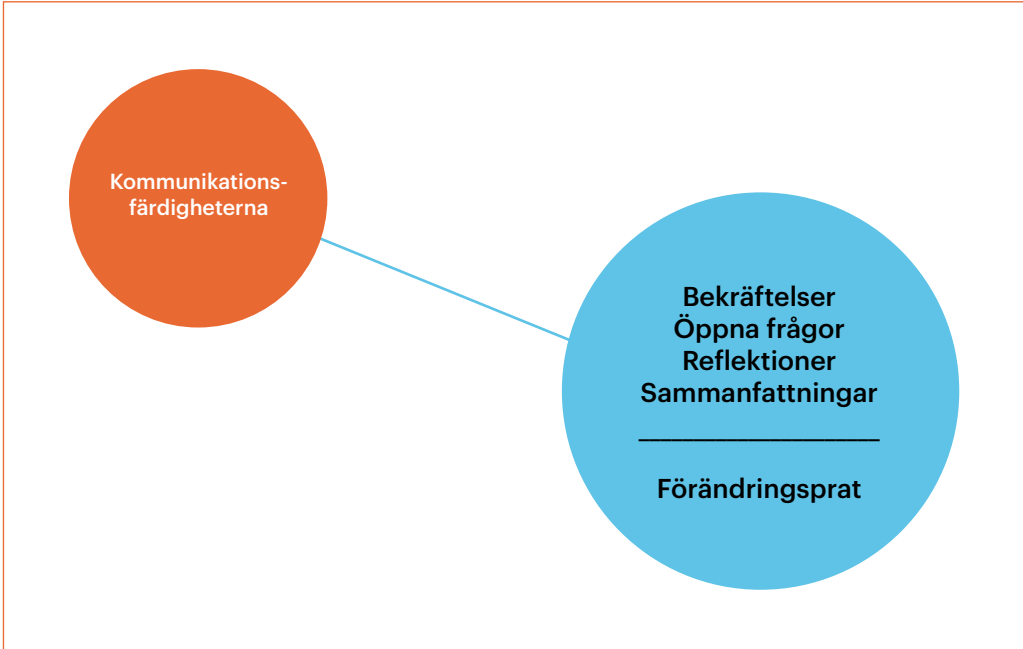
Allians kan definieras som ett interpersonellt samspel mellan samtalsledaren och klienten som innehåller trygghet och tillit, och en uttalad överenskommelse om målen med samtalet och sätten att komma dit. Det händer också något med samtalsledaren när hon använder förhållningssättet i MI. När man bemödar sig att kliva utanför problemen eller symtomen och se klientens samsattighet och förstå hennes dilemma aktiveras empati och värme för klienten. Trygghet uppstår under samtalet när klienten känner sig respekterad precis som hon är, med sin historia, sina erfarenheter och sina idéer, och möts av icke värderande och utforskande frågor om sitt dilemma.

En viktig uppgift för samtalsledaren är att hjälpa klienten att hitta ett fokus för samtalet och samtidigt rimliga och konkreta mål för förändring när det blir aktuellt. Känslan av att själv ha valt ett mål som stämmer med de inre värderingarna är helt avgörande för klientens motivation, och för att hon ska uppleva att ett partnerskap pågår med samtalsledaren.

### **ATT LYSSNA AKTIVT – BÖRS**

MI-samtal består dels av förhållningssättet och dels av olika grundläggande kommunikationsfärdigheter och verktyg. Vissa verktyg kan närmast uppfattas som en grund för själva MI-samtalen eftersom de spelar en avgörande roll för att ge plats för resonemang om förändring och för att ge klienten möjligheter att uttrycka förändringsprat. De bygger på några socialpsykologiska principer som till exempel dissonansteorin av Leon Festinger och självattributionsteorin av Claude Steele.





Här presenteras de först genom en kort teoretisk introduktion och sedan på ett konkret sätt genom exempel.

Kommunikationsfärdigheterna är bekräftelser, öppna frågor, reflektioner och sammanfattningar. De brukar sammanfattas i akronymen BÖRS. De förekommer som naturliga inslag i de flesta samtal och är inte unika för MI. Vad som kännetecknar ett MI-samtal är att samtalsledaren ställer flera öppna frågor än slutna, gör reflektioner och sammanfattningar snarare än ställer frågor, och ger det mesta av samtalstiden till klienten.

### **Bekräftelser**

Bekräftelser görs genom att man lägger märke till styrkor hos klienten eller något klienten gjort eller planerar att göra. En klient som blir

uppmärksam på sina styrkor och blir bemött på ett uppmuntrande sätt vågar tänka efter och prata om sina önsknings om förändringar till det bättre.

Bekräftelser förbättrar klientens självbild och kan hjälpa henne att skapa en bild av sig själv som en kompetent och ansvarstagande person. Bekräftelser av styrkor bidrar också till att personen känner sig sedd, inte enbart som en klient med problem utan som den unika individ hon är. Det stärker arbetsalliansen.

Bekräftelser bör ges i du-form för att betona att man utgår ifrån det man ser hos klienten och att det inte är samtalsledarens känslor eller tankar som står i centrum.

Säg inte:

*Jag uppskattar att du har gjort det här.*

Säg istället:

*Du är modig som har tagit det här steget.*

*Du bryr dig mycket om dina barn.*

*Du är en nyfiken person, som vill lära sig saker.*

*Du är tapper som vågar prova något nytt.*

Allan Wade (2012) betonar vikten av att uppmärksamma klienten på de strategier som denna har använt för att visa sin motståndskraft inför svåra situationer. Med motståndskraft menar han de friska reaktioner och handlingar som klienten gjorde som ett sätt att kunna upprätthålla sin värdighet, autonomi och självrespekt trots att de inte ledde till att problemet löstes. "Small acts of living" är ett uttryck för de små, subtila handlingar som människor gör för att bevara värdigheten i en ovärdig situation. Detta görs inom det begränsade handlingsutrymme man hade i situationen. Exempel på sådana handlingar kan vara att inte gråta som ett sätt att inte ge den andra "sin själ", att få makt över sina tankar. Man kan se passiv ut, men det man gör är att svälja sin gråt eller dölja det man tänker och känner för att skydda sitt inre.

Wade menar också att när personen sätter ord på vad personen gjorde ökar hennes värdighet, vilket leder till ökad självkänsla. Hur dessa handlingar beskrivs spelar roll för hur klienten ser på sig själv och agerar i nuet. Det är samtalsledarens uppgift att ställa frågor som hjälper klienten att bli varse sina styrkor genom att bli uppmärksam på hur hon visade motståndskraft och att hon gjorde det hon kunde, utifrån de förutsättningar hon hade då: Vad och hur gjorde/gör du för att visa för dig själv att du inte tycker om det som hände? Fråga inte bara hur personen påverkades av situationen utan också hur hon reagerade, vad hon gjorde för att visa sitt missnöje med det som hände, för sig själv eller för den andre. Ställ frågor som kan kasta ljus på klientens förmågor och

motståndskraft i situationen. Att synliggöra dessa kan ha starka positiva konsekvenser för klientens självbild och möjligheter att kunna bygga upp sitt liv igen. "Om jag kunde hantera det och överleva kan jag klara av vad som helst", sade en av Allan Wades klienter.

### Öppna frågor

I MI används i första hand öppna frågor. Öppna frågor börjar med frågeord som Hur, På vilket sätt, Vad eller Berätta. Öppna frågor visar att samtalsledaren är intresserad av hur klienten tänker och känner kring samtalsämnet. De ger klienten tal- och tankeutrymme och bjuder in till att berätta om det som är aktuellt och viktigt. Öppna frågor underlättar ett klientcentrerat förhållningssätt och bidrar till att bygga en arbetsallians mellan klienten och samtalsledaren. Slutna frågor börjar ofta med ord som Har du? eller Är det/Är du? och har som syfte att framkalla ja- och nej-svar eller konkret information om något.

Ibland är slutna frågor det mest naturliga alternativet (bland annat som kontrollfrågor), men som regel strävar man i MI att ha öppna frågor eftersom de ger klienten ett större tal- och tankeutrymme.

### Reflektioner

Enkla reflektioner är en direkt återspeglning av det klienten har sagt, men med samtalsledarens egna ord eller med hjälp av synonymer. Komplexa reflektioner försöker återspegla en underliggande mening eller känsla i det klienten berättat.

**KLIENTEN:** Jag är så ensam.

**SAMTALSLEDAREN:** Du är ensam. (Enkel reflektion)

Du saknar någon att prata med.

(Komplex reflektion)

Du har svårt att ta kontakt med andra.

(Komplex reflektion)

**Exempel på öppna och slutna frågor**

Slutna frågor	Öppna frågor
Tänker du sluta skära dig?	Hur ser du på att du skär dig?
Känns det bra?	Vad känner du?
Oroar du dig för din bror?	Vad har hänt med din bror?
Tror du att det skulle hjälpa om du provar att...?	Hur tror du att det skulle bli om du provar att...?
Känner du dig hindrad av depressionen?	På vilket sätt känner du att depressionen påverkar dig?
För jag fråga lite mer om din pappa?	Hur vore det om jag frågar lite mer om din pappa?
Tror du att du skulle kunna berätta för kuratorn det du berättar för mig?	Hur skulle det kännas att berätta för din kurator det du berättar för mig?

Reflektioner används kontinuerligt och ersätter till stor del frågor i ett MI-samtal. En reflektion visar att samtalsledaren lyssnar aktivt på klienten och uppmuntrar att berätta mera om det som reflekteras. Klienten får genom reflektionen en bekräftelse på att samtalsledaren anstränger sig för att förstå hennes situation.

Samtalsledaren guidar i samtalet genom att välja att reflektera vissa saker som klienten säger och låta vissa andra passera. Det är en central funktion: det som samtalsledaren reflekterar fortsätter man med stor trolighet att fortsätta att tala om. I MI reflekterar samtalsledaren aktivt när klienten säger något om vikten av en förändring och tilliten att kunna lyckas med en förändring för att förstärka förändringsberedskap. Till exempel:

**KLIENTEN:** Jag vill inte leva.

**SAMTALSLEDAREN:** Du känner att livet är för svårt för att orka leva, samtidigt som du skulle vilja leva om det varit annorlunda. (Komplex reflektion)

Du vill inte fortsätta att ha det så här och vill sätta stopp för ditt lidande. (Komplex reflektion)

Reflektioner uppfattas som mer empatiska än frågor och underlättar för klienten att fortsätta att tala utifrån en påbörjad tankegång. Reflektioner hjälper att komma till ett slut med sin berättelse.

**Sammanfattningar**

Sammanfattningar är ett längre referat av det klienten sagt. Liksom i reflektioner väljer samtalsledaren att välja och betona vissa saker som man vill förstärka, till exempel det klienten sagt som handlar om förmåga till eller behov av en förändring.

Sammanfattningar görs då och då som en resumé av det som klienten sagt eller när samtalsledare bedömer att samtalsämnet är uttömt och vill byta fokus för samtalet. Här är ett exempel: Du vill bli ängestfri. Du har flera skäl till det. Du vill få

annorlunda relationer. Du vill att dina vuxna barn ska få lugn och ro. Och du vill få en bra ekonomi igen. Samtidigt är du osäker på hur du ska lyckas. Du oroar dig för din ångest och du är ändå ganska optimistisk. Du har mer ordning i ditt liv nu än på länge, och du har en erfarenhet av att om du ger plats för roliga saker i vardagen så minskar ångesten rejält. Har jag förstått dig rätt?

### **Målet – att framkalla förändringsprat**

Ett centralt inslag i MI är att uppmärksamma, framkalla och förstärka förändringsprat. Ett mål är att klienten hitta sina egna skäl till förändring. Sätta ord på dem. För att till slut göra ett åtagande om förändring.

I MI finns ett antal strategier och verktyg och för att hjälpa samtalsledaren att uppmärksamma, framkalla och förstärka förändringspratet. Bland annat förhållningssättet i MI och kommunikationsverktygen i BÖRS används för att göra detta. I nästa kapitel beskrivs detta utförligare.

# Kapitel 3.

## Hur MI låter

### DIALOGER, SAMTALSVERKTYG OCH NYCKELFRÅGOR

Efter att ha gått igenom de viktigaste grunderna i MI följer här en fördjupning om hur man kan våga fråga om olika ämnen som kan upplevas som känsliga eller laddade samt hur man kan använda sig praktiskt av de olika samtalsverktygen.

Du kommer som läsare att få följa några chatt-samtal som illustrerar olika MI-samtalsverktyg.

Samtalsverktygen inom MI kan användas i många olika situationer och det krävs flexibilitet i dess användande. Det är som att ha en verktygs-låda till hands och plocka fram det som behövs i stunden för att ha fokus på problemet och hjälpa till en positiv förändring.

Hur engagerar man personen i förändrings-processen? Genom att skapa kontakt, etablera en relation och försöka förstå personens svårigheter i att förändras.

### Förhållningssättet i MI

Förhållningssättet i MI är att ha en utforskande och samarbetande stil, att lägga stor vikt vid personens autonomi, och att ha ett personcentrerat och guidande förhållningssätt oavsett situation. Reflektivt lyssnande är ett centralt inslag som tillämpas oavsett i vilket stadium av samtalet personen befinner sig. Information i dialog (råd och förslag) kan ges i alla proceser efter att ha brett personen om lov.

Samarbetandestil. Samtalsledaren utgår från att

### Verktygen som beskrivs här är följande:

- Skallfrågor
- Meny-agenda
- Information i dialog
- Ambivalensutforskning

klienten är expert på saken och på sig själv. Du är expert på hur du upplever/känner inför...

- *Utforskandestil*. Samtalsledaren utforskar hur personen ser på saken. Hur ser du på det? Vad tänker du när det gäller...?
- *Framkallandestil*, är att utgå från personens egna uppfattningar, mål och värderingar för att förstärka motivationen. För dig personligen, vad är det viktigaste skälet till att leva?
- *Medkänsla/välvilja*, att uppriktigt vilja personens bästa (eng. compassion). Jag kommer att göra mitt bästa för att du ska hitta ditt eget sätt att....
- *Autonomi*, är att tydliggöra personens rätt att avgöra eller välja själv. Vad vill du prioritera? Det är dina beslut som ska styra.

MI-förhållningssättet är på detta sätt personcentrerat men också guidande utifrån ett valt målbeteende eller fokus för samtalet. Samtalsledaren hjälper personen att hitta sin egen motivation till en förändring eller om att ta ett beslut om något.

### Reflektivt lyssnande (BÖRS)

a. Bekräftelser. Uppmärksammar och lyfter upp styrkor, framsteg. Man kan bekräfta personens beteende: Vad denne gör. Du har sagt ifrån två gånger, det var bra gjort! Eller personens styrkor: Vad modig du är som... Du är verkligen kreativ i ditt sätt att använda dig av det vi pratade om senast! Du har en stor förmåga att bekräfta dina närstående.

b. Öppna frågor. De inleds ofta med Hur? Vad? På vilket sätt?

c. Reflektioner. Reflektion betyder att spegla, återberätta. Det görs i form av ett påstående.

Skillnaden mellan att ställa en fråga och reflektera är att när vi frågar kräver vi ett svar. Med en reflektion bjuder vi klienten till gå djupare in i sig själv och fortsätta prata fritt om sina egna tankar och känslor.

d. Sammanfattningar. Man samlar ihop kärnan av samtalet som i en bukett där man lyfter fram förändringsprat eller det man anser är det viktigaste som leder samtalet framåt.

### Att våga fråga om svåra ämnen med hjälp av MI-förhållningssättet och BÖRS

För den som tycker det är svårt att ta upp "känsliga" ämnen finns det en nyckelfråga som kan rekommenderas:

*Jag vet inte om det är ett problem för dig, men många av dem jag chattar med har eller har upplevt olika svårigheter. Jag skulle därför vilja fråga dig om ....*

Viktigt är att i det här skedet engagera klienten i samtalet med en genuint nyfiken och undrande hållning, bland annat genom ett aktivt lyssnande, det vill säga genom att bekräfta, ställa öppna frågor, reflektera och sammanfatta. Detta är

ett sätt att visa empati med klientens situation, vilket skapar en allians och ger ett förtroende för samtalsledaren.

För de allra flesta känns det svårt att ta upp frågan om exempelvis alkohol, psykisk ohälsa eller våld i nära relationer, det framgår av Socialstyrelsens rapport "Tack för att ni frågar" – Screening om våld mot kvinnor (2002). Det kan kännas för närgånget och man kan känna sig osäker på hur man ska ställa frågan, på hur personen ska reagera, vilka svar man skulle få och hur man ska hantera svaret. Både tidsbrist och oro för att få ett jakande svar kan utgöra hinder för att ta upp ämnet.

Som samtalsledare kan man också vara rädd för att själv sakna känslomässig styrka för att kunna hårbärgera de starka känslor som väcks inför personens utsatthet och lidande. Genom att inte ställa de laddade frågorna skyddar man sig själv känslomässigt.

Socialstyrelsens rapport visar dock att ju oftare man ändå vågade fråga så ökade kompetenskänslan, tryggheten i situationen och den känslomässiga beredskapen att möta Ja-svar från klienterna påtagligt. Efter en tid blev det allt lättare och mindre laddat att ställa frågan. Rapporten visade också att trots lång erfarenhet och kunskap kunde många samtalsledare bli förvånade över att det inte gått att "känna på sig" vilka personer som skulle svara ja på frågan. Genom att ställa frågan får klienter en möjlighet att berätta om en utsatthet som annars riskerar att förbli okänd.

### Exempel ett inledande chatsamtal

Målbeteende/fokus för samtalet: Att göra sig en uppfattning om klientens problem och samtidigt använda MI-förhållningssätt med fokus på att stödja sig på personens behov, mål och värderingar för att framkalla motivation. Det är viktigt att påminna sig om att vid första kontakten försöker vi framkalla motivation på kort sikt och etablera

en relation. Att ha en realistisk målsättning för chatsamtalet hjälper klienten och oss att ha ett mer produktivt samtal.

**VOLONTÄR:** Hej och välkommen Lena. (Information)

**LENA:** Jag vill inte leva längre!

**VOLONTÄR:** Berätta, vad är det som får dig att känna så? (Öppen, utforskande fråga)

**LENA:** Jag är ensam, mobbad i skolan.

**VOLONTÄR:** Det låter jobbigt, så ska du inte behöva ha det. (Komplex bekräftande reflektion)

**LENA:** Mm.

**VOLONTÄR:** Hur skulle du vilja ha det? (Öppen fråga)

**LENA:** Jag skulle vilja slippa äta ensam på lunchen och ha någon att prata med.

**VOLONTÄR:** Finns det någon du litar på? (Öppen utforskande fråga)

**LENA:** Ja, min tränare.

**VOLONTÄR:** Din tränare är en person som du kan lita på. Brukar du prata med din tränare? (Enkel reflektion, slutna fråga)

**LENA:** Ja, men jag skulle vilja ha en kompis i min egen ålder.

**VOLONTÄR:** Var finns det några schyssta personer runt omkring dig? (Öppen fråga)

**LENA:** På träningen är de ok.

**VOLONTÄR:** Skulle du vilja prata med dem? (Slutna fråga)

**LENA:** Ja, men jag vågar inte.

**VOLONTÄR:** Det är helt normalt att man känner sig lite osäker när man ska inleda ett samtal med personer man inte känner så väl. Skulle du vilja få några tips av mig? Det är du som bestämmer hur och vad du vill göra. (Komplex bekräftande reflektion, be om lov fråga, betonar autonomi)

**LENA:** Visst.

### Att fokusera

MI utgår från att flertalet klienter inte är beredda eller är ambivalenta till förändring och att motivationen ökar och minskar under samtalets gång. Samtalsledaren är samtidigt guidande och har som mål att bidra till klientens positiva förändring, samtidigt som klientens syn på saken är i fokus. Klienten kan ha en låg beredskap till förändring, vara ambivalent eller beredd till att förändra sig.

Nyckelfrågor för att utforska klientens motivation: *Ser du på det du känner eller det som händer som ett problem? Planerar du att göra någonting för att din situation ska förändras inom närmaste tiden?*

Förändringsbenägenhet kan därefter beskrivas i tre stadier:

1. Svarar nej på frågorna ovan: Inte beredd/tillbakavisar att det finns ett problem – Låg beredskap till förändring
2. Svarar kanske på frågorna ovan: Osäker/ambivalent – Medelhög beredskap till förändring.
3. Svarar ja på frågorna ovan: Beredd – Hög beredskap till förändring.

Klientens uppfattningar om hur viktig en förändring är och hur stor tilltro hon har till att klara av en sådan avgör hur förändringsbenägen klienten är. Samtalsledaren ska vara uppmärksam på hur klienten växlar i förändringsbenägenhet och aktivt anpassa sitt samtalsätt utifrån var klienten för stunden befinner sig. För detta finns olika strategier och verktyg. När samtalsledaren anpassar sitt sätt att samtala till klientens beredskap till förändring minskar risken för motstånd i samtalet. Beroende på vad klienten svarar ställer man följdfrågor.

Vid låg beredskap till förändring är samtalsledarens uppgift att väcka intresse för förändring,

till exempel genom att fråga om möjliga nackdelar av problembeteendet eller genom att erbjuda information för att göra klienten uppmärksam på ett annat sätt att se på det som händer, på dess konsekvenser.

Några exempel på frågor som samtalsledaren kan ställa: *Hur ser du på XXXX? Är det okej att jag berättar om vilken hjälp som finns att få?*

Vid medelhög beredskap till förändring är samtalsledarens roll att erbjuda klienten att utforska de tankar och känslor som ambivalensen består av och få sätta ord på vad som är mindre bra med situationen som den är och vad som skulle bli bättre vid en förändring. Klienten ska få möjlighet att väga nackdelar och fördelar som hon själv ser på dem, få tankar om lösningar och hopp att det finns sätt att hantera de upplevda hindren för en förändring.

Några exempel på frågor är: *Vad är nackdelar med...? Vad är fördelar med...?*

Vid hög beredskap till förändring vill klienten förändra sig. Samtalsledarens ska i det här stadiet vara handlingsinriktad, men först nu, och om klienten efterfrågar det erbjuda olika sätt att handla. Samtalsledaren respekterar klientens autonomi och betraktar klienten som den som bäst vet vad som passar henne att göra, samt visar tilltro till hennes förmåga att lyckas med förändringen. Samtalsledaren ska inte uppmana klienten att göra på ett visst sätt, utan hon framkallar i första hand klientens egna idéer.

Några nyckelfraser som ofta används i detta stadium är: *Du vet bäst vad som fungerar för dig. Vad vill du göra nu? Vad skulle passa dig att göra? När? Hur? På vilket sätt?*

Inom motiverande samtal är samtalsledaren handlingsinriktad och vill samtala om förändring.

Samtalsledare har tilltro till de interventioner de kan erbjuda. Klientens dilemma, som förklarar att hon tvekar inför en förändring handlar om att å ena sidan finns det negativa konsekvenser, å andra sidan finns det hopp om att saker och ting ska förändras av sig själva. Detta fungerar som något positivt som vidmakthåller beteende, samtidigt som tilliten till att lyckas med förändringen ofta är låg utifrån klientens historia vid tidigare försök att förändras på egen hand.

### SKALFRÅGOR

Verktyget skalfrågor kan vara ett sätt att få en bild av klientens motivation. Tre olika skalfrågor kan vara användbara: att fråga efter hur viktigt det är för klienten att göra något, hur stor tilltro hon har till att klara av det och hur beredd klienten är att göra detta.

Att ställa skalfrågor, och särskilt följdfrågorna, ger samtalsledaren möjligheter att kartlägga de olika delarna av klientens motivation och hitta ett fokus för ett fortsatt motivationsarbete. Är klientens tveksamhet ett uttryck för en låg tillit att klara av en förändring eller en låg värdering av vikten av förändringen? Beroende på klientens skattningar kan samtalsledaren välja en inriktning på det fortsatta samtalet.

Skalfrågorna möjliggör för klienten att få utforska och uttrycka sin egen motivation. Det leder ofta till man "motiverar sig själv" och samtalsledarens roll blir snarare att guida klienten att tydliggöra och förstärka sin egen motivation.

Hur? Fokusera på förändring inom det område som är aktuellt för samtalet. Bedöm graden av motivation eller beredskap till förändring = hur viktig + hur stor tilltro.

Verktyg? Öppna frågor. Skalfrågor om vikt och förmåga. Meny-Agenda.



*Frågor som kan vara hjälpsamma för att hitta fokus för samtalet*

- Hur vill du använda tiden idag?
- Vad vill du prata om?
- Vilket är ditt problem?
- Hur kan jag vara till nytta för dig?
- Vad vill du att vi särskilt ska fokusera på?
- Vilka utmaningar är det du har just nu?

### Skalfrågorna för att i nästa steg utforska hur motiverad personen är

Detta är skalfrågorna om vikt av förändring och tilltro till förmågan att lyckas:

- Hur intresserad/beredd är du att arbeta med detta just nu på en skala 0 till 10 där 0 står för inte alls intresserad/beredd och 10 betyder mycket intresserad/beredd. Vad skulle du ge dig själv för siffra?
- Hur mycket tror du på din förmåga av att klara den förändringen på en skala 0 – 10 där 0 betyder ingen förmåga alls och 10 betyder att du helt säkert skulle klara det?
- Vid skattningar i intervallet 0 – 3 poäng, det vill säga en låg beredskap till förändring (= inte beredd)

### Exempel 1

- Hur viktigt är det för dig på en skala från 0 – 10 att vilja fortsätta leva?
- En 3:a
- Okej, vad är det som gör att du inte väljer en lägre siffra?
- Hmm, om jag skulle ta livet av mig skulle jag eventuellt såra någon.
- Berätta gärna mer om hur dina tankar går kring detta.
- Om jag försvann skulle min lillebror bli helt ensam.
- Det låter som om du är en väldigt omränsam/

omhändertagande person. Jag skulle vilja återkomma till det här sen. Finns det någon annan anledning till att siffran inte var en etta?

### Exempel 2

- Du har självmordstankar. Om vi tänker på hur viktigt är det för dig att leva fullt ut på en skala mellan 0 och 10, där 0 är inte alls viktigt och 10 är mycket viktigt, vad skulle du svara att du befinner dig just nu?
- Mm, Jag vet inte riktigt – kanske en trea eller fyra.
- Du säger trea eller fyra, vad är det som gör att du inte väljer en lägre siffra?
- Ja, det skulle jag väl kunna göra. Om det inte hade varit för min syster, så hade jag nog valt 0. Hon är den enda jag lever för just nu.
- Så trots att du mår väldigt dåligt just nu får hon dig att fortsätta vilja leva. Du tycker väldigt mycket om din syster.
- Ja, vi har alltid haft en väldigt bra kontakt och hon är den enda som förstår mig.
- Vad skulle du kunna göra för att få en högre siffra?
- Ja du, jag vet faktiskt inte. Just nu känns allt ganska hopplöst.
- Har det alltid känts så här hopplöst? Om du tänker tillbaka i tiden, var befann du dig på skalan för fem år sedan?
- Oj, för fem år sedan, då låg jag i alla fall på en sjua.
- Så under de senaste fem åren har du gått från en 7 till en 3. Vad var det som hände som gjorde att din livslust minskade?
- Jag träffade en man. Allt var bra. Han var charmig och så, men han tyckte inte om att jag red och jobbade som bartender, så jag slutade med det.
- Så i din relation förlorade du många intressen som du tyckte om, som att rida och vara social.
- Ja, så är det och när relationen tog slut, så kunde jag inte ta upp intressena igen och då kände jag mig bara misslyckad och värdelös.

- Så om du skulle ta upp dina gamla intressen skulle det kännas annorlunda idag. Hur ser du på att ta upp dina gamla intressen nu?
- Ja, kanske skulle jag det.
- Hur stor är din tilltro till att ta upp något av dina gamla intressen på en skala mellan 0 – 10?

### **Om personen ser det som mindre viktigt att förändras (det vill säga skattar låg vikt). Vad göra?**

Fokus på samtalet är då att väcka intresse för förändring. Utveckla diskrepans, dvs en skillnad mellan personens värderingar, uppfattningar, tankar om hur hon vill att det ska vara och det personen gör. Det uppstår diskrepans när personen upplever den skillnaden som störande, inte annars. Personen hanterar diskrepansen genom att förändra sitt sätt att tänka, hitta på en förklaring som ger lindring till det som upplevs som störande, eller förändrar sig så att värderingar och det nya beteendet överensstämmer med varandra.

### **Om personen inte tror sig kunna lyckas med förändringen (det vill säga skattar låg tilltro till sin egen förmåga). Vad göra?**

Utforska personens styrkor och resurser.

#### *Hur göra det?*

Använd skalfrågorna som utforskar tilltro till den egna förmågan.

Detta är frågorna: På en skala mellan 0 – 10, hur stor tilltro har du till att kunna klara av detta?

#### *Följdfrågor:*

- Vad är det som gör att du säger den siffran och inte 0 (eller en lägre siffra)?
- Vad behöver du för att komma till en högre siffra?
- Vad kan jag bidra med?

#### *Frågor som kan framkalla tilltro till den egna förmågan:*

- Jag blir nyfiken, vilka andra sätt har du lärt dig att använda på ett sätt som du är nöjd med? Vad gjorde du då för att den skulle bli en del av dig?
- När du gjorde det, vilka av dina styrkor hjälpte dig då?
- Vilka av dina styrkor är du mer stolt över idag?
- På vilket sätt kan dessa styrkor hjälpa dig idag att lyckas med det du vill uppnå?
- Vilka av dina värderingar kan ge dig kraft och styrka när det känns kämpigt?
- Vilka av dina nuvarande närstående kan hjälpa dig att uppnå det du vill idag?

#### *Vid skattningar på 4 – 7 poäng*

Det vill säga vid en medelhög beredskap för förändring (= ett ambivalent förhållande till att förändras).

Om personen är ambivalent till att förändra bör fokus på samtalet vara att utforska ambivalensen inför förändringen. Fråga efter nackdelar och fördelar, hinder och lösningar.

#### *Frågor som kan användas för att hjälpa personen att komma förbi ambivalensen:*

- Vad kan vara bra med att förändras?
- Vad fungerar ibland mindre bra?
- Vilka hinder upplever du?

#### *Vid skattningar på 8 – 10 poäng*

Det vill säga en hög beredskap för förändring (= beredd att förändras).

Fråga efter hur personen vill göra förändringen och när hon eller han vill börja göra förändringen.

#### *Frågor vid hög beredskap till förändring*

- Hur tänker du göra nu? Vad blir nästa steg?
- Vilket mönster kan du se upprepas i den här situationen?

- Du säger att ditt motstånd aktiveras varje gång du tänker på .... Påminner den här situationen/ personen dig om något annat som utlöser ditt motstånd?
- På vilket sätt kan du hjälpa dig själv att hantera ditt inre motstånd och kunna motivera dig själv?

### Dialog: Exempel på hur skalorna kan användas vid ambivalens till att göra en förändring eller fatta ett beslut

Paul har haft självmordstankar efter att ha slutat med sina läkemedel. Fokus för samtalet är att hjälpa Paul att komma förbi sin ambivalens till att återuppta sin läkemedelsbehandling.

**VOLONTÄREN:** Paul, jag har fått intrycket av att du fortfarande tvekar om värdet av din läkemedelsbehandling. Du har uttryckt en del missnöje med biverkningarna. Ska vi stanna kvar där ett tag idag? Är det okej? (Komplex reflektion, slutna fråga, ber om lov)

**PAUL:** Mm.

**VOLONTÄREN:** Jag har ett förslag att vi resonerar tillsammans utifrån två frågor jag tänkte ställa dig om detta. (Presenterar skalorna)

**PAUL:** Okej.

**VOLONTÄREN:** Och vi skulle kunna använda, som hjälpmedel, det här blocket. Jag ritat upp en linje nu som du kan använda och fundera på hur viktigt det är för dig, just nu, att fortsätta med dina läkemedel. Var bedömer du att du befinner dig på den här linjen, där noll står för inte alls viktigt och tio står för mycket viktigt? Var nänstans skattar du att du befinner dig på den här linjen just nu? (Skalan: Hur viktigt är det)

**PAUL:** Nänstans på mitten där.

**VOLONTÄREN:** Ungefär sju.

**PAUL:** Ja

**VOLONTÄREN:** Hur kommer det sig att du väljer siffran sju och inte en lägre siffra, kanske noll? (Följdfrågan för skalan Viktigt)

**PAUL:** Ja, jag tänker ju, det finns ju ändå självklart fördelar då eftersom jag känner ju mig lite lugnare. Jag sover ju mycket bättre på nätterna och så där. Och stökar inte till det med grannarna.

**VOLONTÄREN:** Trygg, sover mycket bättre och inget stök. (Enkel reflektion)

**PAUL:** Ja, och att jag behöver inte oroa mig så mycket för ungarna. De blir ju så ledsna när jag mår sämre och inte sköter mig. Men samtidigt så är det ju fruktansvärt jobbigt, hela situationen. Jag vill inte vara sjuk. Jag vill vara normal. Och jag blir så trött av tablettorna. Även om doktorn gjort vad han kan som det verkar för att jag inte ska vara helt utslagen. Så det pendlar ju mellan att, jag känner ju ändå att det känns bra på ett sätt men samtidigt så känns det ju väldigt jobbigt.

**VOLONTÄREN:** Du har dubbla känslor kring det här. (Komplex reflektion)

**PAUL:** Ja, ja. Men jag kommer att göra det. Att fortsätta att ta tablettorna alltså.

**VOLONTÄREN:** Det är ditt beslut, att fortsätta att ta tablettorna. (Enkel reflektion)

**PAUL:** Ja.

**VOLONTÄREN:** Ska vi gå vidare till den fråga som du redan har tagit upp i någon mån och titta på hur du ska, ska vi säga orka med att fortsätta ta tablettorna trots att de ju har en del ofrånkomliga biverkningar. (be om lov fråga, skalfrågan: Hur stor är tilltron till förmågan)

**PAUL:** Ja.

**VOLONTÄREN:** På samma tänkta linje, där noll står för inte alls någon tilltro till din förmåga att orka med. Och tio står för mycket stor tilltro till din förmåga att klara

av det. Var befinner du dig på den linjen, vad säger du? (Skalfrågan: Hur stor är tilltron till förmågan)

PAUL: Ja, det är här nånstans, skulle jag tro.

VOLONTÄREN: Nånstans tre, fyra.

PAUL: Ja, jag tror det.

VOLONTÄREN: Så du är lite osäker på hur du skulle klara av det... (Komplex reflektion)

PAUL: Ja, det som känns... det beror ju på, det beror ju på hur svårt det blir.

VOLONTÄREN: Så att om det blir mindre biverkningar den här gången... efter justeringar som doktorn gjort...då skulle du kanske hamna på en något högre siffra (Komplex reflektion)

PAUL: Ja, absolut

VOLONTÄREN: Är det så du menar? (Sluten fråga)

PAUL: Mm.

VOLONTÄREN: Är det ytterligare något som skulle kunna hjälpa dig att öka din förmåga att klara av det här. (Följdfrågor utifrån skalorna)

PAUL: Ja, kanske om... jag fick lite hjälp med symtomen...kan sjukgymnastik vara en möjlighet... jag blir ju så stel...

VOLONTÄREN: Visst det kan vara något som kan hjälpa dig. Du är klok. (Bekräftar)

PAUL: Jättebra!

SAMTALSLEDAREN: Då gör vi det. Då slutar vi nu om det passar dig. Men först, är det något annat du vill ta upp. (Sluten fråga)

HANNA: Nej, det är ok att vi slutar nu.

### MENY-AGENDA

Inom MI kan meny ses som en palett med en uppsättning alternativ eller som en karta över faktorer som kan vara relevanta att ta upp i samtalet. Det kan hjälpa oss att hitta eller prioritera ett fokus för samtalet. Agenda står för den turordning eller prio-

riteringsordning man skapar bland de alternativ som arbetet med meny har lett till (Barth & Näsholm, 2006). I ett MI-samtal kan meny-agenda användas i början för att hitta fokus eller mål beteende eller när klienten har många bekymmer och då behöver man göra en prioriteringsordning i samtalet.

Verktyget meny/agenda är ett vanligt inslag i ett MI-samtal och tillåter klienten att välja det ämne hon är mest motiverad att tala om. Samtalsledaren gör en meny för samtalet och upprättar sedan en agenda för samtalet tillsammans med klienten. Man kan presentera Meny-Agenda för klienten på följande sätt:

#### Exempel 1.

v: Hej och välkommen! Vad vill du prata om ikväll?

κ: Jag mår inget bra.

v: Vad bra att du vänt dig hit. Berätta, vad är det som får dig att inte må bra?

κ: Jag vet inte, det är mycket.

v: Skulle du kunna välja några saker som tynger dig just nu?

κ: Ja, jag är ensam, arbetslös och min hund har dött.

v: Okej, det var flera saker som är jobbiga just nu.

- Du har inget jobb;

- Du upplever att du inte har några relationer i ditt liv.

- Du har förlorat din hund.

Vilka av de här sakerna känns viktigast för dig att prata om just nu?

κ: Jobbet.

v: Okej, ska vi börja med att prata en stund om det? Vi har cirka en timma på oss och jag tycker det vore bra att prata om alla dina frågor. Känns det okej för dig att vi gör en ungefärlig tidsram så vi säkert hinner med allt som känns viktig för dig?

k: Det låter bra.

v: Du sa att jobbet känns viktigast för dig just nu, ska vi ta lite längre tid för att prata om det?

k: Ja.

v: Bra, låter det ok med runt 20 min?

k: Absolut.

v: Berätta, vad är det med din arbetssituation som tynger dig?

### Exempel 2.

**VOLONTÄR:** Det låter som att du funderar på många olika saker. Det skulle kanske vara bra att sortera bland alla funderingar och bestämma vad som är viktigast så vi vet var vi ska börja. Vad säger du om att göra på det här viset?

x: Ja, det är kanske sant.

**VOLONTÄR:** Jag uppfattar det som att de olika tema du har nämnt är att det går dåligt i skolan, du sover dåligt, du mår dåligt, du har haft självmordstankar och är rädd för att du håller på att mista dina vänner.

x: Ja, så är det.

**VOLONTÄR:** Det verkar som att det finns flera olika anledningar till att du mår som du gör, men för att veta var vi ska börja skulle jag vilja veta vad du tycker är viktigast att prata om.

x: Främst självmordstankarna, men också att jag sover dåligt för det hänger ihop. När jag inte kan sova blir självmordstankarna starkare.

**VOLONTÄR:** Okej, då börjar vi där och ser hur långt vi hinner.

x: Okej.

**VOLONTÄR:** Berätta mer om vad du menar med att sömnen och självmordstankarna hänger ihop.

Ett dilemma som kan uppstå är när klienten väljer ett annat mål för samtalet än det som samtalsledaren finner vara det rimligaste och viktigaste. Miller och Rollnick (2013) anser att det är en utgångspunkt i MI att klienten avgör om något ska ändras och vad det är, och att det valet inte kan fråntas klienten. Undantag kan finnas, och det regleras i svensk lagstiftning genom tvångslagar som LVU, LPT) och LVM (lagen om vård av unga, lagen om psykiatrisk tvångsvård och lagen om vård av missbrukare). Men i normalfallet är klienten autonom. De skriver vidare att om den hjälp som klienten efterfrågar uppfyller två etiska kriterier är det rimligt att medverka. Den ena är att insatsen inte är till skada för klienten. Den andra, och båda ska uppfyllas, är evidensbaserad och kan bidra till förbättring för klienten.

### ATT INFORMERA I DIALOG

#### (UTFORSKA-TILLFÖR INFORMATION-UTFORSKA)

Miller och Rollnick (2013) skriver att det är tillåtet inom MI att ge råd till klienten i två olika situationer. Den ena är när klienten ber om råd. Den andra är för att informera om en aspekt på problemet för att göra en inte så förändringsberedd klient mer optimistisk om möjligheten att lyckas med en förändring av sitt liv, eller för att göra klienten mer uppmärksam på det. Förutsättningen är dock att klienten svarar ja till att få informationen efter att samtalsledaren bett om lov att få informera.

Information i dialog är ett verktyg inom MI som kan användas för att klienten ska bli mer aktiv och mer intresserad av att lyssna. Att ge information i dialog ger samtalsledaren möjligheten att samtalet blir ett informationsutbyte istället för ett föredrag. Och när klienten får bidra med sina kunskaper kan det bidra till att motståndet mot den nya informationen minskar. Utforska – Tillför information – Utforska (U-T-U), är det tekniska namnet på verktyget.

Sammankopplat till verktyget information i dialog är att samtalsledaren ber om lov, till exempel till att ge klienten information. Att börja med att be om lov att få informera eller ge förslag eller råd om något hjälper att bygga upp ett gynnsamt samtalsklimat som förebygger motstånd.

När samtalsledare ger information är det lätt att de hamnar i en position där de föreläser eller försöker övertala, speciellt om det gäller områden där de är engagerade, har mycket kunskap eller känner att klienten kan fara illa. Risken är att klienten blir överväldigad eller börjar argumentera emot, det vill säga motståndet kan förstärkas.

Samtalsledare hamnar alltså lätt i en expertroll. Att snabbt ställa frågor, göra sig en uppfattning om situationen och föreslå åtgärder är ofta vad man är utbildad till att göra. Det är ett arbetssätt som innebär risker. Insatser som bygger på hög grad av egenaktivitet från klienten kräver snarare att klienten fattar ett aktivt beslut utifrån egna överväganden om hur viktig förändringen är och hur den för tillfället passar in i hennes livssituation.

Att ge information i dialog gör att klienten blir öppnare för att lyssna. Både samtalsledaren och klienten ska få bidra med sina kunskaper eller synsätt och klienten dessutom med sina värderingar och funderingar kring saken.

*Andra fördelar med den informerande dialogen är att:*

- Klienten har större förmåga att ta till sig information som är personligt relevant för henne. Information om riskerna med situationen som presenteras på ett sätt som väcker klientens intresse och knyter an till hennes unika situation har större möjlighet att skapa motivation till förändring.
- Genom att informationen sker i dialog kan den lättare anpassas till klientens förutsättningar och grad av intresse.

- Det är klienten som ska dra slutsatserna av informationen som samtalsledaren lämnar, det är ett sätt att betona klientens autonomi eller rätt att bestämma själv.

*Information i dialog omfattar fyra steg:*

1. Ber om lov att informera: *Det finns olika saker som man kan göra för att hjälpa dig. Är det okej att jag berättar mer om detta?*  
Att be om lov att få informera är ett sätt för samtalsledaren att visa klienten respekt och förebygga motstånd då klienten får möjlighet att godta eller avstå informationen.
2. Börjar med att utforska vad klienten redan vet: *Vad känner du till om vad vi kan erbjuda? Vad har du läst eller hört om detta? Berätta.*  
I detta steg utforskar samtalsledare med en öppen fråga vad klienten redan vet om det aktuella ämnet, och sammanfattar det klienten berättat.
3. Ger information anpassat till det klienten redan vet: *Samtalsledare informerar om det som klienten inte känner till.*  
Informationen ges på ett neutralt och sakligt sätt.
4. Hjälper klienten att koppla informationen till sig själv och överlämna till klienten att dra slutsatserna: *Vad kan detta innebära för dig? Vad tänker du om det här? Skulle det vara något för dig? Vad säger du?*  
Klienten ska känna sig fri att dra slutsatser utifrån sina erfarenheter och värderingar och inte känna sig styrd mot en bestämd slutsats.

Klienter efterfrågar ibland råd eller vi vill själva kunna bidra med några råd. För att undvika att hamna i expertfällan på ett sätt som kan utlösa motstånd ska råd helst ges på ett sätt som tydliggör att det är klienten som kommer att fatta beslut.

tet om vad som passar henne. Det vi brukar föreslå i en situation som din och som har hjälpt många är att... Samtidigt är det du som bäst kan bedöma om det skulle passa dig. Man bör be om lov om det är samtalsledare själv som vill ge råd och förslag utan att klienten har bett om det.

### Några exempel på hur information i dialog kan användas

#### *Be om lov:*

- Jag tänkte höra med dig om det är okej att vi pratar om...?
- Är det okej om jag informerar om ....?
- Vad vet du redan om xx?
- Kan jag få berätta om min erfarenhet av människor som har varit i en liknande situation som du?

#### *Utforska vad klienten redan vet:*

- Tänkte först höra med dig om du känner till hur det fungerar med....
- Vad vet du om ...?

#### *Tillför information:*

- Det som många brukar tycka vara bra att veta om .... är ...

#### *Utforska vad informationen innebär för klienten:*

- Har du funderingar, frågor?
- Vad tänker du kring det jag berättat?
- Hur känner du inför det här?
- Vad tar du med dig av den här informationen?
- Hur tänker du om det vi hittills pratat om?
- Hur skulle du vilja gå vidare?

#### **Exempel 1.**

x: Jag har hoppat mellan olika kliniker, men inte fått någon hjälp. Det känns hopplöst! Det är som att jag inte passar in någonstans,

antingen är jag för sjuk eller för frisk för olika former av vård.

**VOLONTÄR:** Det låter som du känner att du har hamnat mellan stolarna och inte får hjälp någonstans. Vet du vilka rättigheter du har som patient/klient? (Komplex reflektion, utforska vad klienten redan känner till om sina rättigheter som patient/klient)

x: Rättigheter? Inte så mycket.

**VOLONTÄR:** Är det okej att jag berättar om vilka rättigheter du har som patient/klient? (Be om lov om att tilläga information)

x: Ja, det vore bra.

**VOLONTÄR:** (Hänvisar till vårdgarantin och berättar lite om den) till exempel många brukar vilja veta att de har rätt till vård och att om man inte är nöjd kan man kontakta patientombudsmannen. (Lägger till information)

x: Okej, det visste jag inte.

**VOLONTÄR:** På vilket sätt kan du använda den här informationen för att få den vård du behöver, tror du? (Öppen fråga som har som syfte att klienten ska integrera informationen i sig själv och göra ett åtagande om hur hen vill gå vidare)

x: Jag kan ju kontakta patientombudsmannen eftersom jag är missnöjd.

**VOLONTÄR:** Okej, så du känner dig missnöjd med att du inte fått den hjälp du behöver, samtidigt som du vill göra något åt din situation och ska kontakta patientombudsmannen. (Sammanfattning)

#### **Exempel 2.**

x: Jag har ångest!

v: Berätta lite, hur känns ångesten just nu? (Öppen fråga)

x: Det känns som om jag har svårt att andas, jag har hjärklappning och mina tankar snurrar...

### VOLONTÄREN STÄLLER UTFORSKANDE FRÅGOR KRING VAD SOM LEDER TILL ÅNGEST...

v: Har du fått någon information kring ångest tidigare, har du läst om vad ångest är eller hur man hanterar sin ångest? (Utforskar vad klienten redan vet om ångest)

x: Jag har läst något om att man exempelvis kan ställa sig i en kall dusch eller prata med någon... men det hjälpte inte.

v: Är det okej om jag berättar lite om vad ångest är? (Be om lov om att informera)

x: Ja.

v: Ångest är en naturlig, biologisk drift som alla människor har. Det är något som fått oss att överleva på jorden under alla dessa år och är något som är väldigt nödvändigt. Det är inget som är farligt, även om vi kan känna som om vi håller på att dö. (Information)

x: Okej, så jag är inte onormal som känner såhär?

v: Nej, verkligen inte, alla känner vi ångest ibland. Hur känns det nu när du fått denna information? (Sluten fråga)

x: Bra.

v: Vilka idéer får du nu om hur du skulle kunna använda dig av den här informationen för att lättare hantera din ångest? (Öppen fråga som har som syfte att klienten ska integrera informationen i sig själv och göra ett åtagande)

### Att framkalla motivation

Kom ihåg att ett centralt inslag i MI är att uppmärksamma, framkalla och förstärka förändringsprat. Samtalsledare ställer öppna frågor som ger klienten möjlighet att tala om önskan, förmågan, skälet och behovet av förändring. Ett viktigt mål i ett MI-samtal är att klienten ska hitta sina egna argument för förändring, genom så kallat förändringsprat, och att ge utrymme i samtalet så att klienten ska kunna uttrycka detta. Det man själv

säger om vikten av och förmågan till förändring påverkar klienten i den riktningen, det kan ge en förstärkt upplevelse, väcka ett behov av något hon vill och bör göra.

Förändringsprat är den delen av personens prat som är inriktat mot förändringen och är alltid sammankopplat med ett förändringsmål. I ett MI-samtal handlar det om att börja med en förändring eller vidmakthålla den. Förändringsprat ska framkallas så tidigt som det går i ett samtal.

*Några exempel på öppna frågor som kan användas för att framkalla förändringsprat:*

- Hur skulle du vilja att det var?
- Hur viktigt är det för dig att du och dina barn ska kunna känna er trygga?
- Vilka erfarenheter har du som du kan använda nu?
- Vilka är nackdelarna med situationen som den är?
- Vad skulle du vinna på att göra den här förändringen?
- Vad behöver du ändra på?

Samtalsledaren är uppmärksam på förändringsprat från klienten och uppmärksammar och förstärker det, när det inträffar: Så detta är viktigt för dig. Berätta mera: hur menar du?

Motiverade samtal vill framförallt väcka klientens inre motivation till en förändring genom att bland annat uppmärksamma klienten på skillnaden (dissonansen) mellan hur det är och hur det borde vara utifrån klientens värderingar: På vilket sätt är det viktigt att förändra det här? Hur borde ditt liv vara som du ser på det?

Respektfullt ska samtalsledare hjälpa klienten att känna att situationen inte är som den bör vara och att livet blir bättre om hon beslutar sig för en förändring. Ökad upplevelse av dissonans kan leda till att klienten blir ambivalent eller aktivt börjar överväga en förändring. Det har blivit viktigare och meningsfullare att förändras.



Samtalsledaren kan även framkalla förändringsprat genom att använda skalfrågor om klientens syn på vikten av förändring och tilltro till förmågan, som det beskrivs på sidan 24.

**Hur?** Träna dig på att lyssna efter det, fånga upp, ge möjlighet till att personen fördjupar sitt förberedande- eller handlingsinriktade förändringsprat.

### Förberedande förändringsprat

DARN- (Eng: Desire, Ability, Reason, Need)

Önskan. *Hur skulle du vilja att det var?*

Förmåga/styrkor. *Vad skulle du/ni klara av om du väl bestämde dig?*

Skäl. *Vad skulle du vinna på en förändring?*

Behov. *Vad skulle du behöva ändra?*

### Handlingsinriktat förändringsprat

CAT- (Eng: Commitment, Activation, Taking steps)

Åtagande (intention, beslut, löfte) *"Jag ska, Jag lovar att..."*

Aktivera sig – bli aktiv (villig, redo, förberedande).

Belyser viljan/motivation men ger inget åtagande.

*"Jag vill, Jag funderar på att... Jag är redo att..."*

Ta steg, handlar, gör. Man uttrycker att förändringen är redan påbörjad. *"Jag har börjat träna på att..."*

### MI-verktyg som kan användas för att förstärka förändringsprat

När du hör förändringsprat, uppmärksamma och förstärk det genom att använda det aktiva lyssnandet (bekräftelser, öppna frågor, reflektioner och sammanfattningar = BÖRS) och EARS (Elaborating, Affirming, Reflecting, Summarizing)

- *Utveckla med öppna frågor:* Ställ frågor som ger personen möjlighet att utveckla det hon menar, be om detaljer, be om ett exempel, med mera.
- *Bekräfta:* kommentera det personen säger, gör det i positiva termer.

- *Reflektera* genom att fortsätta meningens personen påbörjade men med betoning på förändring. (Den här typen av reflektioner kallas för "continuing the paragraph" och är en komplex reflektion).

Ett exempel:

Personen: Det skulle kännas bra. Samtalsledare: Det skulle kännas bra att vara mer aktivt...

- *Summera selektivt:* presentera en "bouquet" av förändringsprat.

### Frågor som först framkallar förberedande förändringsprat och sedan handlingsinriktat förändringsprat

- Hur ser du själv på dina alkoholvanor, att komma till mig...?
- På vilket sätt är det här ett problem för dig? Vilka problem finns?
- På vilket sätt påverkar det här ditt liv idag/din relation med.../ditt välbefinnande?
- Hur skulle du vilja ha det?
- Vad skulle skillnaden bli om du hade det som du vill?
- Vad skulle du vinna på att få ännu mer plats för...?
- Vilka vinster skulle du uppleva med en förändring?
- Vilket kan vara första steget för att nå dessa vinster? Vad skulle du vilja göra?

### Exempel på frågor

Önskan

- Om du fick välja tre positiva önskningar – vilka skulle det vara?
- Av det du har berättat så låter det som om du har det väldigt jobbigt just nu. Hur skulle du vilja ha det istället? Om du fick välja, hur skulle då ditt liv se ut?

### Förmåga/styrkor

- Du nämnde att du hade det väldigt jobbigt för tre år sedan. Får jag fråga hur du gjorde den gången för att ta dig ur det?
- Berätta om något du tyckt har varit väldigt roligt att göra.

### Skäl

- Hur tror du att en sådan förändring skulle påverka ditt liv?
- Vilka är fördelarna för dig att åstadkomma förändring?

### Behov

- Hur/Vad skulle du behöva göra för att nå denna förändring?
- Vad skulle du behöva göra för att du skulle vilja leva, bli lycklig etc.?

### Åtagande

- Vad tror du är första steget för att våga berätta?
- Hur ska du gå vidare nu? Vad blir ditt första steg?
- Vad ser du som ett första steg för att du ska kunna må bättre?
- Skulle du efter att vi avslutat det här samtalet kunna kolla upp det telefonnumret?

### Exempel 1

Klient med stark ångest, behöver stöd i stunden.

*Önskan:* Hur skulle du vilja känna/må istället?

*Förmåga/styrkor:* Om din kompis hade mått som du gör nu, hur skulle du hjälpt honom/henne?

*Skäl:* Om du hade mått så som du önskar, vad skulle du vilja göra ikväll?

*Behov:* Vad skulle du behöva göra just nu?

*Åtagande:* Vad tänker du göra nu?

### Exempel 2

*Önskan:* Du beskriver att du har en känsla av att det är försent/för svårt att förändra något. Om vi

stannar upp och tänker kring det ändå utifrån här och nu, hur skulle du vilja att det var?

*Förmåga/styrkor:* Om du skulle ta kontakt med vården idag, vilket skulle kunna vara ett första möjligt steg att ta?

*Skäl:* Om du skulle kunna få den vård du vill ha, vad skulle du kunna vinna på det?

*Behov:* För att få leva det liv som du beskrivit att du vill leva, vad skulle du då behöva förändra?

*Åtagande:* Skulle du efter vårt samtal kunna tänka dig att i framtiden ta steget att kontakta vården?

### Exempel 3

*Önskan:* Du beskriver att du har en känsla av att det är försent/för svårt att förändra något. Om vi stannar upp och tänker kring det ändå utifrån här och nu, hur skulle du vilja att det var?

*Förmåga/styrkor:* Om du skulle ta kontakt med vården idag, vilka av dina styrkor skulle hjälpa dig att ta första steget?

*Skäl:* Om du skulle få den vård du vill ha, vad skulle du vinna på det?

*Behov:* För att få leva det liv som du beskrivit att du vill leva, vad skulle du då behöva förändra?

*Åtagande:* Skulle du efter vårt samtal kunna tänka dig att i framtiden ta steget att kontakta vården?

### AMBIVALENSUTFORSKNING

Ambivalens betyder dubbel giltighet och innebär att det samtidigt finns argument för förändring och för status quo, det vill säga att behålla situationen som den är. Ambivalensen kännetecknas av det finns motstridiga känslor och tankar samtidigt kring förändringen.

Ambivalenta känslor och tankar är normala när man överväger en förändring, men så länge ambivalensen finns kvar är det svårt att förändra sig. Klienten upplever att hon sitter fast och känner sig ofta "trög" och inkonsekvent. Ambivalensut-

## Ett s k ambivalenscors att använda vid ambivalensutforskning

	Situationen som det är nu	Förändring
Fördelar	Steg 1. Vad är det som bra med att fortsätta som hittills	Steg 4. Vad kan bli bättre vid en förändring?
Nackdelar	Steg 2. Vad som är mindre bra med situationen som det är nu?	Steg 3. Vad kan vara mindre bra med en förändring? Vilka hinder kan finnas på vägen till en förändring?

forskning är ett verktyg i det motiverande samtalet där klienten får möjlighet att utforska och komma förbi denna ambivalens. Verktyget bör användas enbart när klienten är ambivalent annars är risken att man förstärker status-quo prat eller väcker motstånd om klienten vill gå vidare och behöver istället planering och stöd.

Samtalsledaren kan använda ett så kallat ambivalenscors (se bilden) och stegvis utforska de olika sidorna av beteendet eller situationen. För en klient med låg beredskap till förändring väcker det mindre motstånd och upplevs det ofta mest naturligt att börja prata om fördelarna med situationen som den är.

Första steget i ambivalensutforskning är att utforska det klienten upplever som positivt med situationen som den är: *Vad är det som bra med att fortsätta som hittills?*

I andra steget frågar samtalsledaren: *Vad som är mindre bra med situationen som det är nu?*

I tredje steget frågar man: *Vad kan vara mindre bra med en förändring?*

I det sista steget: *Vad kan bli bättre vid en förändring?*

Samtalsledaren lyssnar empatiskt och hjälper klienten att formulera sig genom att använda reflektioner och sammanfattningar. Det är klienten själv som ska formulera argumenten. Samtalsledaren vill med denna

intervention tydliggöra ambivalensen med syfte att hjälpa klienten att komma förbi den och besluta sig för en förändring. Det är också ett sätt att upptäcka hinder och hitta lösningar på de nackdelar klienten tänker finns vid ett beslut om förändring.

Samtalsledaren avslutar ambivalenssamtalen med en sammanfattning och lägger mest vikt vid det som talar för en förändring och bjuder in klienten till att dra slutsatser och besluta sig: *Vad tänker du om det här? Vad skulle kunna vara nästa steg?*

**Exempel 1.**

v: Du vill inte berätta för dina föräldrar om hur du mår? Vad ser du för fördelar med att inte göra det?

LISA: Jag kommer slippa oroa dem. Jag slipper deras reaktioner.

v: Okej, du vill slippa oroa dem samt slippa en (eventuell) negativ reaktion? Vad kan det finnas för nackdelar å andra sidan?

LISA: Jag känner mig ensam.

v: Så du känner dig ensam. Berätta mer.

LISA: Jag har ingen jag kan prata med, måste låtsas vara glad inför dem.

v: Du låtsas vara glad för att inte oroa dem. Det gör att du känner dig ensam. Vad ser du för nackdelar med att berätta för dina föräldrar?

LISA: Deras reaktion, de kommer att bli arga.  
De kommer att oroa sig.

v: Okej, vilka fördelar ser du då?

LISA: Jag skulle bli mindre ensam. Det kanske skulle kännas tryggt. Jag skulle kunna dela med någon.

v: Okej, om vi ska sammanfatta så tror du att det skulle oroa dina föräldrar ifall du berättade. Du är orolig för dina föräldrars reaktion, samtidigt som det skulle få dig att känna dig ensam och att det skulle kunna kännas tryggt om du berättade. Hur skulle du vilja göra nu när vi har titta närmare på nackdelar och fördelar med att berätta för dina föräldrar hur du mår?

LISA: Jag tror att jag vill berätta för dem.

### Exempel 2

...på vad den hjälpsökande kan ge för skäl för att inte vilja leva respektive leva när man gör en ambivalensutforskning i en chattsamtal.

*Nu (inte vilja leva)*

- + slippa lida
- + frihet
- + andra slipper mig
- kommer sakna min familj
- att inte ha det som alla andra

*Förändring (vilja att leva)*

- + må bra
- + positiv
- + mål
- misslyckande
- meningslöst
- ensamhet

### Exempel 3

...på vad den hjälpsökande kan ge för skäl för att fortsätta att vara ensam eller våga ta kontakt med andra.

*Nuläge! (Ensam)*

- + tryggt
- + bekvämt
- + jag får bestämma själv hur jag vill ha det
- + om jag blir kompis med någon så kanske den blir ledsen när jag tar livet av mig
- + jag är så värdelös att det är bäst för alla om jag är ensam
- ensamt
- tråkigt
- mår dåligt
- meningslöst

*Efter förändring*

- + kan få hjälp och stöd
- + roligare
- + kanske leder till nya upplevelser
- + bli gladare, må bättre
- + få vänner
- + betyda något för någon
- + bry sig om någon
- + bilda familj
- folk får reda på precis hur värdelös jag är
- jag kanske blir sviken av någon jag träffar
- jag måste anpassa mig till andra
- jag kommer nog att göra andra besvikna

Så för dig är det lite tryggt att vara för dig själv. Du kan göra vad du vill och du behöver inte vara rädd för att riskera att svika någon. Du slipper utsätta dig för att bli värderad av andra och genom att vara ensam riskerar du inte heller att bli sviken.

Samtidigt känner du dig ensam och tråkig. Tillvaron känns meningslös och det får dig att må dåligt. Genom att bli mer social tänker du att du kan hitta större mening i tillvaron. Du har vänner och någon att bry dig om liksom att du kan få hjälp och stöd. Detta gör att du kanske kommer att bli gladare och må bättre!!

#### Exempel 4.

##### *Självskadebeteende*

- Kan du berätta om några fördelar med att fortsätta skada dig själv?
- Ångestdämpande, överlevnadsstrategi.
- Tack, kan du berätta några nackdelar med ditt självskadebeteende?
- Ja, till exempel farligt ärr, hjälper bara i stunden, stor skam och skuld känslor.
- Tack, kan du berätta om det finns några nackdelar med förändring?
- Rädsla, svårt att bryta och hitta nya ångestdämpande strategier.
- Vad skulle du vinna på att sluta skada dig själv?
- Slippa nya ärr, hitta bättre och mer långsiktiga strategier att hantera ångest och därmed må bättre i slutändan. Stolthet, ökat självförtroende.
- Tack så mycket. Om jag skulle sammanfatta det du har sagt, så till att börja med:

Att fortsätta med ditt självskadebeteende har som fördelar att du kan reglera din ångest och fortsätta överleva, och samtidigt är det en kortsiktig lösning som leder till skamkänslor och som kan vara farligt och dessutom gör fula ärr.

En förändring skulle leda till ökad rädsla och ångest och att det skulle vara svårt att bryta en gammal vana, samtidigt som det skulle resultera i att hitta andra strategier för ångest och att du därmed skulle må bättre i längden. Dessutom slippa nya ärr, känna stolthet och få ett ökat självförtroende.

Vad tänker du när du hör detta? Hur skulle du vilja gå vidare?

#### ATT PLANERA

Att planera för förändring är det fjärde och sista steget. Målet i detta steg är att stimulera personens aktiva beslut om att vidmakthålla förändringen.

Men om personen inte är redo efter de tre andra stegen kan en strategi vara att "Testa hur det är att simma" det vill säga att personen bara experimenterar eller att göra mer av de andra tre stegen.

**Hur?** Utforska vad personen vill göra efter att ha lyssnat på vad du har sagt/föreslagit. Informera i dialog när du bedömer att det är lämpligt.

*Frågor som kan användas för att ge plats för åtaganden och för att börja använda förändringsplanen*

- Vad skulle du vilja göra nu, efter det vi har pratat om? Vilket är ditt långsiktiga mål? Vilket resultat vill du uppnå?
- Hur vill du gå vidare? Vilket blir ditt första steg? När vill du ta detta steg?
- Berätta om två-tre olika sätt att hantera den här situationen.
- Vilka är nackdelarna respektive fördelarna av den tänkta strategin?
- Hur stor är möjligheten att du kommer att lyckas, tror du?
- Vad behöver du för att kunna lyckas med det?
- Vilka beteenden måste ändras hos dig för att uppnå detta?
- Vem skulle kunna vara till hjälp för dig som du ännu inte frågat?

#### Dialog: Exempel på en dialog om att förstärka ett beslut

Uffe som är patient på den psykiatriska mottagningen har sagt att han nu har beslutat sig för att sluta röka. Detta efter en serie av samtal om hans ambivalens för att sluta. Uffe har en psykosjukdom. Han har rökt två till tre cigarettpaket om dagen sedan många år.

**SAMTALSLEDAREN:** Så du har beslutat dig. Du ska sluta röka. (Enkel reflektion)

**UFFE:** Mm.

### ATT AVSLUTA SAMTAL

Det kan ofta vara svårt att avsluta ett chatt-samtal. Man kan då ha hjälp av MI:s förhållningssätt och verktyg. Generellt avslutar man ett MI samtal med att:

1. Framkalla ett beslut och ett åtagande om förändring och
2. Förstärka beslutet om förändring.

Man kan försöka framkalla ett beslut och ett åtagande från klienten med hjälp av följande frågor:

*Vad kan bli nästa steg?*

*Vad skulle vara aktuellt att göra nu?*

*Hur vill du göra detta?*

*När kommer du att börja?*

*Vad tar du med dig från vårt samtal?*

Samtidigt tydliggör samtalsledaren klientens autonomi genom att betona att klienten bestämmer själv vad som passar henne att göra. Åtagandeprat, som uttalas av klienten, förstärks av samtalsledaren: Så du har beslutat dig för att...

Man bekräftar klienten för att stärka hennes självförtroende: Du har verkligen tänkt över

detta och har en tydlig plan för hur du ska gå tillväga.

Samtalsledaren kan erbjuda klienten att göra en förändringsplan som stegvis och konkret visar hur man ska genomföra förändringen. I denna fas av samtalet är samtalsledare mer aktiv med att erbjuda råd om praktiska metoder och tillvägagångssätt.

När klienten genomför förändringen är samtalsledaren intresserad och stödjande och bekräftar även små framsteg. Misslyckanden och bakslag omtolkas till naturliga händelser, som klienten kan lära sig av. Samtalsledarens hållning är att återgång till osäkerhet eller återfall i gamla relations- och beteendemönster är en del av en förändring. Frågor som samtalsledare kan använda för att normalisera sådana händelser och rama in dem mer positivt till lärosituationer är till exempel:

*Berätta vad som hände. Hur kan vi förstå det som hänt?*

*Vad kunde du ha gjort istället för att det inte skulle ha blivit ett fall tillbaka?*

*Vad har du lärt dig av det som har hänt?*

*Vad kan du göra annorlunda om det här inträffar igen?*

*Hur kan du få tillbaka tilliten att klara det här?*

**SAMTALSLEDAREN:** Så det är ditt beslut. (Gör tydligt ännu en gång att Uffe har fattat ett beslut, och att det är hans beslut, d v s betonar autonomi)

**UFFE:** Det stämmer.

**SAMTALSLEDAREN:** Och dina skäl är de här om jag hört rätt. Du vill ta hand om din hälsa. Du vill slippa få KOL, som din mamma har.

Och du vill spara pengar. Nu går mycket av dina pensionspengar varje månad till rökningen. Har jag fått med allt? (Sammanfattar förändringspratet. Slutet fråga)

**UFFE:** Japp. Så tänker jag. Det har blivit jätteviktigt för mig att sluta röka.

**SAMTALSLEDAREN:** Så det har du också beslutat dig för. Du har gjort ett åtagande. Du är

en person som tänker efter och tar ansvar.  
(Sammanfattar. Bekräftar)

SAMTALSLEDAREN SKAKAR HAND MED UFFE.

UFFE: Mm.

SAMTALSLEDAREN: Du har tänkt över det här väldigt noga, det är mitt intryck. Det är ett verkligt välgrundat beslut som jag hör dig uttrycka och det är också min övertygelse att du kommer att lyckas. (Sammanfattning som visar optimism och tilltro)

UFFE: Tack.

### Vid bakslag i gamla beteendemönster

Det är vanligt att få chatsamtal från hjälpsökande som har en lång problematik, och som kanske också har varit inne i chatten tidigare. De kan vara uppgivna och känna sig misslyckade, för att de har fallit tillbaka i gamla mönster.

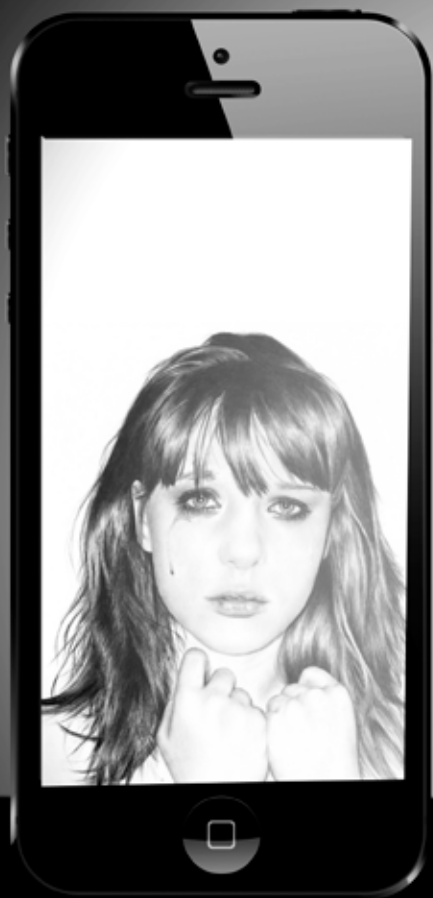
**Vad göra?** Följ upp och hantera eventuella kvarstående svårigheter som återkommer. Avdramatisera och definiera dem som lärosituationer. Använd metaforen om att lära sig cykla eller simma. Säg något i stil med:

*De första gångerna går inte alltid så bra...  
Att utvecklas handlar ofta om att ta två steg fram och ett steg bak.*

**Verktyg?** Förstärk tilltro till den egna förmågan. Utforska tidigare framgångar, styrkor, och eventuellt behov av stöd.

### Frågor:

- Vad var det som hände? Berätta.
- Hur kunde du ha gjort i stället?
- På vilket sätt har du nu ökat din förmåga att hantera situationer av detta slag?
- Hur skulle du kunna göra nästa gång?
- Vad lärde du dig av det här?
- Vad blir nästa steg?





# Kapitel 4.

## Motstånd

### ATT FÖRSTÅ, BESVARA OCH KOMMA FÖRBI MOTSTÅND

Med termen motstånd (eng. discord) i MI menas det som klienten säger som är i riktning bort från förändring. Motstånd är delat i två delar. Det kan visa sig i form av status quo-prat eller genom en disharmoni i relationen med samtalsledaren, i den här skriften kallad motstånd. Tidigare gjordes inte denna uppdelning utan båda fenomenen klumpades samman under termen motstånd. I några svenska verk har man översatt ordet discord som dissonans. Författaren av den här skriften har valt att inte använda ordet dissonans när det gäller motståndsfenomenet för att undvika förvirring mellan det ordet och teori om kognitiv dissonans som är något helt annat.

Motstånd avser en situation där samtalsledaren och klienten inte är på "samma våglängd", talar förbi varandra, eller har en störning i relationen. En samtalsledare möter motstånd när en klient säger emot, avbryter, ignorerar eller avvisar på grund av det samtalsledaren säger i stunden.

Ett annat sätt att tänka på motstånd utifrån MI är att det egentligen handlar om olika grader av motivation hos klienten, »från relativt omotiverad, genom tillstånd av växlande motivation till stark och bestående motivation« (Barth & Näsholm, 2006).

Klienter kan känna motstånd både mot att vara klient och mot förändringen som sådan.

Motstånd aktiveras oftast när samtalsledaren försöker styra samtalet i riktning mot förändring. Motstånd ses i MI som ett normalt och närmast ofrånkomligt inslag, och sättet på vilket samtalsledaren möter klientens motståndsytringar, till exempel med irritation och motargumentation eller accepterande, är avgörande för hur samtalet utvecklas. Samtalsledarbeteenden som att tolka och konfrontera motstånd eller uppträda som expert ses som specifika utlösare och förstärkare av motstånd.

När motståndet mot förändringen uppstår i samtalet undviker samtalsledaren i MI att argumentera, övertala och/eller konfrontera klienten. Humanistisk psykologi är grunden för förhållnings- och arbetssättet och det utesluter en konfronterande samtalsstil. Klinisk praxis visar också att konfrontation och argumentation minskar sannolikheten för att klienten ska vilja fortsätta samtalet. Som metod förebygger alltså MI motstånd genom att samtalsledaren använder en utforskande, samarbetsinriktad, respektfull och accepterande stil.

Att argumentera för och försöka övertala någon till förändring brukar ha som effekt att personen börja argumentera emot och att motståndet förstärks och detta sätt att samtala är inte förenligt med förhållningssättet i MI (Grände m.fl årtal). Här kommer två korta exempel för att tydliggöra skillnaden.

### Stötta självtilliten

Bristfällig självtillit till sin egen förmåga kan vara källa till motstånd. Att stötta självtilliten innebär att samtalsledaren visar tilltro till klientens egen förmåga att lösa sina problem och hitta sätt att få sina behov tillgodosedda. Samtalsledaren ställer frågor om klientens lösningar och ger plats för klienten att berätta om tidigare framgångar och hur de erfarenheterna kan användas för att förändra det aktuella problemet. Klientens tilltro till sin förmåga påverkar graden av motivation. Det räcker inte med att klienten tycker att en förändring är viktigt: hon måste också ha en viss grad av tilltro till att lyckas genomföra förändringen.

Ibland kan en klient tycka att det är viktigt att göra en sak och även vara säker på sin förmåga att klara av det, men ändå inte vara beredd att göra det. Det kan handla om prioritering, att det finns annat som klienten anser viktigare att ge tid och uppmärksamhet.

Exempel på hur en samtalsledare kan uppmärksamma, framkalla och förstärka på en klients självtillit

#### Exempel 1.

**KLIENTEN:** Men jag mår dåligt hela tiden!

**SAMTALSLEDARE (ICKE-MI):** Ja, så har det ju varit. Och det har ju nästan alltid handlat om att du inte söker hjälp. Det är väl dags att inse att det inte fungerar.

**SAMTALSLEDARE (MI):** Du har verkligen kämpat på för att må bra. Du vill verkligen komma dit. Vad kan du göra annorlunda nu? Vad har du för idéer om det?

#### Exempel 2.

**KLIENTEN:** Jag vet ju varken in eller ut. Varför kan jag aldrig komma till ett beslut?

**SAMTALSLEDARE (ICKE-MI):** Du kanske inte ska fundera så mycket utan bara göra. Det finns ju många bra skäl för att du ska göra det.

**SAMTALSLEDARE (MI):** Du är en person som tänker efter och vill att dina beslut ska vara genomtänkta. Ska vi resonera ett tag om hur du ser på detta med fördelar och nackdelar med ditt dilemma? Att försöka göra det ännu tydligare, det är ju du som är expert på dig själv.

### Att svara på och komma förbi motstånd

Att undvika argumentation och rulla med motståndsprat är exempel på grundläggande verktyg i MI. Klienter som visar motstånd och som hävdar nödvändigheten av att situationen ska förbli som den är, kan bidra till att samtalsledaren på olika sätt vill rätta till klienten. Det leder nästan alltid till att motståndet kvarstår eller ökar. Att undvika argumentation och rulla med motstånd innebär att samtalsledaren med reflektioner och på andra sätt visar sin acceptans och respekt för klientens rätt att tycka och känna det hon gör, och visar ett genuint intresse för klientens perspektiv. Att rulla med motstånd innebär också att med bekräftande reflektioner av klientens känslor och öppna frågor hitta sätt att komma förbi motståndet för att istället väcka motivation till förändring.

### STATUS-QUO PRAT, RÄTTNINGSREFLEXEN OCH MOTSTÅNDSPRAT

Status quo-prat är den förändringsovilliga sidan av ambivalensen. Status quo-prat består av argument för att situationen ska förbli som den är. Status-quo-prat handlar om att klienten uttrycker fördelar med beteendet, visar låg tilltro till sin förmåga att förändra det och skäl eller behov av att situationen ska förbli oförändrad. Vid samtal om förändring uppstår nästan alltid så kallat status quo-prat och motståndsprat hos klienten. Det ses inom MI som en naturlig del av samtalet.

Ju mer en klient uttrycker status quo-prat, desto

mer talar sig klienten bort från förändring. Grundregeln är att inte förstärka eller framkalla det.

*Några exempel:*

- Att stanna hemma gör att jag inte får ångest.
- Jag tror inte att jag klarar av detta! Jag behöver känna mig starkare innan jag kan göra något åt situationen.
- Det är snällt av dig att försöka hjälpa mig men jag är tyvärr ett hopplöst fall. Det skulle vara bättre om du lade tiden på någon som går att hjälpa.
- Volontär: Du är en person som bryr dig om andra samtidigt som du inte orkar ta hand om dig själv.
- Jag vill så gärna att vi fortsätter att tillsammans prata om hur du har det själv. Är det ok om du berättar om vad du tänker och känner när du hör ordet stark, vad innebär det för dig, vad skulle du vilja göra om du skulle känna dig starkare?

*Om sätt att svara på status quo-prat*

Status quo-prat möts i första hand med reflektioner. Ett exempel:

**KLIENTEN:** Jag tror inte att det är något större problem.

**SAMTALSLEDAREN:** Du tror inte alls att det är något större problem med det.

**KLIENTEN:** Någon gång har det väl hänt.

*Dubbelsidiga reflektioner* kan också användas, som integrerar status-quo-pratet med förändringsprat som sagts tidigare. Ett exempel:

**SAMTALSLEDAREN:** Du säger att det blir svårt att börja göra något åt din situation som livet är nu, samtidigt som du vill få mer av livet och uppleva andra saker.

Ett sätt att möta status quo-prat är att betona klientens autonomi. Ett exempel:

**KLIENTEN:** Jag tror inte att det är rimligt att jag ska börja gå till en psykolog.

**SAMTALSLEDAREN:** Det är du som väljer hur du ska göra. Det är ditt val, det är självklar du som bestämmer.

Att betona en klients val kan göra det lättare för klienten att överväga en förändring, eller att välja att göra den.

Ytterligare en möjlighet är att använda omramning. Ett exempel:

**KLIENTEN:** Jag upprepar mina misstag hela tiden.

**SAMTALSLEDAREN:** Du ger inte upp. Du försöker gång på gång och reser dig alltid upp och försöker igen.

Det är på ett sätt att både bekräfta klienten och samtidigt inbjuda till ett annat sätt att se på sina negativa erfarenheter.

Ta lång ansats är ett upplägg som samtalsledaren kan välja som är en form av beslutsbalans. Först lyssnar samtalsledaren till klientens argument för status quo, och därefter bjuder samtalsledaren försiktigt in klienten till att samtala om möjliga fördelar med en förändring eller med samtalet. Ett exempel:

**KLIENTEN:** Jag vill bara vara ifred.

**SAMTALSLEDAREN:** Du vill inte att någon ska lägga sig i ditt liv. Och det var någon annan som ville att du skulle ta kontakt med oss.

**KLIENTEN:** Precis. Hur jag lever är min ensak.

**SAMTALSLEDAREN:** Du vill kunna bestämma själv. Vad skulle du kunna få ut av vårt samtal som ligger i ditt intresse?

### Att hejda rättningsreflexen

Ett sätt att förebygga motståndsprat är att ha en utforskande och samarbetande stil i samtalet och att använda verktyg som meny-agenda, öppna frågor, ge information eller att be om lov innan man börjar tala om ämnet. Samtalsledare som hör klienter säga saker som enligt henne är fel får ofta ett behov av att rätta till detta. Detta fenomen benämns rättningsreflexen, och framkallar ofta motstånd.

Rättelser är, även om de är sakligt korrekta, oftast kontraproduktiva, då de ofta leder till en argumentation mellan samtalsledaren och klienten som kan befästa klientens motstånd. Det är alltid klokt av samtalsledare att börja samtalet inom ett område där klienten har lägre motstånd att tala om.

*Några exempel på yttranden från klienten som kan utlösa en rättningsreflex från samtalsledaren:*

- Alla säger vad jag ska göra även du, men ni förstår ingenting om hur jag har det!
- Det är inte så farligt. Jag kan söka hjälp när som helst.
- Du förstår inte. Du har aldrig varit i min situation.

Strategin i motiverande samtal är att samtalsledaren hejdar sin rättningsreflex och i stället reflekterar det klienten säger på ett empatiskt sätt och hittar en väg att fortsätta samtala i riktning mot en möjlig förändring, till exempel med hjälp av en öppen fråga:

- Du menar att vi bara säger vad du ska göra. Hjälpt mig att förstå. Hur har du det?

### Motståndsprat

Motståndsprat handlar om relationen till samtalsledaren och är en reaktion, en signal om att klienten är missnöjd med bemötandet eller hur samtalet utvecklas. Klienten avbryter och kritiserar eller blir tyst och ointresserad.

*Några exempel:*

- Det är inte som du säger, så oroväckande är det inte!
- Du lyssnar inte på mig.
- Det här förslaget är orealistiskt, du vet inte hur det är!

I motiverande samtal anser man att en hel del status-quo- och motståndsprat framkallas eller förstärks av samtalsledaren. En vanlig orsak är att samtalsledare har för bråttom i samtalet, försöker övertyga eller ger råd om förändring till en klient som inte är beredd att förändra sig. Det kan även handla om att man introducerar ett nytt tema i samtalet, varnar för konsekvenser eller använder sin samtalsstil så att klienten känner att samtalsledaren inte lyssnar eller förstår situationen.

Samtalsledaren kan hantera status-quo- och motståndsprat genom att "rulla" med det. Samtalsledaren konfronterar inte utan reflekterar empatiskt det klienten säger, och ger med detta ett "kvitto" på att det uppfattats av henne, och försöker sedan hitta en väg att komma vidare i samtalet. Ett exempel:

**KLIENTEN:** Jag vill inte fortsätta att prata om det här. Det är bara löjligt!

**SAMTALSLEDAREN:** Så att fortsätta samtalet är inget som just nu passar dig. Vad skulle du vilja göra istället?

Reflektioner tonar ner motståndet och underlättar för samtalsledaren och klienten att behålla samarbetsklimatet. Effektivt är också att understryka klientens autonomi och utrymme för egna val: Du väljer vad du vill göra. Du vet bäst vad som kan fungera för dig.

### Exempel på hur motståndprat kan låta och besvaras

#### Exempel 1.

**KLIENTEN:** Du lyssnar ju inte på vad jag säger, varför vill du inte förstå?

**SAMTALSLEDAREN:** Jag ber om ursäkt om jag inte varit tillräckligt uppmärksam på det du vill säga mig, och hört vad du vill säga mig. Ska vi ta om det från början? Vad är det som är viktigt för dig att jag förstår? Vad kan jag göra annorlunda för att bemöta och lyssna på dig såsom du behöver?. (Ber om ursäkt med en komplex reflektion. Öppen fråga)

#### Exempel 2.

**KLIENTEN:** Jag har försök med allt, allt, allt, ingen kan hjälpa mig! Jag tänker inte ta emot någon mer hjälp nu. Döden är den bästa utvägen för mig!

**SAMTALSLEDAREN:** Just nu känns det som om det inte finns någon annan utväg än döden samtidigt som du är en kämpare som har provat många olika saker. Om du skulle kunna välja fritt vad tror du att det skulle ha hjälpt dig för ett år sedan? Vad av det som skulle ha hjälpt dig då skulle kunna vara ett alternativt idag? (Hejdar rättningsreflexen, komplex reflektion som reflekterar motståndsytrande först och klientens styrkor sist med syfte att förstärka dem. Öppen fråga som försöker framkalla förändringsprat)

#### Exempel 3.

**KLIENTEN:** Det är ingen idé att förändra min situation för jag förtjänar inte att ha det bra och samtidigt vill jag inte vända mig till psykiatrin har dåliga erfarenheter av dem!

**SAMTALSLEDAREN:** Det låter tungt! Det låter som du tycker att du har lite makt över ditt

liv. Är det ok att jag ställer en fråga? (JA)  
Om vi tänker fritt en stund. Om du skulle förtjänat att ha det bra. Hur skulle du vilja ha det? (Komplex bekräftande reflektion, hejdar rättningsreflexen, ber om lov, öppen fråga)

### EN SAMTALSMODELL I TRE FASER VID SUICIDALA BETEENDEN

Fritt från: Britton, P.C., Patrick, H., Wenzel, A & Geoffrey, C.W. (2011). Integrating motivational interviewing with cognitive behavioral therapy to prevent suicide. *Cognitive and behavioral practice*, 18, 16-27.

MI vid suicidala beteenden (MI-SI)

- MI-SI utvecklades för att användas på akutpsykiatriska mottagningar men har anpassats fritt av författaren till den här skriften.
- Syftar till att under kort tid bedöma och förstärka personens motivation att leva.
- Består av tre faser som ska vara vägledande för samtalsledaren.

Fas 1: Personen får berätta om sina problem och skälen till att hen tänker på självmord.

Fas 2: Samtalsledaren ber personen om lov att få utforska vilka skäl för att leva som hen har.

Fas 3: Personen får skapa en handlingsplan som skulle bidra till att livet blir värt att leva.

**Fas 1: Personen får berätta om sina problem och skälen till att han/hon tänker på självmord.**

Exempel på möjliga öppna uppforskande frågor i fas 1:

- Berätta om dina tankar om ditt nuvarande liv.
- Vad får dig att känna att livet inte är värt att leva?
- Vad är det som gör att du tänker på självmord?
- Vad fick dig att ta en överdos tabletter?

- Vad är det som gör att du inte ville vakna igen?
- Vilka känslor/tankar/situationer vill du undvika att uppleva?
- Vad är det som har hänt som har fått dig att känna så här?
- Vad är det som mest gör det så besvärligt för dig?

Kom ihåg i fas 1 att BEKRÄFTA personen i hennes lidande men inte de tankar och beteenden hon har som har riktning mot att begå självmord.

Exempel på möjliga bekräftande reflektioner i fas 1: Ditt lidande är stort. Det är smärtsamt att känna på det sättet du beskriver; att känna sig ensam/inte ha hopp om att det ska bli bättre/må allt sämre/inte se någon utväg ur depressionen eller psykos eller.../inte orka med att misslyckas en gång till/känna rädsla/ känna att det inte finns någon mening/tänka att du har spelat bort alla dina pengar på pokermaskiner och det är svårt att ta dig ur situationen/känna att framtiden är osäker.

**Fas 2: Samtalsledaren ber personen om lov att få utforska vilka skäl för att leva som hon har, detta för att hjälpa personen att tydliggöra och förstärka sin motivation i den riktningen.**

Efter att personen har sagt olika skäl för att leva så ställer samtalsledaren en skalfråga om vikten av att leva: På en skala 0 – 10, där 0 inte är alls viktigt och 10 är mycket viktigt, hur viktigt är det för dig att leva just nu?

I nästa steg används en följdfråga: Vad fick dig att välja X (siffran personen uppgav) och inte en lägre siffra eller 0? Frågan möjliggör för att klienten ännu en gång tydliggöra sina skäl för att leva.

Om klienten svarar 0 på frågan kan man använda följdfrågan: Vad skulle behöva hända för att du ska komma till en högre siffra, till exempel 1?

### Fas 2, exempel 1.

**SAMTALSLEDAREN:** Du har berättat om dina skäl för att inte leva. Är det ok om du berättar om någon anledning för att leva? (Enkel reflektion, be om lov fråga)

**PERSONEN:** Min familj, mina barn. Jag känner ett ansvar. Annars har jag inget att leva för.

**SAMTALSLEDAREN:** Din familj och dina barn är viktiga för dig. Om du tittar närmare på dessa skäl. Var skulle du sätta dem på en skala mellan 0 – 10? (Enkel reflektion, fråga om viktighet för att framkalla skäl till att leva)

**PERSONEN:** 8. Om det bara var för min skull, skulle det vara 0.

**SAMTALSLEDAREN:** Du bryr dig om dem och för deras skull är det viktigt motsvarande en 8 att fortsätta leva. Vad skulle du behöva för att komma till en högre siffra för egen del? (Komplex reflektion, öppen fråga)

### Fas 2, exempel 2.

**SAMTALSLEDAREN:** Kan jag ställa två frågor om hur du tänker kring detta? Om du tänker dig en skala mellan 0 – 10 där 0 står för att du inte vill leva alls och 10 för att du har en stark vilja att leva, var befinner du dig då? (Be om lov, fråga om viktighet med att leva)

**PERSONEN:** 2

**SAMTALSLEDAREN:** Varför sätter du inte 0? (Följfråga som framkallar skäl till att leva = öppen fråga)

**PERSONEN:** Jag tänker på min lillebror och mina brorsbarn.

**SAMTALSLEDAREN:** Så din lillebror och dina brorsbarn är viktiga för dig och påverkar din vilja att leva. (Komplex reflektion)

**PERSONEN:** Ja, men om jag är ensam...

**SAMTALSLEDAREN:** Var skulle du befinna dig, hur skulle du skatta dig om du träffade dem idag? (Öppen fråga)

PERSONEN: Kanske 4.

SAMTALSLEDAREN: Kanske 4. Finns det andra saker eller personer som påverkar din vilja att leva positivt? Hur i så fall? (Enkel reflektion, slutna fråga, öppen fråga)

PERSONEN: Ja, våren kanske – att få höra fågelkvitter igen.

SAMTALSLEDAREN: Det finns ett hopp inom dig att få träffa din lillebror och dina brorsbarn och att få höra fågelkvitter igen. (Komplex reflektion)

PERSONEN: Ja.

SAMTALSLEDAREN: Ditt liv är besvärligt och svårt just nu med flera tunga och påträngande tankar samtidigt som du känner hopp eftersom det finns viktiga personer för dig och du vill få uppleva saker, som till exempel våren. Berätta mera om det. (Komplex reflektion som fångar upp skäl till att leva. Öppen fråga)

### Fas 2, exempel 3.

SAMTALSLEDAREN: Du är en mycket modig person. Trots depression, dålig ekonomi, arbetslöshet och ständiga tankar på självmord fortsätter du att kämpa. Vad beror det på? (Komplex bekräftande reflektion, öppen fråga)

PERSONEN: Jag tänker på barnen, jag vill finnas tillhands för dem, och så kanske det finns någon behandling som kan hjälpa mig.

SAMTALSLEDAREN: Hur viktigt är det för dig att leva utifrån att du vill vara tillhands för dina barn och har hopp om behandling som kan fungera? Om du skattar det på en skala 0 – 10, där 0 är inte viktigt och 10 är mycket viktigt, vilken siffra väljer du? (Skalan om viktighet utifrån något som personen värderar högt och som kan bidra till personens prata om sina skäl till att leva. Instruktionen till samtalsledaren är att välja att fråga utifrån

det som personen själv lyfter fram som viktigt, som i det här fallet barnen)

PERSONEN: 2.

SAMTALSLEDAREN: Du väljer att säga en 2:a och inte 0. Hur kommer det sig? (Följfrågan som har som syfte att framkalla förändringsprat, dvs. skäl till att leva, öppen fråga)

PERSONEN: Det är ju det att jag tänker på barnen och en eventuell behandling.

SAMTALSLEDAREN: Barnen och en eventuell behandling ger dig hopp. Berätta mer om det.

**Viktigt!** Samtalsledaren måste hitta en balans mellan att reflektera och ställa frågor om de skäl som personen anger för att ta livet av sig respektive att leva. Rekommendationen är att reflektera och ställa frågor som ger personen möjlighet att prata MER om sina skäl för att leva än tvärtom. Reflektera i mindre grad de skäl personen har för att ta livet av sig.

### Fas 3: Personen får skapa en handlingsplan som skulle bidra till att livet blir värt att leva.

De skäl som personen i fas 1 tagit upp för att ta sitt liv får vara utgångspunkt för att identifiera nödvändiga förändringar.

Samtalsledaren inleder med att säga att personen är expert när det gäller vilka behov hon/han har för att livet ska vara värt att leva. Samtalsledaren å andra sidan är en viktig resurs då han/hon vet mycket om behandlingar som kan hjälpa. Information, som förslag på interventioner, ges om personen har visat sitt intresse för det. Samtalsledaren ber om lov. På så vis stöds personens autonomi.

Samtalsledaren ska inte tvinga eller försöka övertyga personen om att gå i terapi eller behandling, det kan riskera den allians som man har byggt upp i fas 1 och 2. Om personen inte vill gå vidare just nu be om lov att återkomma längre fram. Om det går be personen fortsätta att fundera på något

som kom fram i fas 2, det vill säga en eller flera skäl till att fortsätta leva.

Fas 3 avslutas med en sammanfattning där samtalsledaren försöker (1) förmedla att hon/han har förstått personens situation genom att sammanfatta först de skäl personen har för att vilja ta livet av sig och (2) de skäl personen har för att leva och (3) slutar sammanfattningen med vad personen anser att han/hon behöver göra för att livet ska bli värt att leva. Det är viktigt att sammanfattningen görs i den här ordningen för att sluta med skäl för att leva och en förändrings- eller behovsplan som förstärker personen i hennes/hans vilja att leva.

### Fas 3, exempel 1.

**SAMTALSLEDAREN:** Du är expert när det gäller vilka behov du har. Ska vi göra en behandlingsplan som kan hjälpa dig att leva? Om vi utgår ifrån de skäl du tidigare tog upp – hur skulle du behöva förändra vissa saker för att orka och vilja leva? (Betonar autonomi, ber om lov, öppen fråga)

**PERSONEN:** Vill träffa mina barn.

**SAMTALSLEDAREN:** Dina barn är viktiga för dig. Vill du berätta anledningen till att du inte träffar dina barn så ofta som du skulle vilja? (Komplex reflektion, slutna fråga)

**PERSONEN:** Min fru och jag är oense och jag träffar dem bara var 3:dje vecka. Jag vill träffa dem varje dag.

**SAMTALSLEDAREN:** Hur skulle vi kunna hjälpa dig så att du får träffa dem lite oftare? (Öppen fråga)

**PERSONEN:** Att du/ni är med i samtalet med min fru och myndigheterna.

**SAMTALSLEDAREN:** Det kan vi göra. Kan jag fråga dig om något annat? (Information, ber om lov)

**PERSONEN:** Ja.

**SAMTALSLEDAREN:** Du berättade tidigare att innan det här suicidförsöket hade du sluta ta dina mediciner. Vad var anledningen till det? (Sammanfattning, öppen fråga)

**PERSONEN:** Jag kände mig bedövad och ville kunna känna mera.

**SAMTALSLEDAREN:** Du ville känna mera samtidigt som efter ett tag började du få suicidtankar. Stämmer det? (Dubbelständig sammanfattning, kontroll fråga)

**PERSONEN:** Ja.

**SAMTALSLEDAREN:** Kan jag komma med ett förslag? Att vi bokar en läkartid och att man gör en medicinsk utvärdering för att kunna hitta en dos eller medicin som kan hjälpa dig mera. Vad säger du om det? (Be om lov, förslag, öppen fråga)

**PERSONEN:** Det låter ok.

**SAMTALSLEDAREN:** Du är modig som kämpar. (Komplex bekräftande reflektion)

### Forskning om MI vid suicidala beteenden

Det finns inte mycket forskning om MI vid suicidala beteenden. Den tidigare refererade artikeln på sid 45 (Britton et al, 2011) redogör för en pilotstudie vid en akutpsykiatrisk enhet i delstaten New York i USA.

Klienterna var i huvudsak nöjda eller mycket nöjda med interventionen. Kontrollgrupp saknades, varför det inte går att säga om interventionen var effektiv. Samtalsledarna ansåg dock att MI-SI underlättade diskussionen om skälen till att dö eller leva. Randomiserade kontrollerade studier föreslås för att undersöka om MI-SI är ett verksamt komplement till KBT vid suicidförsök. Om MI-SI bevisas effektivt bör man undersöka vad som är bakomliggande faktorer till detta, till exempel om det handlar om ökad självtillit, upplevd närhet eller upplevd respekt för autonomi. Man bör även undersöka för vilka patientpopulationer MI-SI kan vara att rekommendera.



# Litteraturtips och inspirationskällor

- Barth, T. & Näsholm, Ch. (2006). Motiverande samtal – MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor. Lund: Studentlitteratur.
- Beskow, J. Självmod och självmordsprevention Om livsavgörande ögonblick (2000) Lund: Studentlitteratur.
- Beskow, J., Alin, Å, B., Frydman, D., Wasserman, D. & Westerlund, M. (2012). Suicidprevention. Förening Psykisk Hälsa (Mind), 2012:2, årgång 53.
- Beskow J, Palm Beskow A, Ehnvall A. (2013). Suicidalitet som problemlösning, olyckshändelse och trauma. Lund: Studentlitteratur.
- Britton, P.C., Patrick, H., Wenzel, A & Geoffrey, C.W. (2011). Integrating motivational interviewing with cognitive behavioral therapy to prevent suicide. Cognitive and behavioral practice, 18, 16-27.
- Burke, B.L., Arkowitz, H. & Menchola, M. (2003). The efficacy of motivational interviewing: a meta-analysis of controlled clinical trials. Journal of Consulting and Clinical Psychology, vol, 71 (5), 843-861.
- Farbring, C.Å. (2010). Handbok i motiverande samtal: teori, praktik och implementering. Natur & Kultur.
- Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Hettema, J., Steele, J. & Miller, W.R. (2005). Motivational interviewing. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 91-111.
- Holm-Ivarsson B, Ortiz L, Wirbing P (2010, 2013). MI i socialt arbete. Gothia Förlag.
- Miller, W.T. & Rollnick, S. (2013). Motiverande samtal. Att hjälpa människor till förändring. Natur & Kultur.
- Miller, W.T. & Rollnick, S. (2009). "Ten Things that Motivational Interviewing is not" Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 37,129-140.
- Nyberg, U (2013). Konsten att rädda liv – om att förebygga självmord. Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2008). Förändra ditt liv med KBT och motiverande samtal. Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2009, 2014). När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal. Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2013). Motiverande samtal i arbete med våld i nära relationer. Stockholm: Gothia Fortbildning.

- Ringskog Vagnhammar S, Wasserman Danuta (2010). Första hjälpen vid självmordsrisk. Lund: Studentlitteratur.
- Rosengren, D.B. (2012). Motiverande samtal – MI: en praktisk handledning. Lund: Studentlitteratur.
- Rosengren, L. Åkerman, B.A. (2013). Föräldrars upplevelser, symtom och behov av stöd från samhället och omgivningen efter sitt barns självmord. NASP.
- Rubak, S., Sandbaek, A., Lauritzen, T. & Christensen, B. (2005). Motivational interviewing: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practice*, 55, 305-312.
- Smedslund, G., Berg, R.C., Hammerstrom, K.T., Steiro, A., Leiknes, K.A., Dahl, H.M. & Karlsen, K. (2011). Motivational interviewing for substance abuse (Review). *The Cochrane Library*, Issue 11.
- Sandström, S. & Sandström, K. (2012). *Motståndskraft: förändring, kris och återhämtning*. Carlsson Förlag.
- Steele, C.M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. I L. Berkowitz (red). *Advances in experimental social psychology* (s. 261-302). New York: Academic Press.
- Wade, A. (2012). Bemöta brottsoffer. Brottsoffret, skulden och språket. Föreläsning i Stockholm 2012. Hans föreläsning kan ses på <http://urplay.se/169260>. Svenska text.
- VanBuskirk, K. A., & Wetherell, J. L. (2013). Motivational interviewing with primary care populations: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*. doi:10.1007/s10865-013-9527-4 Fattas sidorna mm

### TACK!

Till alla volontärer och kursdeltagare som har medverkat med viktiga synpunkter samt dialoger till den här handboken. Tack till föreningen MIND, Carl von Essen och Marie-Louise Söderberg för att ni är så engagerade i det ni gör och för ett mycket fint samarbete.

Tack till alla fina volontärer som bemöter andras lidande med sitt engagemang, medkänsla och kunskap. Världen blir bättre tack vore er!

Tack till min kära man Peter Wirbing för stöd och kärlek vid alla lägen.

För kurser och föreläsningar om Motiverande samtal – MI maila gärna till [liria.ortiz@gmail.com](mailto:liria.ortiz@gmail.com)  
Hemsida [www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)

# Bilaga 1.

## Kodade chatsamtal

I denna bilaga ges fem exempel på chatsamtal som är MI-kodade, dvs flertalet inlägg av volontärerna beskrivs utifrån MI-terminologin. Tre av exemplen är från Mind/Självmodsupplysningen och en vardera från stödverksamheterna Tjejjonen och Killfrågor. Samtalen är autentiska men har avidentifierats och i ett par fall modifierats dels för att exemplifiera ett visst MI-verktyg, dels för att säkerställa de hjälpsökandes anonymitet.

### Mi-chattsamtal 1.

#### Homosexuell person som vill ta livet av sig.

**VOLONTÄR:** Hej och välkommen!

**ALLAN:** Hejsan

**VOLONTÄR:** Vad har du på hjärtat? (Öppen fråga)

**ALLAN:** Jag har haft en depression under många år som bara blir värre, vet inte hur jag ska göra

**ALLAN:** Jag har varit mer eller mindre full sedan i torsdags och det verkar fungera rätt så bra. Men jag vet att det är tillfälligt

**VOLONTÄR:** Hände något särskilt då i torsdags? (Sluten utforskande fråga)

**ALLAN:** Nej, inte direkt bara extra jobbigt det kommer och går. Jag har varit mer eller mindre full hela tiden sedan torsdags så ingen direkt bakfylla än

**VOLONTÄR:** Har du sökt och fått någon hjälp med din depression? (Sluten fråga)

**ALLAN:** Jag har samtalskontakt vid min öppenvård men det funkar inte så bra, hon försöker verkligen hjälpa mig men jag har svårt att prata om mig själv så det kommer inte att gå

**VOLONTÄR:** Vad hindrar dig att prata om hur du egentligen mår? (Öppen fråga)

**ALLAN:** Det känns inte värt all arbete. Folk är tvungna att lägga ner när jag vet att det kommer sluta med att jag tar mitt liv förr eller senare, jag bara hoppas att jag ska våga göra det snart.

**VOLONTÄR:** Vad är det som känns så hopplöst? (Öppen fråga)

**ALLAN:** Allting känns hopplöst, alla mina fyra syskon har drömliv med familj och barn utom jag som inte har någonting, dom brukar påpeka det men jag orkar inte bry mig om det längre

**VOLONTÄR:** Svårt att bli jämförd och jämföra sig. Är det ett liv du skulle vilja ha? (Komplex reflektion, sluten fråga)

**ALLAN:** Jag är inte speciellt förtjust i barn så nej, men det vore bra att lämna efter sig något annat än skulder, jag är nästan 30 år och det känns som att allting är försent.

**VOLONTÄR:** Vad som är ett bra liv och livskvalitet bestämmer du själv. Vad mer vill du göra i ditt liv? (Betonar autonomi, öppen fråga)

**ALLAN:** Just nu har jag inga planer för framtiden, bara hoppas att jag en dag orkar ta mitt liv. Jag har redan skrivit avskedsbrev så det är

fixat. Men det är svårt att faktiskt "göra" det jag vet inte varför för jag vill verkligen

**VOLONTÄR:** Du mår och har mått dåligt länge. Kan jag berätta lite om vad kan det bero på att du och dina syskon lever annorlunda liv? (Komplex reflektion, ber om lov om att ge en förklaring)

**ALLAN:** Ok.

**VOLONTÄR:** Kanske har du en annan sårbarhet än dina syskon. Kanske du ännu inte hittat rätt väg i ditt liv. Många får gå en omväg, andra hittar rätt snabbt... (Information)

**ALLAN:** Om jag dog skulle alla mina problem vara lösta direkt, jag skulle aldrig någonsin behöva oroa mig för någonting igen, om det bara vore enklare för mig skulle du kunna hjälpa någon som förtjänar hjälpen istället

**VOLONTÄR:** Det känns tungt att vara du just nu. Jag vill gärna försöka vara ett stöd för dig här och nu. När man mår så dåligt som du gör blir det som om man själv är problemet och för att lösa det vill man försvinna. Det är helt normalt när man mår dåligt. Samtidigt som det låter för mig att du bryr dig om andra. (Komplex reflektion, information)

**VOLONTÄR:** Vem är du om 10 år? (Öppen fråga)

**ALLAN:** Någon som mina syskon visar för deras barn i ett fotoalbum och säger att jag var så snäll och bra, och så vidare som inte är sant, det känns bättre än att vara en riktigt dålig förebild för dom

**VOLONTÄR:** Vill du berätta mer om vad du har i din ryggsäck? Jobb, intressen? (Sluten fråga)

**ALLAN:** Jag har varit arbetslös ett tag, ibland får jag lite jobb i min by, enda intresset jag har just nu är spelet World of Warcraft som känns mindre roligt på sistone

**VOLONTÄR:** Vad fastnar du för i det spelet? (Öppen fråga)

**ALLAN:** Att jag slipper vara mig själv, att folk vill spela med mig och så vidare

**VOLONTÄR:** Att vara dig själv är viktigt för dig. Har du någon partner? (Komplex reflektion, sluten fråga)

**ALLAN:** Nej

**VOLONTÄR:** Intressen? (Öppen fråga)

**ALLAN:** Jag har inte varit intresserad utav tjejer/kvinnor sedan jag var runt 16-20 år. Kändes inte rättvist emot dom att behöva vara med någon som inte har någon direkt framtid

**VOLONTÄR:** Så du har länge känt dig värdelös och på väg bort? (Sluten fråga)

**ALLAN:** Ja, fast det är nu på senare tid som jag har börjat ordna med det som till exempel avskedsbrev. Ge bort mina mest värdefulla saker och så vidare. Jag känner mig ganska redo men det är ändå svårt för jag kommer sakna mina syskon och deras barn

**VOLONTÄR:** Du kommer att sakna dina syskon och deras barn samtidigt som du inte behöver göra som du planerat, du kan ändra dig. (Komplex reflektion)

**ALLAN:** Jag vet inte ens hur det skulle börja gå till, jag sitter här och gråter som ett litet barn och har så ont. Var ska jag ens börja när allt känns bäcksvart? Vissa kanske inte är menade att leva så längre och det är ok för mig men det känns ändå så svårt

**ALLAN:** Jag har kontaktat organ donationsregister för jag tänkte att dom kunde använda mina organ men utav någon anledning så ville dom inte ta emot mina organ, jag skulle tycka det vore jättebra men...

**VOLONTÄR:** Alla har fått ett liv att leva, en del har det kämpigare. Mer uppförsbacke och mindre utför. Men det finns en plats som är din. (Komplexa reflektioner)

**VOLONTÄR:** Vad skulle ett litet första steg

kunna vara för att ta dig ut ur mörkret?  
Någon du skulle vilja ha vid din sida? (Öppen fråga som har som syfte att framkalla ett åtagande, slutna fråga)

ALLAN: Någon som skulle älska mig, men det känns väldigt långt bort och jag försöker inte komma i kontakt med någon heller så

VOLONTÄR: Det är just det... när man mår dåligt och inte tycker om sig själv så syns det och man tar inte för sig. Och andra vågar inte ta kontakt. Det blir en ond cirkel. (Komplex reflektion)

ALLAN: Om du eller någon annan såg min lillebror skulle du tro att han var tagen ur en reklam ifrån Calvin Klein eller någonting så är det inte med mig. Ingen är intresserad men det har jag lärt mig att leva med. Jag vet inte hur konstigt det låter men alla mina fyra syskon är väldigt vackra människor och dom är inbjudna att göra diverse modelljobb men inte jag direkt.

ALLAN: Jag har haft tjejkompisar men det har mest varit när dom har behövt hjälp med diverse data problem, ingen direkt inuit så att säga. Men även om det hade hänt så tror jag inte att jag hade nappat

VOLONTÄR: Är du intresserad av killar? (Slutna fråga)

ALLAN: Nej alltså jag kan tycka att killar/män är snygga, men oj om jag skulle säga att jag är bi/sexuell det skulle aldrig accepteras med tanke på hur mina bröder har talat om homosexuella, jag skulle aldrig kunna se dom i ögonen igen

ALLAN: Det får bara inte hända

VOLONTÄR: Finns det en känsla hos dig som säger att du kan attraheras av killar? (Slutna fråga)

ALLAN: Oavsett så är det 100% uteslutet, jag gillar kvinnor och det måste vara så

VOLONTÄR: Kan detta vara ett underliggande problem för dig? (Slutna fråga)

ALLAN: Ja, eftersom här kan jag vara anonymt. Ja, det är ett problem som inte min familj kan få veta om, jag kan inte ens tänka vilka konsekvenserna kunde bli. Kanske jag skulle förlora alla och det skulle inte vara bra

ALLAN: Man gillar antingen kvinnor eller så är man ett as som inte förtjänar att leva

VOLONTÄR: Jag tycker att det är modigt att bejaka sig själv och den man är. Om du vill kan du kolla på [www.rfsl.se](http://www.rfsl.se) där finns en massa bra information och chatt, mentorstöd med mera. (Information)

VOLONTÄR: En tanke är att det kan vara dessa känslor och skam och tabu kring detta som får dig att må dåligt. Vad tycker du om det? (Komplex reflektion, öppen fråga)

ALLAN: Jag känner att det är värt mitt liv så att dom inte behöver skämmas för alla deras vänner att en utav deras söner var annorlunda, är inte det en bra deal? Jag vill inte orsaka min familj skada och känna sig att dom har någon skam. Jag har alltid fått höra att bi/homosexualitet inte är acceptabelt och jag vill inte förlora dom

ALLAN: Dom är allt för mig

VOLONTÄR: Du känner att de inte skulle acceptera att du är unik och tillför något annat. (Komplex reflektion)

VOLONTÄR: Hur kommer det sig att de inte skulle acceptera dig som homosexuell: av religiösa, kulturella eller av andra skäl? (Öppen fråga med flervalsalternativ)

ALLAN: Alltså jag tror att dom skulle föredra en död "heterosexuell" framför en levande bög, och jag känner att jag skulle vara ok med att ge dom det, är det fel? Nej, det finns ingen religiositet i vår familj men ändå starka värderingar, vill inte förnedra

dom inför deras vänner, känns bara så svårt allting

**VOLONTÄR:** Hur ser du själv på att vara homosexuell, hur ser dina värderingar ut kring det? (Öppen fråga)

**ALLAN:** Jag tänker annorlunda. Men mina bröder känner till dom flesta kretsarna där jag bor, ganska små samhällen. Jag skäms för att ens prata med dig om det här, seriöst jag mår så dåligt

**VOLONTÄR:** Familjerna reagerar annorlunda när man kommer ut. De kanske stöttar dig och de kanske skulle fortsätta att älska dig om du berättar hur det är. Kanske lär dom sig något och tvingats omvärdera sina tankar om människor. Framtida generationer i din familj kanske kommer att tacka dig för att du var modig (Information)

**ALLAN:** Min familj är inte som alla andra, dom avskyr homosexuella och jag vet inte direkt varför men min mamma/pappa har gjort det klart för mig att om jag tar hem en kille som pojkvän så är det slut med kontakten med familjen, och om jag ändå ska dö är det nog bäst att bevara hemligheten för deras skull, så resonerar jag. Jag vill inte göra dom besvikna

**VOLONTÄR:** Skulle det vara ok om vi kan prata lite och prova tänka på hur du skulle kunna hantera de negativa delarna av att komma ut för att se om det känns som ett möjligt alternativ? (Ber om lov)

**ALLAN:** Jo... det känns konstigt att överhuvudtaget tänka på det. Men ok...

**VOLONTÄR:** Om det är okej så kan vi dela upp det i fyra kategorier (du kan rita upp det på ett papper som en stor fyrkant uppdelat i fyra rutor, och skriva ner om du vill, det kanske blir tydligare då) (Presenterar ambivalensutforskning)

**ALLAN:** Ok. Jag har papper och penna!

**VOLONTÄR:** I den översta rutan till vänster: Fördelar med att INTE komma ut. (Ambivalensutforskning)

**VOLONTÄR:** I den rutan skriver du ner det som är bra med att ha det som det är idag. Du får gärna skriva det här också om du vill. Säg till när du är klar så tar vi nästa ruta. :) (Ambivalensutforskning)

**ALLAN:** Det är bra för 1. jag kan få jobb i byn 2. jag slipper konfrontera min familj och mina vänner

**ALLAN:** kommer inte på nåt mer i den rutan just nu

**VOLONTÄR:** Okej, då tar vi rutan under. Alltså rutan längst ner till vänster. (Ambivalensutforskning)

**VOLONTÄR:** Där skriver du saker som är dåliga med att inte komma ut. Alltså dåliga saker med hur du har det idag. (Ambivalensutforskning)

**ALLAN:** 1. press att va som alla andra, att vara "man" 2. ensamhet 3. inte ha nåt förhållande 4. rädslan att bli påkommen 5. tyngden av att alltid låtsas va nåt man inte är

**VOLONTÄR:** Då tar vi rutan bredvid, alltså rutan längst ner till höger. (Ambivalensutforskning)

**VOLONTÄR:** Där skriver du saker som kan vara dåliga med att komma ut. (Ambivalensutforskning)

**ALLAN:** 1. inget jobb i byn 2. negativ reaktion från familj och vänner 3. skammen i samhället.

**VOLONTÄR:** I rutan längst upp till höger skriver du saker som är bra med att komma ut. (Ambivalensutforskning)

**ALLAN:** 1. kunna vara stolt över mig själv och vem jag är 2. kunna få någon att älska utan att dölja det 3. få slippa försöka passa in

**VOLONTÄR:** Vad tänker du när du ser över det

här? Känns det som att det väger över åt något håll för dig? (Ambivalensutforskning)

ALLAN: Det var en intressant och bra övning. Min slutsats är att jag kanske borde komma ut, men att det samtidigt är att ta en stor risk. Nu känns det som om jag vill komma ut, men frågan är om jag vågar eller om jag ska ta livet av mig.

VOLONTÄR: Om jag frågar såhär då: På en skala från 0-10 hur viktigt är det för dig att komma ut? 0 är "inte viktigt alls" och 10 är "det viktigaste för mig just nu" (skalfråga om hur viktigt det är)

ALLAN: Det växlar lite från dag till dag, men ca 7-8

VOLONTÄR: Vi kan väl prata lite om varför det inte blir 6 eller 5 eller till och med 0? (Följfråga skalor)

ALLAN: Ok

VOLONTÄR: Vilka anledningar finns som gör att du väljer just 8 och inte något lägre? (Följfråga skalor)

ALLAN: Jag valde 8 för att jag vill hitta nån att dela livet med och det kan jag typ inte om jag inte kommer ut eller om jag tar livet av mig.

VOLONTÄR: Så om du tar steget och kommer ut som homosexuell kan du få en kärlekspartner att dela livet med. (Komplex reflektion som förstärker förändringspratet)

ALLAN: Ja lite så är det nog.

VOLONTÄR: Får jag fråga om en till skala? (Ber om lov)

ALLAN: Javisst, fråga på.

VOLONTÄR: På en skala från 0-10 hur säker är du på att du kan komma ut som homosexuell om du verkligen bestämmer dig? (skalfråga om tilltro till den egna förmågan)

ALLAN: Hur menar du?

VOLONTÄR: Jag menar såhär: Om du kommer fram till att "Ja, det bästa är att komma ut

som homosexuell och nu ska jag göra det." – Hur säker är du på att det är möjligt/att du klarar det?

VOLONTÄR: 0 är att du tror att du absolut inte kan göra det hur gärna du än vill och 10 är att du är helt säker på att du kan göra det om du bestämmer dig. (Förklarar skalfrågan)

VOLONTÄR: Har jag blivit tydligare? (Kontrollfråga)

ALLAN: Ja, jag förstår nu. Jag säger 9

ALLAN: Om jag väl bestämt mig för nåt så gör jag det. Så är jag

VOLONTÄR: Kan du ge något exempel på tillfällena när du bestämt dig för något och sen gjort det? Det kan vara en småsak eller vad som helst. (Sluten fråga som har som syfte att Allan ska berätta om tidigare framgångar för att förstärka honom)

ALLAN: Skoluppgifter som jag haft disciplin nog klara. Jag har gått ner ganska mycket i vikt när jag väl bestämde mig för att det var dags för det.

ALLAN: Kommer inte på nåt mer konkret exempel just nu

VOLONTÄR: Det där var ju två jättebra exempel. (Bekräftelse)

VOLONTÄR: Så du ser både fördelar och nackdelar med att fortsätta som det är nu, och du ser fler fördelar än nackdelar med att komma ut. Du är orolig över reaktionerna hos din familj och dina vänner och att du inte kan jobba i byn samtidigt som du längtar efter att få vara öppen med vem du är. Och om du väl bestämde dig för att komma ut (vilket känns väldigt viktigt för dig, framför allt vissa dagar) så är du nästan helt säker på att du skulle klara av göra det. (Sammanfattning)

ALLAN: Helt rätt

VOLONTÄR: Hur känns det när du läser det där? (Sluten fråga)

**ALLAN:** Det känns som att det är väldigt lockande att komma ut, men att jag samtidigt är väldigt rädd för konsekvenserna.

**VOLONTÄR:** Kanske kan du ha användning för den där rutan och titta på den ibland, och göra en ny om ett tag för att se hur det känns då. (Förslag)

**ALLAN:** Ja, det var en bra ide

**VOLONTÄR:** Det är svårt när man känner en sån rädsla inför ett viktigt beslut och att man till och med överväger att ta livet av sig. Velighet, å ena sidan, å andra sidan... igen och igen. Förr eller senare väger det ena över så att man kan sluta grubbla tror jag. (Komplex reflektion)

**VOLONTÄR:** Huvudsaken tycker jag är att du försöker ta ställning till vad som blir bäst för DIG i den här frågan. Oavsett hur du väljer att göra. För det är ju du som ska leva hela ditt liv och ingen annan. De får fatta beslut om SIG så får du fatta beslut om DIG. (Information som betonar autonomi)

**ALLAN:** Helt sant. Bra sagt!

**VOLONTÄR:** Omtänksamhet funkar ju åt alla håll. Man behöver vara omtänksam även om sig själv och sina åsikter och värderingar... :) (Information)

**ALLAN:** Ja precis.

**ALLAN:** Nu tror jag att jag ska stänga ner datorn snart. Måste orka kliva upp imorgon

**ALLAN:** Men tusen tack för att du lyssnat och stöttat och hjälpt mig ikväll. Det har gett mig mycket! :)

**VOLONTÄR:** Tack själv!! Jag tycker att du är alldeles lysande precis som du är. Jag har kompisar som är både hetero och gay och bi. Inte för att jag vet hur det hjälper dig, men det kan ju vara bra att tänka på ibland om du känner dig frustrerad över din familj och byns reaktioner :) (Information)

**VOLONTÄR:** Välkommen tillbaka en annan dag om du vill! Ta hand om dig!

**ALLAN:** Tusen tack! Det hjälper att veta att det finns en större värld där ute. :) Tack! Hejdå.

### Mi-chattsamtal 2. Om ensamhet

**VOLONTÄR:** Hej och välkommen.

**ANONYM:** Hej. Kan man prata om allt eller måste man vara självmordsbenägen eller må jättedåligt??

**ANONYM:** Jag mår dåligt och har börjat känna att livet är meningslöst, jag pluggar och vet vad jag vill när det gäller det. Men jag känner inte att jag har något mer. Jag gör ingenting på dagarna och har inga vänner så jag känner mig extremt ensam

**VOLONTÄR:** Hej. Vi kan prata om vad du vill. Du beskriver att du mår dåligt och att livet känns meningslöst. Å ena sidan pluggar du och vet vad du vill. Å andra sidan skriver du att du inte har några vänner och känner dig extremt ensam. Har jag förstått dig rätt? (Dubbelvändig sammanfattning och ställer en kontrollfråga för att stämma av med sökande).

**ANONYM:** Ja, det stämmer

**VOLONTÄR:** Vad tror du är anledningen till att du mår dåligt och känner dig ensam? (Öppen fråga)

**ANONYM:** Jag vet inte, det är svårt att skaffa vänner när man är 26 år, alla säger att man ska börja med nån aktivitet men först har jag inget intresse för något och sen skulle jag aldrig gå på något ensam... (Motståndsprat)

**VOLONTÄR:** Så dina känslor av ensamhet och meningslöshet beror på att du upplever det svårt att skaffa vänner, inte känner att du har något intresse och inte vill göra aktiviteter själv (Komplex reflektion)



ANONYM: Ja, bland annat.

VOLONTÄR: Så om du hade någon att göra saker med skulle ditt liv se annorlunda ut, är det så du menar? (Komplex reflektion med avsikt att framkalla förändringsprat och efterföljande kontrollfråga.)

ANONYM: Ja, det är inte kul att göra saker själv.

VOLONTÄR: Har du någon idé om hur du skulle kunna skaffa vänner? (Sluten fråga med syfte att framkalla förändringsprat.)

ANONYM: Det är just det som är problemet. Jag undviker ställen där jag kan träffa vänner.

VOLONTÄR: Varför gör du det? (Öppen fråga)

ANONYM: Ja men det är ju för att det är svårt, man måste vara social, jag vågar inte, svårt.

VOLONTÄR: Du beskriver att det är svårt att träffa nya vänner och att du inte vågar. Samtidigt skulle vänner kunna minska din ensamhet och leda till ett bättre liv? (Dubbel-sidig sammanfattning med avsikt att synliggöra ambivalens)

ANONYM: Ja men det är ju lättare sagt än gjort, även om jag vill. (Motståndsprat, men samtidigt en liten ingång till förändringsprat.)

VOLONTÄR: Du skulle vilja skaffa vänner, och det inte är lätt samtidigt som du vill det. På en skala mellan 1 och 10, hur viktigt är det för dig att skaffa vänner, vilken siffra skulle du säga? (Bekräftar, Reflekterar förändringsprat, utforskar hur viktig det är med att skaffa vänner)

ANONYM: 8 eller 9.

VOLONTÄR: Hur kommer det sig att du säger 8 eller 9 och inte 5 eller 2. (Öppen fråga som ger plats för förändringsprat)

ANONYM: Det är klart att det är viktigt. Men jag kan inte se hur det kommer att gå till, jag kommer bara att misslyckas och känna mig som en loser. Det är inte värt risken.

VOLONTÄR: Genom att undvika att försöka

skaffa vänner slipper du risken att misslyckas. Samtidigt är det väldigt viktigt för att du ska få ett bättre liv, en 8 eller 9 på en 10-gradig skala. Om du nu skulle bestämma dig för att skaffa vänner, hur bedömer du dina chanser att lyckas utifrån samma skala? (Dubbel-sidig sammanfattning med förutsättning för förändringsprat, fortsatt utforskning av sökandes tilltro till egna resurser vad gäller förändringsmöjligheter)

ANONYM: Högst 3.

VOLONTÄR: Du satte ändå 3, hur kommer det sig att du inte säger en lägre siffra?

ANONYM: Jag är inte helt socialt missanpassad, jag har en gång i tiden haft vänner. (Visst uttryck för förändringsprat)

VOLONTÄR: Du har haft vänner förut. Då kan det hända igen. Du har vissa sociala resurser. (Bekräftelse av sökandes styrkor).

ANONYM: Men sen är det allt annat. (Eventuellt återkommande motståndsprat. Kanske Volontären måste stanna upp, lämna framkallande fasen och återgå till fokusera fasen.)

VOLONTÄR: Hur menar du då (Öppen fråga för att utforska var de befinner sig. Har de samma syfte och riktning med samtalet?)

ANONYM: Det livet som jag drömmer om kommer aldrig ske och jag är trött på att känna mig värdelös. (Motståndsprat)

VOLONTÄR: Hur ser livet ut som du drömmer om? (Låter motståndspratet passera, ställer en öppen fråga med syfte att framkalla förändringsprat)

ANONYM: Det låter säkert yligt men jag vill vara smal och må bra med mig själv, träffa någon och skaffa familj. Bli mer social för annars kan jag aldrig träffa någon och eftersom jag bara är hemma så kommer jag inte träffa någon och sen är jag tjock och alla hatar ju det, har jag märkt.

**ANONYM:** allt är tråkigt, det känns alltid som om det saknas något i livet för att jag ska orka motivera mig

**VOLONTÄR:** Du skriver att du är tjock och alla hatar det. Är det någon som har sagt det, eller är det din egen upplevelse? (Sluten fråga)

**ANONYM:** Många kommenterar det, jag har hört flera gånger att det ser ut som att jag är gravid och se när jag gick ner i vikt så såg man hur folk behandlar en annorlunda och sen mår jag inte bra själv för inga kläder sitter snyggt och man känner sig ful men ändå så äter jag bara en massa socker hela tiden...

**ANONYM:** Jag har varit nyttig och tränat men det slutar likadant hela tiden... jag äter godis och sen kan jag inte sluta men sånt

**VOLONTÄR:** Det kan inte vara lätt att få höra såna kommentarer. Det är inte heller lätt att bryta mönster som att till exempel sluta äta godis eller hålla igång med träning. Vill du gå ner i vikt för att se bra ut i andras ögon, eller för din egen skull? (Bekräftelse, enkel reflektion, fråga för att undersöka personens syfte)

**ANONYM:** Mest för min skull eftersom jag vet att jag mår bättre då, men jag vet inte hur? Jag har provat gym men det är inte min grej helst skulle man ju ha en personlig tränare men det verkar bara finnas på gym? Någon som pushade på när man tappar motivationen... (Förändringsprat)

**VOLONTÄR:** Du har varit nyttig och tränat tidigare men upplevt att du har misslyckats. Du är rädd för att det ska hända igen. Samtidigt leder träningen till att du mår bättre och får bättre självförtroende. Du skulle vilja hitta en annan träningsform än gym och du skulle vilja ha någon som pushar dig så att du får motivation. (Dubbel sammanfattning, synliggörande av ambivalens, försöker formulera förändringspratet åt ett mer handlingsinriktat håll.)

**ANONYM:** Ja

**VOLONTÄR:** Vad skulle du kunna göra för att ta första steget i att må bättre exempelvis genom att börja träna?

### Mi-chattsamtal 3. Självskadebeteende

**VOLONTÄR:** Hej och välkommen.

**VOLONTÄR:** Hur mår du?

**ANONYM2:** Precis skurit upp handled. På vänster arm för att kunna dölja de. Blödigt en bra stund nu.. Hatar allt.

**VOLONTÄR:** Du har det jobbigt just nu. Varför har du skurit dig? (Bekräftelse, öppen fråga)

**ANONYM2:** Ångest över livet. Framtiden. Klarar inte av något.

**VOLONTÄR:** Du skriver att du skurit dig i handleden för att du har ångest över livet och framtiden. Att du inte klarar av något. Har jag förstått dig rätt (Sammanfattning, kontrollfråga)

**ANONYM:** Ja

**VOLONTÄR:** Vad är det du inte upplever att du klarar av? (Öppen utforskande fråga)

**ANONYM:** Hatar folk som klagat över sina liv. Jag är alltid positiv mot allt men när jag är själv tänker på hur jag skulle kunna ta livet av mig.

**VOLONTÄR:** Du är positiv utåt, men funderar på att begå självmord när du är ensam? (Enkel reflektion, kontrollfråga)

**ANONYM:** Jag klarar inte av något. Är mitt i mellan barn av 5 stycken och jag är sämst på allt. Kuggade 4 gånger på körkortet, uppskrivning och körning. Mina syskon klara de på 1. Har sämst betyg och gick om ett år på gymnasiet.

**VOLONTÄR:** Du jämför dig med dina syskon. Dom har tagit körkort och du har försökt flera gånger utan att lyckas. Du tycker inte heller att det går bra i skolan. Därför tycker

du inte att du klarar av något. (Sammanfattning, kontrollfråga)

**ANONYM:** Nej. Sover inte på nätterna för jag vet inte vad mitt liv ska bli. Jag har sex med massa killar för bli "omtyckt" jag är 22 år och är svensk, blond, normalt byggd. Jag har en rik pappa. Jag ska egentligen inte klaga.

**VOLONTÄR:** Det verkar som att du inte har det så lätt. Det är klart att du har rätt att klaga om du inte är nöjd med ditt liv. Hur skulle du vilja att det såg ut? (Bekräfta, byter perspektiv genom en öppen fråga för att möjliggöra förändringsprat)

**ANONYM:** Att jag dög.

**VOLONTÄR:** Vad krävs för att du ska tycka att du duger? (Öppen utforskande fråga)

**ANONYM2:** De vet jag inte. Har sagt till pappa att jag försökt ta livet av mig förut. Men vi har inte prata om det på nån vecka... De var första gången jag pratade om mina känslor för någon. Har skrutit mig sen 8an

**VOLONTÄR:** Jag tycker att det var starkt gjort av dig att berätta för din pappa. Hur reagerade han när du berättade? (Bekräfta sökandes styrka. Öppen fråga)

**ANONYM2:** Han sa inte mycket... Flyttade nämligen i somras men de va inget för mig så fick flytta hem. Innan de bodde jag först i ett annat land men mina vänner vill hem så fick flytta till pappa igen. Sen skaffa jag eget så fort jag fick jobb eftersom jag känner mig i vägen mellan pappa och hans tjej. Dock har dom varit tillsammans sen jag var 4 men känner mig obekvämt att bo med dom. Så fick jag flytta hem igen eftersom jag fortfarande hyr ut min lägenhet.

**VOLONTÄR:** Känner du att du skulle fortsätta berätta för din pappa att du mår dåligt?

**ANONYM:** Är inte den personen som "pratar" om du förstår... Inte han heller

**ANONYM:** Det här är första gången jag skriver här. Har druckit 3 stark öl för att våga de.

**VOLONTÄR:** Tycker att du är stark som vänder dig till din pappa fast du tycker att det är svårt. Tycker även att du är modig som hör av dig till oss. Det kan handla om en vanesak och ju oftare ni pratar med varandra desto bekvämare kan ni bli. Nästa gång kanske du inte behöver dricka öl för att höra av dig till oss. Vad tror du? (Bekräftar sökandes styrkor. Komplex reflektion. Frågar efter sökandes syn på saken)

**ANONYM:** Tror inte han vill det, vi har aldrig haft bra kontakt. Han ger mig pengar istället. Jag var inte varit nykter en helg sen jag fyllde 18 typ. Dricker mer nu när jag och min kille har gjort slut efter ett 3 årigt förhållande och han vill inte prata med mig. Och jag älskar honom (Motståndsprat)

**VOLONTÄR:** Varför tror du att du dricker så ofta? (Utforskande icke fördömande eller värderande fråga)

**ANONYM:** Vill komma bort från alla tankar

**VOLONTÄR:** Vad är det för tankar du vill komma bort från? (Öppen fråga)

**ANONYM:** Typ att jag inte duger. Min lillasyster är as snygg enligt alla. Hon har träffa typ 3 killar som jag verkligen tyckte om. Samtidigt. Och hon visste vad jag kände för dem. Och hon träffade min pojkvän 1 vecka efter vi gjort slut och dom har messat varandra. Och när jag säger till kallar hon mig hora eller att jag är tjock. Hon trycker på ömma punkter så jag blir liksom förödmjukad. Och att jag inte vill leva. Där typ det.

**VOLONTÄR:** Genom att säga och göra saker mot dig får din syster dig att känna att du inte duger. Att du inte vill leva. (Sammanfattande reflektion)

**VOLONTÄR:** Det låter väldigt tufft. Har du haft en bra relation till din syster tidigare eller har

det alltid sett ut så här? (Bekräfta sökandes svåra situation, utforskande fråga)

ANONYM: Alltid.

ANONYM: Jag är ju snäll. Då får man skit, tror aldrig någon har bett mig om ursäkt fast de var den personen som var dum

ANONYM: Har aldrig gjort nåt för min egen skull

VOLONTÄR: Det låter som att din syster inte behandlar dig juste. Är det okej om jag kommer med ett förslag? (Bekräftar, ber om lov att får komma med ett råd)

ANONYM2: Okej

VOLONTÄR: Vad sägs om att berätta för din syster hur mycket hon sårar dig när hon säger och gör vissa saker?

#### Mi-chattsamtal 4. Chattdialog från Tjeizonen. Känner inte igen mig själv

TJEIZONEN: Hej, hur har du det idag? (Öppen fråga)

FRIDA: Hej! Jag känner mig konstig... arg och irriterad, inget tålamod, svårt att koncentrera mig ...

TJEIZONEN: Usch det låter jobbigt! (Komplex bekräftande reflektion)

TJEIZONEN: Hur länge har du känt så här? (Sluten fråga)

FRIDA: Kanske typ 2 månader ...

TJEIZONEN: Så ska man inte behöva må så länge :( (Bekräftelse)

TJEIZONEN: Har du pratat med någon om denna förändring? (Sluten fråga)

FRIDA: Nja... våga inte prata med nån... ha inte nån jag har förtroende för...

FRIDA: Problemet är att jag går i skolan och pluggar men har inte varit där än... är rädd att jag inte klara av det ...

TJEIZONEN: Modigt att dig som pratar med oss,

det kan vara läskigt att ta kontakt med någon. Samtidigt som du mår så dåligt av dessa förändringar att det skulle vara bra om du kan prata med någon om det. Vad tycker du om det? (Komplexa reflektioner, öppen fråga)

FRIDA: Jag mår verkligen hemskt... jag har alltid varit en tjej med mycket power, gillar att göra saker... men nu ....

FRIDA: Nja... :( (pratar inte med någon... är väl inte så bra...)

TJEIZONEN: Usch det låter jättejobbigt, det är kanske bra att kolla upp det så du kan få hjälp att komma tillbaka till den tjej du varit. Hur ser du på att ta kontakt med till exempel läkare, skolsystemen eller ungdomsmottagningen? (Bekräftelse, förslag, öppen fråga)

FRIDA: Ja... jo men de behöver jag väl göra... tänker hela tiden att jag ska ringa men drar mig i sista sekund och lägger på... känner mig så dum och vet inte själv vad det är för fel på mig...

FRIDA: Måste hela tiden ha nått att plocka med... fast det har varit länge... väldigt rastlös... har svårt att sova, vaknar typ 4 gånger per natt ... och vaknar tidigt och kan inte sova...

FRIDA: Har helt tappat aptiten...

TJEIZONEN: Det är svårt samtidigt som du tänker på att det skulle hjälpa dig att ringa. Hur började dessa förändringar? (Dubbelvändig reflektion som reflekterar sist förändringspratet med syfte att förstärka och framkalla mer av det. Öppen fråga)

FRIDA: Jag har varit en väldigt överaktiv person... alltid gillat läget ... alltid tränat för mycket, jobbar för mycket, pluggat för mycket, ätit strikt... med mera men helt plötsligt bara dog hela jag ...

FRIDA: Men nu känner jag ångest och oro... hemska tankar... och vill ingenting...

TJEJZONEN: Det verkar som om du har haft mycket krav på dig själv. (Komplex reflektion)

TJEJZONEN: Din kropp och själ mår inte bra av att leva så, det är tufft :( (Komplex reflektion, bekräftelse)

FRIDA: Ja har aldrig tänkt på vilka krav jag haft ... men nu känner jag att jag inte orkar stå upp för de jag pressar mig till... och då rasar hela livet ....

FRIDA: Jag har varit väldigt noga och ätit väldigt, lite väl nyttigt ibland... men nu orkar jag inte hålla det uppe ... äter typ bara skräpmat och godis... har tappat all kontroll...

TJEJZONEN: Ingen orkar leva så disciplinerat som du gjort, det tar på krafterna och kroppen säger ifrån till slut, vilket din kropp nu också verkar göra – det är jättebra att du berättat för mig ikväll :) Det är ett första steg mot att prata med någon annan om hur du mår, ingen ska behöva må som du mår och leva som du gjort. (Information, bekräftelse, komplex reflektion, bekräftelse)

FRIDA: Jag känner mig så orolig för att jag inte kommer hitta tillbaka till mig själv... jag känner att jag aldrig kommer lyckas till det jag haft ... frågan är om jag vill... men då kommer ångesten över att jag inte vet vad jag vill ...

FRIDA: Hemska tankar... stressar mig ... men jag är glad att jag kan prata med dig ikväll...

FRIDA: Få ångesten borta för ett tag...

TJEJZONEN: Gläder mig att det hjälper lite i alla fall :) och tack för att du berättat :) (Information, bekräftelse)

FRIDA: Det är för mig omöjligt att förstå... en tjej som jag varit så glad i livet ... som nu inte ens orka gå upp på morgonen...

FRIDA: Ha du nåt bra knep hur man kan komma upp på morgonen? :)

TJEJZONEN: Du lider verkligen av att må så här, jag hoppas du hittar tillbaka snart till glada

tjejen du varit tidigare. Knepen är att du får hjälp av någon professionell, för man ska inte må som du gör, låter som kroppen och sinnet behöver återhämta sig efter all press. (Bekräftelse, förslag, komplex reflektion)

FRIDA: Ja det känns lite tufft... det känns som jag ligger på backen och jag själv sparka på mig... inom mig...

FRIDA: Känns inget roligt... finns ingen glädje i livet längre...

FRIDA: Det är som ett berg och dalbana...

FRIDA: Det är så svårt att hitta motivationen...

FRIDA: Jag har så mycket osorterade tankar och känslor som jag inte få ordning på... är inte van...ha nog flytt från allt...

TJEJZONEN: Jobbigt att uppleva en sån förändring i hur man mår och fungerar. (Komplex bekräftande reflektion)

FRIDA: Ja...

FRIDA: Det är sjukt...

FRIDA: allt är så av och på...

TJEJZONEN: Du har det verkligen jobbigt :( Samtidigt som du vill kunna må och leva annorlunda. Vad skulle kunna vara den allra första steget för att komma dit? (Bekräftelse, komplex reflektion som förstärker viljan av att leva, åtagande fråga)

FRIDA: Att prata med dig har varit första steget och att söka hjälp är kanske det andra. Jag vill tacka dig för att du orkat lyssna på mig...

FRIDA: Jag ska försöka sova lite nu... så jag kan komma upp imorgon...

TJEJZONEN: Så att prata med mig idag har varit ditt första steg och att söka hjälp kan vara den andra. Tack så mycket för att du berättat ikväll! (Sammanfattning av förändringsprat)

TJEJZONEN: Du är alltid välkommen tillbaka till oss. Det kan vara hjälpsamt att ventiler sina tankar om hur du mår och om vad du kan behöva för att kunna ta nästa steg i att söka

hjälp. (Information, komplex reflektion som sår ett frö om att hjälpa henne i att söka hjälp)

TJEJZONEN: Sov gott!

FRIDA: Tack <3

### Mi-chattsamtal 5. Killfrågor chattexempel. Jobbiga tankar

PRATKOMPIS: Hej och välkommen till killfrågor! Hur är läget?

STÖDSÖKANDE: Det är sådär :)

PRATKOMPIS: Berätta gärna för mig, varför är det sådär? (Öppen fråga)

STÖDSÖKANDE: Okej, har massa tankar.

Dumma tankar.

PRATKOMPIS: Berätta om de här tankarna (Öppen fråga)

STÖDSÖKANDE: Men typ om att inte orka mer, jag är trött på dom

PRATKOMPIS: Du har tankar om att inte orka mer (Enkel reflektion)

STÖDSÖKANDE: Är trött på tankarna, det är dom jag är trött på

PRATKOMPIS: Du är väldigt less på de här tankarna som känns jobbiga. Vill du berätta mer om hur de ser ut eller vad de säger? (Komplex reflektion, slutna fråga, öppen fråga)

STÖDSÖKANDE: Att det inte blir bättre. Att dom varit där för länge för att försvinna.

STÖDSÖKANDE: Lättare att sluta leva än att göra det typ

PRATKOMPIS: Det låter tungt att ha såna tankar. Får jag fråga hur länge du har haft de? (Komplex bekräftande reflektion, ber om lov om att fråga)

STÖDSÖKANDE: Några år typ

PRATKOMPIS: Det är lång tid att ha såna svåra tankar. Jättemodigt av dig att du delar med dem åt mig här och nu tycker jag. Självmodstankar är vanligare än man tror (Komplex

reflektion, bekräftelse, information)

STÖDSÖKANDE: Känner mig bara hemsk som har dom

STÖDSÖKANDE: Känns jobbigt att säga det till någon jag känner

PRATKOMPIS: Mmm, många som har såna tankar brukar tänka så. Känner du skam för att du har dem? (Information, slutna fråga)

STÖDSÖKANDE: Ja, massa

STÖDSÖKANDE: Vill inte dö ju, orkar bara inte leva mer

PRATKOMPIS: Då tycker jag att det är extra modigt att du berättar om dem till mig nu ;) för även om du inte känner mig så tänker jag ändå att du kanske går emot din skam lite nu. Tänker jag rätt då? (Bekräftelse, komplex reflektion, kontroll fråga)

STÖDSÖKANDE: Kanske det, men du vet ju inte vem jag är. Eller hur?

PRATKOMPIS: Nej jag vet inget mer om dig än det du skriver till mig (Information)

PRATKOMPIS: I just ditt fall, är de här tankarna på att inte leva kopplade till något särskilt? Är det något i ditt liv som får dig att tänka så här? (Slutna frågor)

STÖDSÖKANDE: Egentligen inte. Det är sjukt störigt. Annars har jag haft någon ursäkt. Men det är i grund och botten bara mig det är fel på

PRATKOMPIS: Så tankarna om att inte leva kommer som en konsekvens av andra tankar om att det är saker som är fel med dig själv. Har jag förstått dig rätt då? (Komplex reflektion, kontroll fråga)

STÖDSÖKANDE: Tankarna kommer bara helt plötsligt. Att jag inte orkar mer. Kan vara en liten skit sak. Men det kommer upp och släpper inte

STÖDSÖKANDE: Typ, ibland. Ibland är det bara att allt är så jävla jobbigt. Livet, det är ju skit jobbigt!

**STÖDSÖKANDE:** Man ska klara massa, skolan, träna, ha kompisar och ändå ha tid till kärleken.

**STÖDSÖKANDE:** Sen ska man förändra världen och utmärka sig i mängden liksom

**PRATKOMPIS:** Det låter på dig som att du upplever många krav i ditt liv, många måsten. Förstår jag dig rätt då? Är det på grund av att du inte orkar leva upp till de här kraven som du börjar tänka på att inte leva? (Komplex reflektion, kontroll fråga, sluten fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Ja, tror det. Om man är död så slipper man prestationen hela tiden kanske?

**STÖDSÖKANDE:** Typ slippa göra alla så besvikna

**PRATKOMPIS:** Kan du ge några exempel på vilka situationer som det kan vara då de här tankarna kommer? Nåt som har hänt på sistone kanske, som fick dig att börja tänka att det vore skönt att inte leva? (Sluten fråga, öppen fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Jag pratade med min tjej igår och hon ville prata men jag hade inte tid för mina kompisar var hos mig. Då tyckte hon att jag aldrig har tid till oss. Att jag alltid gör annat. Då kom det.

**PRATKOMPIS:** Vad tänker du om det här och nu, vad var det som hände där? (Öppen fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Jag vet inte. Jag räckte inte till igen? Typ

**PRATKOMPIS:** Mmm. Du jag undrar, har du pratat med någon annan än mig om att du kan tänka så här? (Sluten fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Ja, men det hjälper inte

**STÖDSÖKANDE:** Vad finns det att säga liksom mer än att det är fel på mig?

**PRATKOMPIS:** Så om jag har förstått dig rätt så har du sökt hjälp för de här tankarna men du upplevde inte att det hjälpte, och du lägger skulden för det på dig själv. (Sammanfattning)

**STÖDSÖKANDE:** Ja, du fattar rätt

**PRATKOMPIS:** Har du lust att berätta lite mer om vilken sorts hjälp du fick? (Sluten fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Det var genom BUP. Skickats runt massa. Först akuten här i min hemstad. Men jag var inte skriven där så dom skickade mig till kommunen där mina föräldrar bor så gick jag där en gång men dom ville att jag skulle gå där jag bor så jag skickades dit. Där fick jag en kontakt, det hjälpte inte så jag fick prata med en läkare på BUP som satt mig i en lååååång kö till en samtalsperson.

**PRATKOMPIS:** Jättejobbigt att behöva gå igenom en sån process samtidigt som du har mått dåligt, tänker jag mig (Komplex reflektion)

**PRATKOMPIS:** Är det din första kontakt innan du satts i kö som du tänker på när du säger att det inte hjälpte? (Sluten fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Ja

**PRATKOMPIS:** Mmm. Du jag undrar, har du någonsin gjort upp någon plan för hur du skulle göra om du ville sluta leva? (Sluten fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Ja...

**PRATKOMPIS:** Jag förstår. Har det stannat vid tankar eller har du gjort förberedelser inför det också? (Sluten fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Jag har förberett det med

**STÖDSÖKANDE:** :(

**PRATKOMPIS:** Jag undrar, är det här aktuella förberedelser eller något som du gjorde förut? (Sluten fråga)

**STÖDSÖKANDE:** För ett tag sen, i alla fall jag typ skulle göra det

**PRATKOMPIS:** Jag förstår. Hade du bestämt dig? (Sluten fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Ja, det hade jag

**PRATKOMPIS:** Det gör mig jätteglad att du inte lyssnade på de där tankarna då så att vi kan sitta här idag och chatta med varandra (Information)

**STÖDSÖKANDE:** Men jag vill inte att dom ska komma igen och det gör dom hela tiden :( :(

**PRATKOMPIS:** Känns jättetrist men jag kollade precis på tiden och inser att vi måste börja avrunda snart för vi stänger chatten klockan 20 :( (Jag förstår att det gör dig ledsen att du får de där tankarna. Känns det som att du inte kan må bra och leva ett bra liv innan tankarna försvinner? (Bekräftelse, slutna fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Ibland. Jag mår bra emellan, när jag inte har dom. Ibland riktigt super lycklig. Men så händer något litet och dom kommer igen

**PRATKOMPIS:** När det händer något kommer de igen samtidigt som ibland är du super lycklig. Berätta mer. Hur känns det när du är super lycklig? (Komplex reflektion som reflekterar först det som är jobbigt för stödsökanden och slutar med att reflektera förändringspratet med syfte att förstärka och framkalla mer prat om när stödsökanden känner sig lycklig. Öppen fråga som syftar till att framkalla mer förändringsprat).

**STÖDSÖKANDE:** När min tjej och jag har det bra då är jag lycklig och vill leva, det känns som om allt faller på plats.

**PRATKOMPIS:** Så när ni har det bra får du kraft, är lycklig och vill leva. (Komplex reflektion som fångar upp och förstärker förändringsprat)

**PRATKOMPIS:** Kan vi göra en deal du och jag? (Slutna fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Vadå?

**PRATKOMPIS:** Att om du får de där tankarna och börjar tänka att du nog ska göra det tankarna säger att du ska göra, kan du lova då att åtminstone vänta tills att du får den där samtalskontakten så att ni kan prata om saken? (Slutna fråga)

**STÖDSÖKANDE:** Hmmm... Okej, om det typ är viktigt för dig så okej

**PRATKOMPIS:** Det är verkligen superviktigt för mig (Information)

**PRATKOMPIS:** Sedan undrar jag, om det känns jättetungt och till exempel vi på killfrågor inte finns tillgängliga just då, vet du nåt annat ställe du kan vända dig till? (Slutna fråga)

**PRATKOMPIS:** Om du nu alltså inte vill prata med vänner eller familj (Information)

**STÖDSÖKANDE:** Ja, det hittar jag säkert. Jag vet inte vart men det fixar sig

**PRATKOMPIS:** Så för att summera, livet känns tungt när de jobbiga tankarna dyker upp samtidigt som du är mycket lycklig när du och din tjej har det bra. Och vi har kommit överens nu om att du kommer att vänta på samtalskontakten som kan vara hjälpsam för dig. Och till dess ska du prata med de som kan vara stödjande. Stämmer det? (Summerar först det som är svårt för stödsökande och sist det som kan inge hopp och personens åtagandeprat)



# Bilaga 2.

## Vid självmordsrisk

### VAD SKA MAN GÖRA OM NÅGON HOTAR ATT TA LIVET AV SIG?

Nästan alla som tar livet av sig är deprimerade. Det är viktigt att veta eftersom depression är ett tillstånd som förändras över tid och som det finns bra behandling mot. Men för många är det så skamligt och pinsamt att må psykiskt dåligt att de inte söker hjälp. Att våga prata öppet om depression och självmord med någon kan därför vara till avgörande hjälp. Det är ett första steg mot att söka hjälp, och förebygger därmed självmord.

### VAD SKA MAN VARA UPPMÄRKSAM PÅ?

I listan här nedan ser du några tecken som tyder på att en person är deprimerad. Reflektera över vilka som stämmer på den du oroar dig för. Det finns några saker man böra vara extra uppmärksam på, några varningssignaler för självmord. Du ser dem i en ytterligare lista.

#### *Tecken på depression:*

- Har ihållande känslor av sorg eller tomhet
- Har många negativa tankar och känslor av hopplöshet och hjälplöshet.
- Känner sig värdelös och tyngd av skuld
- Är överdrivet självkritisk och ser ner på sig själv
- Droghmissbruk
- Har ont i kroppen eller känner sig yr – utan någon medicinsk förklaring
- Har ingen lust att göra saker som man brukar gilla att göra

- Vill inte äta och kan inte sova
- Är irriterad, gråter mer, har ångest eller panikattacker
- Får oförklarliga vredesutbrott
- Är ständigt orolig eller överdrivet rädd
- Har svårt att koncentrera sig, komma ihåg eller fatta beslut
- Är överdrivet intresserad av dödsteaman i musik, bilder och böcker
- Tänker på självmord, planerar eller genomför självmordsförsök

#### *Varningssignaler för självmord:*

- Har självmordstankar
- Förändrar eller ökar sitt droghmissbruk
- Har starka känslor av meningslöshet och hopplöshet
- Känner sig fångad, har en känsla av att det inte finns någon utväg
- Drar sig undan från familjen, kompisar och saker som ska hända
- Får plötsliga och ovanliga vredesutbrott
- Har stark ångest
- Sinnesstämningen förändras dramatiskt (kan tyda på att ambivalensen har försvunnit och personen har bestämt sig)
- Pratar om självmord
- Är upptagen av döden
- Verkar plötsligt lyckligare och lugnare
- Är ointresserad av saker den brukar bry sig om
- Besöker eller ringer plötsligt till viktiga personer
- Ger bort saker som är viktiga för en

### VAD SKA MAN GÖRA?

Om du ser varningssignaler för självmord behöver du starta en dialog genom att ställa frågor. Att prata på ett öppet, icke dömande och icke konfrontativt sätt kan leda till att personen söker den professionella hjälp som den behöver. Frågor som är OK att ställa kan t ex vara:

- Mår du ibland så dåligt att du funderar på att ta ditt liv?
- Har du planer på att ta livet av dig?
- Har du tänkt på när du skulle göra det? Idag, i morgon, nästa vecka?
- Har du tänkt ut en metod för hur du skulle gå till väga?

Genom att ställa de här frågorna får du en bättre bild av om personen är i omedelbar fara. Om så är fallet måste ni skaffa akut hjälp. En självmordsnära person behöver träffa någon från psykiatrien på en gång. Ring 112 eller åk till en akutmottagning.

Uppmana den självmordsnära att kontakta oss på Självmordsupplysningen, eller på Nationella hjälplinjen på telefon 020-220060. Du får givetvis gärna själv kontakta oss om du vill få råd om hur du som anhörig ska agera. Kom ihåg att alltid ta självmordstankar eller planer på allvar!

Gå inte med på att hålla någons självmordsplåner hemliga. Bekymra dig inte över att du kanske förstör en relation om du känner att det finns fara för livet. Det är bättre att förlora en vänskap genom att bryta ett förtroende än att gå på en begravning. Och för det mesta går det att bli sams igen. Kanske kommer personen senare att tacka dig för att du räddat dennes liv.

Försök inte att förminska problemen eller vädja till någons samvete för att få den att ändra sig. Vad du tycker om en persons situation är inte det viktiga, det är att bidra till en förändring som är viktigt. Att försöka övertyga personer som mår

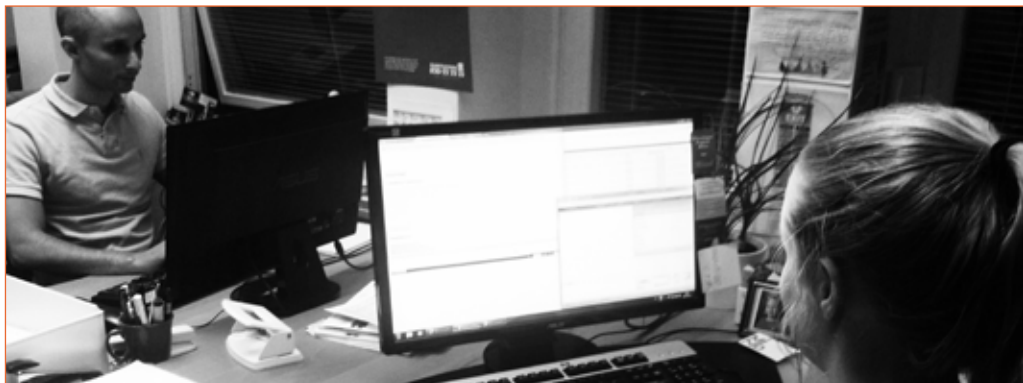
psykiskt dåligt att det inte är så farligt, eller att de ju har allt att leva för, kan öka deras känsla av skuld och hopplöshet. Försäkra dem istället om att det finns hjälp att få, att depression går att behandla och att självmordstankar förändras sig över tid. Livet kan bli bättre! Försök att förmedla hopp och beskriv att det kan vara bra att ge olika behandlingsalternativ en chans.

Om du känner att personen inte är i omedelbar fara, bekräfta personens rätt att få känna som den gör och erbjud dig att följa med så att personen kan få hjälp. Se till att ni genomför det. Här måste du stå på dig! Hjälp till att etablera en kontakt med BUP eller vuxenpsykiatrien genom att ringa eller följa med till ett första besök. Utgå inte ifrån att du tränger dig på eller att din envishet är önskad. Att riskera att ni blir osams, eller att du känner dig sårad, är en risk värd att ta om någons liv står på spell!

En person som är självmordsnära är psykiskt instabil. En ironisk menad kommentar från någon i omgivningen i stil med ”ja men kom igen, begå självmord då” kan misstolkas och ska undvikas. Självmord är ofta impulshandlingar. Självmordsnära människor är ofta ambivalenta in i det sista. Det går att hjälpa dem genom att försöka lyssna på dessa ambivalenta tankar och känslor utan att underkänna dessa. Man kan samtidigt förstärka den sida av personen som vill leva.

# Bilaga 3.

## Fakta om Mind/ Självordsupplysningen



Självordsupplysningen är en verksamhet som drivs av Mind, en ideell förening som sedan 1931 främjar den psykiska hälsan.

Syftet med Självordsupplysningen är att erbjuda en öppen, icke-dömande och stödjande dialog kring självmord och psykisk ohälsa. Självordsupplysningen nås via [www.mind.se](http://www.mind.se) och på sajten kan besökarna chatta, blogga, diskutera och läsa mer om självmord och ohälsa.

Kärnan i verksamheten är chatten, som är öppen vardagar kl 19-22 och bemannas av ca 40 volontärer som har fått utbildning i suicidprevention och MI. Tjänsten startade september 2012 och hade under det första verksamhetsåret ca 3000 chatsamtal och ca 1500 blogginlägg och mailfrågor.

Volontärerna som bemannar chatten i Självordsupplysningen har ingen anmälningsskyldighet eftersom Mind är en ideell verksamhet som inte bedrivs yrkesmässigt. Vid akut självmordsrisk eller då vi misstänker att ett barn far illa gör vi bara en anmälan till socialtjänsten/polisen om den hjälpsökande samtycker till det.

Alla volontärer har avgett tystnadslofte. Det innebär att de inte får föra vidare det som de hjälpsökande har berättat till andra personer. Samtalen i chatten sparas för handlednings- och utbildnings-syfte. Alla chatsamtal som används i detta syfte blir då anonymiserade.

Självordsupplysningen finansieras huvudsakligen av Arvsfonden, samt av stiftelser, privatpersoner och medlemmar i Mind.

Motiverande samtal (MI) är en samarbetsinriktad samtalsmetod som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring. Flera studier har visat att MI är effektivt för att stödja personer med alkoholproblem, spelmissbruk, bristande följsamhet till behandling, etc.

I denna skrift beskrivs hur MI kan användas i suicidpreventivt syfte vid stödjande chattsamtal på nätet. Handboken är ett samarbete mellan författaren/psykologen Liria Ortiz och Minds suicidpreventiva webbtjänst Självmordsupplysningen. Här beskrivs de grundläggande processerna och verktygen inom MI, med tillämpningar i autentiska chattsamtal från Självmordsupplysningen.

Skriften vänder sig främst till dig som använder chatten som ett stödjande verktyg, men också till den som vill utveckla sin förmåga att stödja medmänniskor via det goda samtalet.

The logo consists of the letters 'MI' stacked above 'ND'. The 'M' and 'N' are orange, while the 'I' and 'D' are black. The letters are bold and sans-serif.

**MI**  
**ND**

