

Motiverande Samtal MI

Generell



SJUKSKÖTERS KOR MOT TOBAK

**TOBACCO RÖKFRITT
ENDGAME SVERIGE
2025**

SKAPA EN ALLIANS – LYSSNA – RESPEKTERA

- ▶ Är det ok att vi pratar om...?

INFORMATIONsutbyte

- ▶ Vad känner du till om...?
- ▶ Får jag berätta vad jag känner till...?
- ▶ Hur ser du på det här...Är det något för dig?

0-10 SKALFRÅGOR

- ▶ Hur viktigt är det för dig, på en skala från 0-10?

0 |—————| 10

- ▶ Hur säker är du på att klara det om du verkligen bestämmer dig, på en skala från 0-10?

0 |—————| 10

- ▶ Hur beredd är du att göra det, på en skala från 0-10?

0 |—————| 10

Följdfråga: Vad är det som gör att du inte säger 0 eller 1? (om pers. säger t ex 4)

Följdfråga: Vad skulle kunna få dig att säga en högre siffra, t ex 8 eller 9?
(om pers. säger t ex 6)

HUR BEREDD ÄR PERSONEN TILL FÖRÄNDRING?

Inte beredd
Väck intresse,
tillför information

Osäker/tveksam
Utforska ambivalensen

Beredd
Stöd handling

VERKTYG för att fånga förändringsprat

BEKRÄFTA

- ▶ Du har verkligen ansträngt dig...
- ▶ Du är envis när det behövs

ÖPPNA FRÅGOR (undvik varför...)

- ▶ Hur ser du på...?
- ▶ Hur tänker du...?
- ▶ Vad känner du till om...?
- ▶ Vad är dåligt/bra med...?
- ▶ På vilket sätt...?

REFLEKTIONER (upprepa/omformulera)

- ▶ Så du både vill och inte vill...
- ▶ Du tänker/känner/undrar...

SAMMANFATTA

- ▶ Sammanfatta och fråga om du uppfattat rätt

STIMULERA TILL ETT ÅTAGANDE

- ▶ Vad/hur tänker du göra nu?

LYSSNA - BEKRÄFTA - LÅT PERSONEN VÄLJA