

Motiverande samtal

En upplevelsebaserad utbildning

Borg & Drougge

Vad är motiverande samtal?

Har du någon gång känt att det i ditt arbete varit svårt att motivera en klient till förändring?

Motiverande samtal (MI) är en professionell evidensbaserad samtalsmetod för att hjälpa människor bli motiverade till förändring när det gäller framförallt livsstilen. Det kan handla om användande av alkohol, droger och rökning men även exempelvis sexuellt riskbeteende, dåliga matvanor, för lite motion och spelberoende. Metoden kan även användas på andra problem. MI används inom hälso- och sjukvård, socialtjänst, kriminalvård och olika rehabiliteringsverksamheter. Det har i undersökningar visat sig att hjälparen får en sänkt stressnivå och färre hamnar i utmattningstillstånd då de använder sig av motiverande samtal i sitt arbete.

En interaktiv utbildning i Motiverande samtal

Borg & Drougge erbjuder en utbildning som ger grundläggande kunskap att arbeta med motiverande samtal. Utbildningen är huvudsakligen baserad på praktisk träning vilket kompletteras med teoretiska inslag. För grupper på upp till 14 personer ges utbildningen på totalt 2 dagar, för större grupper på 2 ½ dagar. Sista delen i utbildningarna utgörs av en halvdags uppföljning efter cirka 2 månader.

Grundläggande principer i Motiverande samtal

- Aktivt lyssnade
- Öppna/slutna frågor
- Undvika argumentation – "rulla med motståndet"
- Reflektioner
- Sammanfattningar

Motiverande samtal – bakgrund

Motiverande samtal är en metod som utvecklades på 1980-talet av den amerikanske psykologen och professorn *William R Miller* som på 1970-talet började arbeta med missbruksproblem utifrån kognitiv beteendeterapi.

I studier visade Miller att enbart rådgivarens empatiska lyssnande minskade klientens problematik. Forskningen indikerade att motstånd och förnekande i behandlingen är fenomen som uppstår i relationen mellan klient och behandlare, istället för att vara personliga drag hos klienten.

Den första boken i motiverande samtal, **Motivational Interviewing**, publicerades 1991 och skrevs av Miller tillsammans med psykologen *Stephen Rollnick*, verksam i Storbritannien. Rollnick har sedan kommit att utveckla korta tillämpningar av motiverande samtal för användning inom hälso- och sjukvård. Fokus är att medvetandegöra vilka hälsorisker olika beteenden har och att väcka intresse för förändring.

*Låt klienterna hitta
sin inre motivation
genom
Motiverande samtal*

*Ring oss för
konkreta förslag!*

Borg & Drougge

Margaretha Drougge *Leg. psykolog / Leg. psykoterapeut*

Verksam som psykoterapeut med specialitet krishantering, depressioner, panikångest, övergreppsproblematik samt relationsproblem. Samarbetar med psykiater. Är utbildad MI-trainer och ger återkommande utbildning i MI och psykologisk debriefing/krishantering. Har lång erfarenhet från kriminalvård och privat verksamhet med ett flertal handledningsuppdrag inom bl.a. sjukvården

Christer Borg *Leg. psykolog / Leg. psykoterapeut*

Verksam som föreläsare och utbildare, handledare och psykoterapeut. Speciellt inriktad på relationens betydelse för vår kommunikation, arbetsgruppens psykologi samt krispsykologi. Har erfarenhet från psykiatri, socialtjänst, missbruksvård, kriminalvård och privat verksamhet.

Borg & Drougge

Aschebergsgatan 22, 411 27 Göteborg

Christer Borg tel: 0706-58 50 16

Margaretha Drougge tel: 0708-57 65 01

E-post: borg@comhem.se

www.borgpsykologtjanst.se

Har ni frågor eller behov av fördjupad information om MI så kontakta oss gärna!