



MOTIVERANDE SAMTAL MED UNGDOMAR

Stöd vid rådgivning om levnadsvanor

Karolinska Institutets folkhälsoakademi
2010:14

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**

Karolinska Institutets folkhälsoakademi (KFA) etablerades den 1 januari 2009 i samband med att Stockholms läns landstings Centrum för folkhälsa gick över till Karolinska Institutet (KI).

KFA bedriver folkhälsovetenskaplig forskning och utbildning samt strategiskt och praktiskt folkhälsoarbete på regional och nationell nivå. En grundtanke är att praktik och teori ska stimulera varandra och ge synergieffekter, till nytta för vården och befolkningen. KFA ska vara en plattform för utveckling av metoder och redskap samt för en bred implementering av åtgärder för att förbättra befolkningens hälsa.

Målet är att vara ett regionalt, nationellt och internationellt kunskapsnav som förstärker de folkhälsovetenskapliga inslagen i medicinsk utbildning och forskning samt i det strategiska och praktiska folkhälsoarbetet. Visionen är att ha en sådan ämnesmässig bredd och kvalitet att KFA räknas till en av de främsta folkhälsoakademierna i världen.

KFA:s långsiktiga arbete leds av styrelse och en föreståndare som samordnar, stimulerar och utvecklar folkhälsovetenskapen vid KI, i samverkan med KI:s övriga beslutande organ. Stockholms läns landsting beställer stora delar av sitt folkhälsoarbete från Karolinska Institutets folkhälsoakademi.

Författare: Liria Ortiz leg. psykolog, leg. psykoterapeut, lärare och handledare KBT, lärare i Motiverande samtal (MINT). Hemsida: www.liriaortiz.com

Textredigering: Barbro Eriksson

Formgivning: Viktoria Jonze

Illustrationer: Anastasia Klappenbach och Lise-Lott Sahlberg

ISBN: 978-91-86313-43-2

Stockholm 2010

Karolinska Institutets folkhälsoakademi
171 77 Stockholm

E-post: info@kfa.ki.se
Telefon: 08-524 800 00
www.ki.se/kfa

Manualen kan laddas ner från
Folkhälsoguiden, www.folkhalsoguiden.se

Innehåll

1. Inledning	5
2. Arbetet på ungdomsmottagningarna.....	7
3. Vad är Motiverande samtal (MI)?	9
Grunderna för MI.....	9
Kan MI vara ett hjälpmedel för dig som arbetar med ungdomar?	10
När kan MI användas?	10
Fungerar MI – evidensstöd?	10
MI och förändringsbenägenhet (motivation).....	11
Två faser inom MI.....	12
Vad kännetecknar MI?	12
Beredskap till förändring enligt MI.....	12
Att bedöma beredskap till förändring.....	13
Fördelar med att arbeta utifrån förändringsstadier	14
Vad kan samtalsledaren göra i de olika förändringsstadierna	15
Att börja samtalet med öppna frågor	15
4. Ungdomar som inte är beredda att genomföra en förändring	19
Hur kan MI användas med ungdomar som inte är beredda till förändring vid samtal om riskbeteende?	19
Att utveckla diskrepans med hjälp av öppna frågor	22
Att använda Meny/Agenda	23
Att använda Meny/Agenda i samtal med ungdomar som har komplexa problem	24
Att stärka tilltron hos en ungdom att klara en förändring, som han/hon egentligen vill göra, men inte tror sig klara av	25
Trafikljus och motståndshantering	26
Vad är motstånd?	27
Att hantera motstånd med enkla och komplexa reflektioner.....	27
Reflektioner	27
Rättningsreflexen.....	29
Att hejda rättningsreflexen	29
Vad kan du göra för att hantera din rättningsreflex?	29
Att ändå kunna påpeka vissa saker.....	30
Ungdomar som är tysta eller svarar "Jag vet inte"	31
Det ungdomarna brottas med.....	32
Det du brottas med	32
Undvik att fastna i "dåliga" beteenden	32
När du har ont om tid.....	32
Att hänvisa vidare till en specialistmottagning.....	33
5. Ungdomar som är ambivalenta	35
Utforska ambivalensen med fyrfältstabell.....	35
Att komma förbi ambivalensen på 5 minuter	36

6. Ungdomar som är <i>beredda</i> att förändra sig.....	39
Att förstärka självtilliten, göra en förändringsplan och befästa ungdomens åtagande	39
Att göra en förändringsplan	39
Att "plocka en bukett" av förändringsprat	40
Förslag på innehåll i en förändringsplan	40
Vidmakthållandeplan	40
När man faller tillbaka i gamla beteendemönster/bakslag/återfall	40
7. Ungdomar med nedsatta kognitiva funktioner eller språkliga svårigheter och MI	43
MI:s verbala och icke-verbala komponenter	43
Tips och förslag	44
8. Kursdeltagarnas dialoger med ungdomar	47
9. Litteraturlista om MI för ungdomar och källor till den här manualen	59
10. Bilaga.....	61
Bilaga 1. Ambivalenstabellen	61

1. Inledning

Den här manualen har skrivits i samband med en omfattande fortbildning i Motiverande samtal (MI) för ungdomsmottagningar och SESAM- (Sex och samlevnads) mottagningar i Stockholms län. Initiativet till detta projekt togs inom Stockholms läns landstings (SLLs) Riskbruksprojekt då det fortfarande samordnades av Alkohol- och drogprevention (ADP) inom Centrum för folkhälsa¹ (CFF). Projektet genomförs med finansiering från Statens folkhälsoinstitut och i samarbete mellan ADP och Lafa – Enheten för sexualitet och hälsa.

I manualen beskrivs MI som metod och hur den kan användas i möten med ungdomar som befinner sig i olika stadier av förändringsbenägenhet. Med många exempel belyses både olika tekniker inom MI och att samtal om många olika ämnen som berör ungdomar kan föras med MI. De MI-tekniker som särskilt lämpar sig att använda i samtal med ungdomar som har kognitiva funktionsnedsättningar eller språksvårigheter uppmärksammas. I ett längre avsnitt redovisas dialoger med ungdomar som skrivits av cirka 100 deltagare i grundkurserna i MI under 2009. I efterhand har dessa samtal kodats för att belysa vilka MI-tekniker som använts i samtalen.

Manualen är resultatet av många personers insatser. Författaren Liria Ortiz har i arbetet med de ovan nämnda dialogerna samarbetat med Emma Holmgren och Peter Wirbing. Avsnittet om arbetet på ungdomsmottagningarna har skrivits av Lise-Lott Sahlberg. Dessutom har Tom Barth, Anne H Berman, Kerstin Damström Thakker, Torunn Englou, Marta Hansson Bocangel, Barbro Holm Ivarsson, Emma Holmgren, Margareta Pantzar, Lise-Lott Sahlberg och Peter Wirbing bidragit med värdefulla synpunkter.

Kerstin Damström Thakker

Samordnare av SLLs Riskbruksprojekt och

Projektansvarig för Ungdoms- och Sesammottagningarnas MI-projekt inom Stockholms län

¹ Efter verksamhetsövergång av delar av CFF till Karolinska Institutets folkhälsoakademi från och med 2009 är samordningen av SLLs Riskbruksprojekt idag ett uppdrag till Avdelningen för tillämpat folkhälsoarbete inom Institutionen för folkhälsovetenskap vid Karolinska Institutet.

2. Arbetet på ungdomsmottagningarna

Det övergripande målet för ungdomsmottagningarna är enligt Föreningen för Sveriges ungdomsmottagningar (FSUM) *”att utifrån ett helhetsperspektiv på ungdomars situation främja utvecklingen av ungdomars psykiska och fysiska hälsa, stärka ungdomar i att hantera sin sexualitet, respektera sig själva och andra, samt förebygga oönskade graviditeter och sexuellt överförbara sjukdomar”*. Verksamheten har främst ett förebyggande och salutogent perspektiv, det vill säga fokuserar på faktorer som bidrar till och vidmakthåller hälsan samt utgår från ungdomar och unga vuxnas egen situation och initiativ.

Ungdomsåren är sannolikt den period i en människas liv då vi utvecklas mest. Den fysiska och psykiska utvecklingen samt skapandet av den egna identiteten under puberteten och vuxenblivande kan innebära stora påfrestningar – men rymmer också möjligheter till utveckling. Behovet av autonomi ökar och påverkan från jämnåriga och samhälle blir allt större i takt med att föräldrarnas inflytande minskar.

Konflikter och kriser är vanliga och ibland viktiga inslag på vägen in i vuxenvärlden. I arbetet på ungdomsmottagningen som inrymmer individuella samtal, undersökningar, behandlingar, gruppverksamheter, utåtriktat arbete och samtal med familjemedlemmar och andra instanser uppmärksammas ungdomar som på något sätt utsätter sig för risker.

Vi vet att ungdomars övervikt, psykiska ohälsa och alkohol- och drogkonsumtion ökat kraftigt de senaste 20 åren.

I aktuella rapporter från Statens folkhälsoinstitut (Wadman, ten Berg, 2009) och Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (Hvitfeldt, Gripe, 2009) visas att ungdomars alkoholvanor är förknippade med stora risker. Exempelvis kan nämnas att 24 procent av pojkarna och 28 procent av flickorna som gick år 2 på gymnasiet år 2009 haft oskyddat sex i samband med alkoholkonsumtion. Samma år uppgav 16 procent av både pojkarna och flickorna att de haft oönskat sex i samband med alkoholkonsumtion.

Många ungdomar hade även erfarenhet av andra typer av problem i samband med att de druckit alkohol, till exempel försämrade prestationer i skolan, misshandel, skadegörelse, trafikolyckor och vård för alkoholförgiftning.

Ungdomsmottagningarna når, i de individuella kontakterna, en stor andel av alla ungdomar mellan 12 och 23 år, särskilt bland flickorna. Mottagningen är för många den första plats dit de själva söker för rådgivning, undersökning eller stöd i någon form. Det första mötet kan vara avgörande för om ungdomar väljer att ha fortsatt kontakt.

Ett led i att möta målgruppens behov har varit en utbildningssatsning i Motiverande samtal (MI) för all personal på Stockholms läns ungdoms- och Sesammottagningar. Att använda MI i mötet med ungdomar har visat sig särskilt positivt då MI tydligt är anpassat till att respektera individens egen autonomi, något som ofta är extra viktigt när det gäller unga människor.

I denna manual visas hur du som arbetar på en ungdomsmottagning, oavsett profession, kan använda dig av MI. Hur vi exempelvis kan tala om sexuellt risktagande, alkohol, droger, våld, tobak, motion och andra livsstilsfrågor på ett hälsofrämjande sätt. Hur vi kan möta ungdomen för att på bästa sätt stödja en positiv förändring.

Lise-Lott Sahlberg

Kurator på Västerorts Ungdomsmottagning och
MI-coach i Ungdoms- och Sesammottagningarnas MI-projekt inom Stockholms län

3. Vad är Motiverande samtal (MI)?

Motiverande samtal, (Motivational Interviewing – MI) är en samtalsmetod, som har som mål att öka en persons vilja att förändra sitt beteende utifrån antagandet att starkare motivation med större sannolikhet leder till beteendeförändringar. Metoden används för att öka motivationen till förändring när det gäller riskabla levnadsvanor, livsstilsfrågor eller i andra situationer där ett samtal om förändring genomförs.

MI kan användas både individuellt och i grupp. Metoden är evidensbaserad och ger ett bra stöd till samtalsledaren i de utmaningar som kan finnas i samtalet, exempelvis för att kunna hantera motstånd med ett icke-fördömande och icke-konfrontativt förhållningssätt.

Förändringsbenägenhet skapas genom att bland annat väcka nyfikenhet och aktivt deltagande. Framkallande av egna idéer och funderingar möjliggör att ungdomarnas egna skäl till en förändring kommer fram och kan förstärkas av samtalsledaren.

Grunderna för MI

MI baseras på både kognitiva och beteendeterapeutiska metoder (som till exempel rör tänkande och förstärkning av förändringsprat) men till sin karaktär är metoden en del av den humanistiska traditionen (exempelvis det klientcentrerade förhållningssättet).

Metoden utvecklades utifrån kliniskt arbete och forskning och är en evidensbaserad metod för att hjälpa människor att förändra sin livsstil.

Grundprinciper för MI, grundläggande normer/regler för handlande	Verktygen – Tekniker, praktiskt tillvägagångssätt	Strategier, långsiktigt, övergripande tillvägagångssätt
• Aktivt och empatiskt lyssnande • Utveckla diskrepans, skillnaden mellan hur det är och hur det borde vara eller två ståndpunkter som strider mot varandra. • Att rulla med motstånd genom att reflektera. Tänk på att inte förstärka motståndet med till exempel motargumentation och övertalningsförsök • Stödja ungdomens självtillit, betona personlig kontroll	• Meny/Agenda • Bekräftelser • Öppna utforskande frågor om ämnet, till exempel oskyddat sex eller alkoholvanor • Reflektioner, enkla och komplexa • Sammanfattningar	• Be om lov att få informera, komma med förslag • Information i dialog enligt U-T-U (Utforska, Tillföra information, Utforska) • Lyfta fram, stimulera, förstärka och möjliggöra förändringsprat • Ambivalensutforskning om ungdomen är ambivalent.

Kan MI vara ett hjälpmedel för dig som arbetar med ungdomar?

MI är en metod som ger verktyg för att hantera problem med motivation som tidigare inte varit uppmärksammade inom andra samtalsmetoder samt behandlings- och terapiformer. Metoden uppfattas som stressreducerande för samtalsledaren, då rollen blir att hjälpa ungdomen (12–23 år) att hitta sin egen motivation snarare än att ”installera” den hos henne eller honom.

**Det handlar om att bjuda upp
ungdomen till dans snarare än att brottas**

MI kan leda till beteendeförändringar efter ett fåtal (en till fyra) sessioner och detta resulterar i ökad arbetsglädje och blir förstärkande för samtalsledaren.

När kan MI användas?

MI kan användas i alla professionella sammanhang, både i korta och långa samtal där man önskar hjälpa en ungdom till förändring oavsett om det man gör kallas för rådgivning, psykoterapi, behandling, konsultation eller något annat.

För enkelhets skull skrivs i fortsättningen samtalsledare i den här texten, när det kunde ha stått till exempel barnmorska, kurator, läkare, psykoterapeut eller psykolog. Förhållningssättet och principerna i MI är desamma oavsett vilken typ av samtal som ska äga rum och oavsett situation, kontext och samtalsledare.

Detta kan förklara varför MI sprider sig till många olika behandlingsområden just nu.

MI ökar möjligheten att:

Bygga upp en god relation med ungdomen.

Öka den inre motivationen till förändring.

Hjälpa till att ta steg på vägen mot förändring.

Bearbeta tveksamheter och hinder.

Nå snabbare resultat med kortare och mer tillfredställande insatser.

Fungerar MI – evidensstöd?

Vetenskapliga systematiska översikter (metaanalyser) visar bland annat att man på vissa områden uppnår samma effekt som andra metoder på kortare tid. I jämförelse med andra psykosociala behandlingar och traditionell rådgivning, tenderar utfallen att vara desamma men med färre sessioner (en till fyra sessioner) (Rubak med flera, 2005).

Klinisk effektivitet är hur väl det fungerar när en metod tillämpas av ”vanliga” samtalsledare under rutinemässiga omständigheter med ”vanliga” ungdomar. Clinical trials network, CTN-studier har visat hög effektivitet för MI bland annat vid alkoholproblem, drogmissbruk, högt blodtryck och förändringar av kost och motionsvanor.

MI kan användas tillsammans med andra metoder och då blir effekten mer stabil och långvarig.

Det finns evidensstöd för MI bland annat vid problem med alkohol- och droger, kost och motion, följsamhet till behandling (compliance), riskbeteende vid HIV-infektion, ätstörningar och spelberoende.

Mer än 100 kontrollerade randomiserade studier av MI har publicerats. Metoden fungerar dock inte alltid och effekterna varierar mellan studierna.

Samtalsledaren kan fortfarande ha kort tid för samtalet med ungdomen. Det som förändras när man använder sig av MI är innehållet och förhållningssättet vilket leder till skillnad i resultatet.

MI och förändringsbenägenhet (motivation)

MI är en personcentrerad och guidande metod för kommunikation med målet att tydliggöra och förstärka ungdomens egen motivation till en förändring. MI utgår från att motivationen kan öka och minska under pågående samtal.

Samtalsledaren bör därför vara uppmärksam på om och hur ungdomen växlar i förändringsbenägenhet och aktivt anpassa sitt samtalssätt utifrån var han/hon för stunden befinner sig. Det handlar om att öva sig på att vara flexibel så att man effektivt kan skifta strategi i samtalet, vilket ökar sannolikheten att samtalet leder framåt på ett positivt sätt.

Två faser inom MI

Målet med MI är att öka den inre snarare än den yttre motivationen, det vill säga att göra något för att man själv vill det och inte för att andra vill det. Då blir förändringen förankrad i ungdomens egna mål och värderingar. För att kunna göra detta arbetar man i två faser.

Fas 1

Samtalsledarens uppgift i första fasen är att göra ungdomen uppmärksam på sitt riskbeteende, hitta ett målbeteende tillsammans med honom/henne, ett fokus för samtalet och framkalla förändringsprat. En ytterligare uppgift i den här fasen är att hjälpa till att problematisera/reflektera om de risker som är förknippade med beteendet samt bedöma beredskap till förändring.

Samtalsledaren försöker väcka intresse för förändring genom att arbeta med diskrepansen (två motsatta ståndpunkter) mellan hur man lever och hur man skulle vilja leva. Det handlar om att göra ungdomen uppmärksam på hur det sättet man lever (riskbeteendet) står i vägen för den man vill vara, hur man vill leva sitt liv eller vad man vill göra nu och/eller i framtiden.

Det är viktigt att ha en dialog om hur de negativa konsekvenserna av riskbeteendet påverkar hans/hennes livskvalitet *idag i vardagen*. Om ungdomen utvecklar ambivalens arbetar man vidare med den, om inte försöker man så ett frö genom att till exempel informera i dialog (se U-T-U. Utforska – Tillför information – Utforska).

Fas 2

Här är han/hon beredd att genomföra förändringen. Då kan det vara viktigt att göra en förändringsplan (beskrivs längre fram) och att ställa frågor som förstärker ett åtagande:

– Vad vill du göra nu? Vad kan vara nästa steg för dig?

Vad kännetecknar MI?

Det som kännetecknar ett MI-samtal är att det finns ett tydligt fokus för samtalet. Det som är centralt är att fånga upp, framkalla och möjliggöra förändringsprat och åtaganden om förändring som är kopplade till målbeteendet. Detta görs genom att selektivt reflektera det som kan leda samtalet vidare mot målbeteendet eller hålla fokus för samtalet.

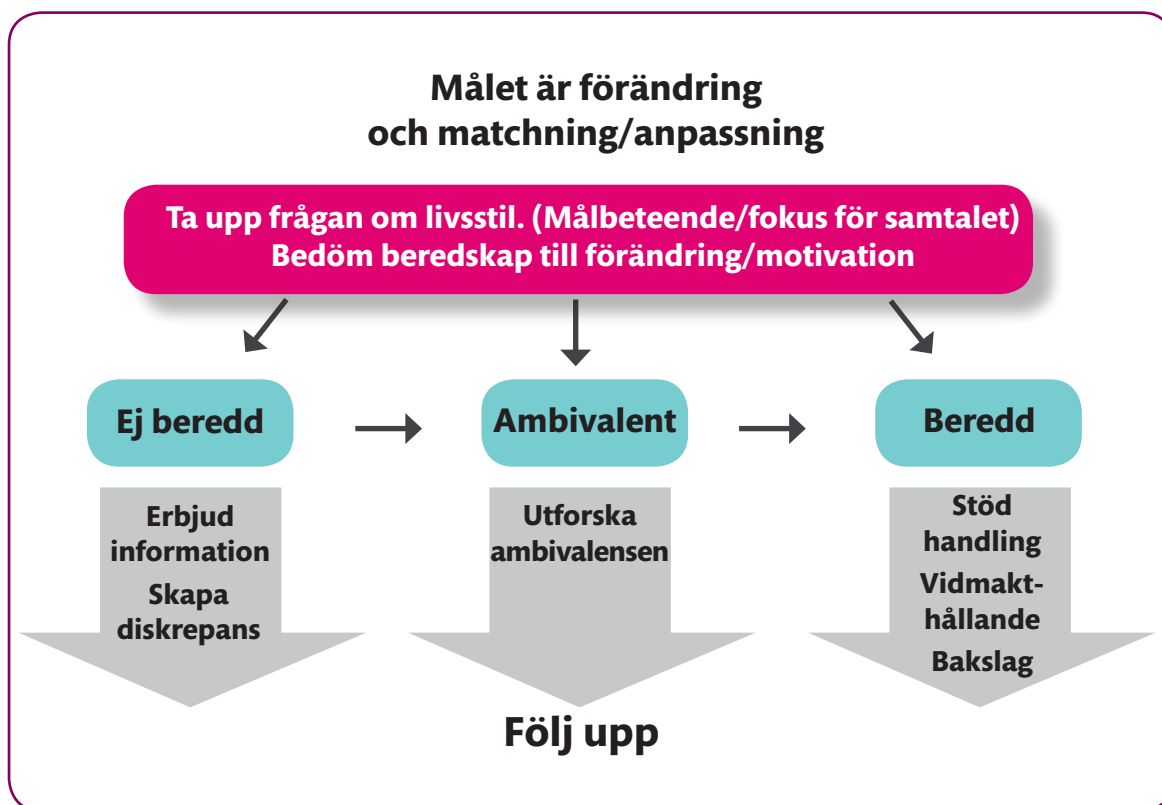
De andra MI-verktygen bör användas med samma syfte: att uppnå målet med samtalet.

Beredskap till förändring enligt MI

Utgångspunkten för MI är att motivationen till förändring kommer från personen själv och att han/hon kan befinna sig i olika stadier av förändringsbenägenhet. Ungdomen kanske inte ser att riskbeteendet medför problem för hur han/hon vill leva idag och i framtiden. Han/hon är kanske ambivalent eller inte beredd att ändra sitt riskbeteende.

Observera att samtalet syftar till en förändring inom ett visst område, det vill säga man kan vara beredd att ändra på ett visst beteende (att sluta röka) men inte på ett annat (sina alkoholvanor).

Som samtalsledare är uppgiften att bedöma i vilket förändringsstadium ungdomen befinner sig, att möta honom/henne i det stadiet och anpassa insatserna till detta för att stödja en förflyttning till ett mer förändringsinriktat stadium. På så vis är samtalsledaren inom MI guidande. Efter att ha bedömt hur redo ungdomen är till förändring tillämpar man de MI-strategier som passar bäst i varje stadium för att hjälpa till att öka förändringsbenägenheten.



Att bedöma beredskap till förändring

De två VAS-skalorna (Visuella Analoga Skalorna) är bra hjälpmedel för att snabbt kunna bedöma beredskap till förändring. Det är frågor om hur viktigt det är för ungdomen att sluta/minska riskbeteendet och hur stor tilltro han/hon har till sin förmåga att klara av detta om han/hon bestämmer sig för det.

VAS-skalan Hur viktigt

Man kan ställa följande fråga:

- Hur viktigt är det för dig att ändra på dina alkoholvanor om du tänker dig en skala från 0 till 10.



Inte alls viktigt

Mycket viktigt

Där 0 betyder inte alls viktigt och 10 betyder mycket viktigt. Vad skulle du ge dig själv för siffra?

En följdfråga kan vara:

- Du säger X. Hur kommer det sig att du inte säger en lägre siffra eller 0? Berätta hur du tänker. Den här frågan möjliggör för ungdomen att börja argumentera om sina egna skäl för att ändra sina vanor.

Om han/hon anger att det inte alls är viktigt att förändra sig kan man kartlägga för- och nackdelar med att dricka eller erbjuda information om hur alkohol kan påverka hans/hennes liv på kort sikt. Ibland kan det vara nödvändigt att informera om vilka lagar och regler som finns kring detta (se U-T-U).

VAS-skalan Hur stor tilltro

Frågan möjliggör resonemang om styrkor och andra resurser.

- Om du skulle besluta dig för att inte dricka alls. Hur stor är din tilltro till dig själv att du skulle klara av det? Om du tänker på en skala från 0 till 10 där 0 betyder väldigt låg tilltro och 10 betyder mycket hög tilltro. Vad skulle du ge dig själv för siffra?

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Inte alls viktigt

Mycket viktigt

Följdfrågor kan vara:

- Varför X och inte 0? Vad skulle du behöva för att kunna komma till en högre siffra? Något jag kan hjälpa till med?

Exempel på en ungdom som är osäker på om hon vill lämna sin partner på grund av våld och otrohet:

Samtalsledaren (SL): Du sa att ni inte har det bra. Berätta gärna om det.

Ungdomen (U): Jo alltså, min kille är så kontrollerande jag vet att han inte är bra för mig men jag vet inte hur jag ska kunna lämna honom jag älskar ju honom. Men jag saknar mina kompisar... och på sista tiden så har vi faktiskt inte ens kul ihop. Han ljuger också och så har han sagt saker om mig som inte är sanna.

SL: Du önskar att det var på ett annat sätt.

U: Ja det funkar inte längre.

SL: Din relation fungerar inte längre och du vill lämna din kille. Du är orolig och undrar hur det ska gå till.

U: Mmm.

SL: (Ritar upp en skala 0 – 10) Om det är okej för dig skulle jag vilja ställa några frågor som kanske kan hjälpa dig i dina funderingar.

U: Okej.

SL: Om 0 betyder att du inte alls vill göra slut med din kille och 10 betyder att det är det du helst av allt vill just nu var befinner du dig på skalan?

Beroende på vad som kommer fram, kan du fråga om fördelar och nackdelar med att stanna i relationen och att lämna sin pojkvän (*Ambivalensutforskning*).

Fördelar med att arbeta utifrån förändringsstadier

Styrkan i att använda förändringsstadier är att risken för motstånd minskar genom att samtalsledaren kan anpassa sina strategier och sitt förhållningssätt till vilket stadium av förändring ungdomen befinner sig i.

Det blir mindre frustrerande för samtalsledaren att arbeta utifrån den här modellen. Ett vanligt förekommande förhållningssätt är att börja ge råd och försöka övertala om vad och hur han/hon ska göra för att förändra sig.

Detta gör man i all välmening. Samtalsledaren vill att ungdomen ska leva ett bra liv. Konsekvensen av det här beteendet blir ofta att det väcker motstånd. Samtalsledaren kan då bli frustrerad för att ungdomen inte använder sig av hans/hennes gedigna kunskaper och erfarenheter eller med andra ord, för att ungdomen inte gör som vi säger.

Det kan alltså finnas en felmatchning mellan vad ungdomen och samtalsledaren vill ska hända när det gäller riskbeteendet.

Vad samtalsledaren kan göra i de olika förändringsstadierna

Bedöm beredskap till förändring och anpassa rådgivningen utifrån detta.

- a. Det är av stor vikt att identifiera i vilket stadium av förändring ungdomen befinner sig, då de olika stadierna ställer olika krav på samtalsledaren.
 - Om en ungdom inte är beredd bör samtalsledaren inrikta sig på att ge neutral information. När ungdomen är omotiverad till att genomföra en förändring är det viktigt att man respekterar detta samtidigt som samtalsledaren ska göra det han/hon kan för att skydda ungdomen med de regler och lagar som finns till hands.
 - Om ungdomen är ambivalent (man både vill och inte vill förändring) bör samtalet inriktas på att utforska ambivalensen och nå fram till ett beslut.
 - I de fall där man är beredd eller inställd på förändring, inriktas samtalet på att ge stöd till förändring.
- b. Att anpassa samtalet utifrån ungdomens beredskap till förändring innebär att du flexibelt använder olika MI-verktyg och strategier, bland annat öppna frågor, spegling genom reflektioner, sammanfattningar, uppmuntran och att rulla med motståndet. Samtidigt strävar du efter att locka fram förändringsprat utifrån var ungdomen befinner sig i sin förändringsberedskap (motivation) i stunden.

KOM IHÅG!

Motivation och motstånd är växlande och påverkas av både ditt bemötande och det du väljer att uppmärksamma och reflektera i samtalet.

Att börja samtalet med öppna frågor

En bra öppen fråga fungerar som en artig och respektfull inbjudan att berätta mera om det som är mest angeläget för ungdomen att få berätta om.

Öppna frågor ska gärna vara korta. Här är några exempel på några sådana frågor:

- Vad bekymrar dig mest just nu?
- Vad är mest angeläget att prata om idag för dig?
- Vad händer med dig när detta inträffar?
- Hur märkte du detta första gången?
- Hur ser dina föräldrar/vänner/partner på det här?
- Vad skulle du vilja ändra på i din relation till mamma/pappa/partner?
- Vad skulle du behöva ändra på för att inte riskera en ny smitta?
- Vad har du för erfarenheter av att testa dig/använda kondom/festa utan alkohol eller droger ...?
- Berätta mer om ...

Tänk på att:

Ställa öppna frågor och lyssna. Det ger dig information, som du annars skulle missa.

Några få minuter av aktivt lyssnande kan påtagligt bättra på arbetsalliansen med ungdomen.

En ung person som upplever att samtalsledaren lyssnar på honom/henne känner sig mer bekväm och nöjd med sin kontakt.

När du tar dig tid att lyssna upplever han/hon att du har gjort det längre tid än vad du faktiskt gjort.

Att bara lyssna på en ung person kan ibland upplevas som att du inte gör någonting. Tänk då på att det aktiva och goda lyssnandet kanske är det viktigaste inslaget i ett gott bemötande och att det kan bidra till att ungdomen kan genomföra en förändring.

Att använda förhållningssättet i MI

Det mest verksamma verktyget för att förebygga motstånd är att tillämpa MI:s förhållningssätt med dess positiva, empatiska och accepterande attityd. Samtidigt som man respekterar ungdomens autonomi har samtalsledaren en samarbetande och utforskande stil.

Situationer och frågeställningar, där det är särskilt viktigt att förebygga motstånd genom förhållningssättet i MI

Om ungdomen känner stort obehag inför samtalet om riskbeteendet.

Hur får man ungdomen att tala ärligt om sina riskbeteenden?

Hur tar man i första mötet upp frågan om olika riskbeteenden?

Utforskande stil innebär att samtalsledaren undersöker hur ungdomen ser på sitt riskbeteende eller något annat utan förutfattade meningar. Det handlar om att vara nyfiken inför ungdomens syn på saken.

Att framkalla resurser innebär att man stödjer sig på en persons egna erfarenheter och idéer om hur en eventuell förändring kan göras. Man ger också ungdomen möjlighet att uttrycka sina egna uppfattningar, mål och värderingar när det gäller problemet och förändringen.

Att betona autonomi handlar om att markera att beslut om att genomföra en förändring eller inte är ungdomens eget ansvar. Han/hon har rätt att ta emot eller låta bli att ta emot din rådgivning, valet är hans/hennes.

Det som kan stå i vägen då man bör betona ungdomens autonomi är den egna rättningsreflexen (lusten att "rätta till"). Som samtalsledare kan man informera, ge råd, till och med varna, men ytterst är det ungdomen själv som bestämmer vad han/hon vill göra.

Undantaget är om ungdomens eller annans liv riskeras, då har samtalsledaren skyldighet att tillämpa de lagar och regler som finns.

MI är inte en teknik för att manipulera människor att göra det de inte vill göra. Det är ett sätt att samtala som ger ungdomen möjlighet att själva hitta och uttrycka sina skäl till varför det skulle vara av vikt för honom/henne att göra en beteendeförändring och hur förändringen skulle kunna gå till.

Att ge plats för förändrings- och självförtroendeprat

Inom MI finns tekniker för att försöka framkalla och förstärka prat om förändring. Det handlar om att framkalla, fånga upp och reflektera förändringsprat och stimulera till ett åtagande om förändring.

Detta verktyg kan användas både med ungdomar som inte är beredda (för att till exempel kartlägga hur förändringsbenägna de är) och med dem som är beredda (för att öka deras förändringsvilja).

Ett sätt är att ställa öppna frågor, be honom/henne se tillbaka, se framåt, fråga om värsta/bästa scenarion, använda de båda VAS-skolorna (Visuella Analoga Skolorna) Hur viktigt och Hur stor tilltro med tillhörande följdfrågor.

Exempel på frågor, som kan användas:

Önskan om förändring

- Vad önskar du göra om du fick önska fritt?
- Vad har du lust att göra?

Situationer och frågeställningar, där ett sätt att samtala med ungdomen kan vara att ge möjlighet att uttrycka förändrings- och förtroendeprat

Hur kan man på ett bra sätt sammanfatta ett samtal och lyfta fram det som är viktigt för en förändring?

Hur följer man upp om man vill sluta men inte vet hur?

Skäl till förändring

- Vad skulle vara bra med ...?
- Vilka är de tre viktigaste skälen för att ...?
- Vad skulle det bli för skillnad om du ...?

Förmåga till förändring

- Vad är möjligt att göra just nu?
- Vad kan du göra?

Behov av att göra en förändring

- Hur viktigt är det för dig att ...?
- Hur mycket behöver du förändra?

Ge plats för åtagande

- Vad vill du göra?
- Vad kommer du att göra?
- Vad blir ditt nästa steg?



4. Ungdomar som inte är beredda att genomföra en förändring



Hur kan MI användas med ungdomar som inte är beredda till förändring vid samtal om riskbeteende?

När en ungdom verkar omotiverad till förändring eller att lyssna till råden från samtalsledaren kan det kännas som att det är något fel med honom/henne, eller att det inte är så mycket man kan göra. Tänk då på att ingen människa är helt omotiverad till förändring. Det handlar för samtalsledaren om att hjälpa ungdomen att hitta vad som kan vara motiverande för honom/henne.

Ett sätt att samtala med ungdomar som inte är beredda till förändring är att *så ett frö* genom att erbjuda *information i dialog* med verktyget U-T-U (Utforska–Tillför information–Utforska) och att ställa *öppna utforskande* frågor om hur det aktuella beteendet stämmer överens med det liv den unga personen vill leva just nu. Detta kallas för att utveckla diskrepans (två motsatta ståndpunkter).

Att ge information i dialog med verktyget U-T-U

1. Informera ungdomen att det kommer något nytt och *be om lov* att få berätta om det.
 - Jag berättar gärna om ... Är det okej?
2. **U** – *Utforska* vad ungdomen redan vet om riskbeteendet.
 - Först undrar jag vad du redan vet om ...? Lyssna och sammanfatta.
3. **T** – *Tillför information* som bör vara kort, saklig och anpassad till ungdomens behov av kunskaper. När det är möjligt, börja med att ge positiv information. Några exempel:
 - Att använda kondom brukar bidra till att man känner sig lugn dagen efter för att ...
 - När man avstår från alkohol mår man bättre på grund av ...
 - När man kan hävda sig själv ökar självkänsla för att ...
4. **U** – *Utforska* hur ungdomen uppfattar informationen och ställ frågor som ger honom/henne möjlighet att känslomässigt koppla ihop informationen med sig själv eller sin egen situation.
 - Vad tänker/känner du när du hör det?
 - Vad kan detta innebära för dig personligen?
 - Vilken betydelse får det här för dig?

Exempel

Steg 1

Be först om lov att få informera

- Jag förstår att det var din mor som ville att du skulle komma hit. Vad tänker du om det?
- Tack för att du kom och när du nu är här så undrar jag om jag kan berätta för dig om hur vi jobbar här och eventuellt ge dig lite information om ... Är det okej?

Steg 2

U – **Utforska** vad ungdomen redan vet om riskbeteendet och hur det kan påverka den konkreta situationen som gör att du vill prata om det ämnet.

- Vad vet du redan om hur alkohol och våld hänger ihop?
- Vad vet du redan om hur ... påverkar dig?

Lyssna och sammanfatta det ungdomen redan vet.

Steg 3

T – Tillför information

- Får jag berätta mer om hur man brukar reagera på alkoholen?

Ge i första hand information som målar en positiv bild. Säg till exempel:

- När man är alkoholfri är det lättare att kontrollera sina impulser tack vare ... Många gånger kan man trivas bättre med livet för att ...

Du kan konkretisera det du vill framföra, till exempel genom att visa bilder som illustrerar det du vill förmedla.

- Du själv kan vinna på det för att ...

Om ungdomen inte reagerar på en positiv formulering kan den motsatta bilden behöva läggas till:

- Hjärnan påverkas negativt av alkohol och det bidrar till att man lätt förlorar kontrollen och man vet inte riktigt vad man gör.

Visa gärna en bild som illustrerar det du vill säga.

Informationen bör vara kort, saklig och anpassad till ungdomens behov och kunskaper. Fundera på hur den information som du ger passar in i den aktuella situationen och ungdomens behov och kognitiva förmågor. Tänk samtidigt på att varningar om framtida skador sällan biter på ungdomar.

De lever i hög grad här och nu och kan uppleva att det är åtråvärt och tufft att utsätta sig för risker. Det kan vara lättare att skapa ett intresse om man informerar om de omedelbara konsekvenserna av riskbeteendet och hur det kan komma i vägen för något som är viktigt för ungdomen just nu.

Steg 4

U – Utforska om och hur informationen har påverkat ungdomen

- Hur ser du på det här?
- Vad betyder detta för dig? Lyssna och sammanfatta

Den avslutande utforskande frågan (U) är central. Den gör att ungdomen får möjlighet att ta till sig den information som han/hon fått.

Sätt att hantera situationen när du verkligen måste informera ungdomen och inte vill riskera att få ett nej på "Be om lov"- frågan

Säg som det är:

- Det är något som jag måste/är skyldig att informera dig om.
- Det är något du måste få reda på.

Gör informationen villkorlig, det vill säga betona att det är upp till ungdomen att dra slutsatserna av det du måste berätta för honom/henne.

Säg till exempel:

- Jag vet inte om det här verkar vettigt för dig eller inte, men ...
- Det här kanske inte gäller för dig samtidigt som ...

Tänk på när du ger information att

Ge den på ett enkelt sätt i små portioner

Undvik medicinsk jargong och expertrollen

Försäkra dig om att ungdomen kan koppla ihop informationen med sin egen person:

- När det gäller dig. Vad känner du igen av det jag har berättat?

Att utveckla diskrepans med hjälp av öppna frågor

Ställ öppna utforskande frågor om hur det aktuella beteendet stämmer överens med det som egentligen är viktigast för ungdomen.

De öppna utforskande frågorna syftar till att ge ungdomen möjlighet att reflektera över att exempelvis hans/hennes levnadsvanor eller sätt att leva inte stämmer överens med de egna värderingarna om vad som är ett bra eller meningsfullt liv för honom/henne själv.

Ett samtal med en person, som lyssnar på ett respektfullt och utforskande sätt, kan hjälpa ungdomen att bli mer uppmärksam på att den aktuella livsstilen kanske inte stämmer överens med hur han/hon vill må, känna eller leva.

En så kallad diskrepans (skillnad mellan två ståndpunkter) upplevs av ungdomen under samtalet mellan situationen som den är och hur han/hon känner/tänker att den borde vara.

När man upplever diskrepans blir man motiverad att göra en förändring. Det uppstår närmast ”en hunger” att göra det som behövs för att beteendet ska stämma överens med ungdomens egna viktiga värderingar.

Exempel på frågor som ökar uppmärksamheten på vad som är viktigast:

- Hur är det att ha en bra dag för dig, vad känner eller gör du då?
- Hur ser du på hur ungdomar bör leva när man är i din ålder?
- Hur tycker du att dina alkoholvanor/din övervikt/ditt stillasittande liv/ditt sexliv/din rökning just nu stämmer överens med vad du tycker är rätt och riktigt/hjälper dig att uppleva bra dagar?
- Vad skulle andra säga om ... och vad skulle andra (mamma, pappa, kompisar ...) lägga märke till först om du skulle ändra på ...? Hur långt har du kommit på vägen dit?
- Hur stämmer det överens med hur du själv lever idag?
- Vad skulle det bli för skillnad för dig i din vardag om du använder kondom oftare/ändrar din livsstil/gör annorlunda än hur du brukar?
- Vilka tankar har du kring hur ditt sätt att leva idag stämmer överens med hur du tycker att man ska göra för att må bra?
- Vad skulle du kunna göra för att komma ett steg närmare en bra vardag?
- Vad vill du göra i det här läget?
- Vad återstår att göra?
- Vad kommer du att göra?

De tre sista frågorna är exempel på så kallade nyckelfrågor. De ger ungdomen möjlighet att uttrycka ett åtagande om vad han/hon just nu vill göra utifrån det samtal som ni har haft.

Svaret på en sådan nyckelfråga ger dig också möjlighet att bedöma hur beredd han/hon är att gå vidare till en förändring.

Att använda Meny/Agenda

Situationer och frågeställningar, där ett sätt att samtala med ungdomen kan vara att använda Meny/Agenda

För att introducera frågor om alkoholvanor/droger/kondomanvändande på ett naturligt sätt.

En kompis/partner som dricker/drogar/inte vill använda kondom och som vill att man ska fortsätta som nu.

En ungdom med många olika problem samtidigt.

När någon behöver hjälp med flera olika saker kan du göra en Meny som du går igenom tillsammans med ungdomen och ni kan då resonera om vad du kan hjälpa till med.

Idén bakom verktyget Meny/Agenda är att börja med att ta reda på vad ungdomen vill använda samtalet till samtidigt som du får möjlighet att, på ett smidigt sätt, introducera de ämnen du vill prata om.

Meny/Agenda skapar arbetsallians och förebygger motstånd. Att låta en person berätta om det som är mest aktuellt och viktigt för honom/henne ökar också hans/hennes benägenheten att vilja lyssna på det du vill ta upp i samtalet.

Att använda verktyget Meny/Agenda brukar ta ett par minuter. Gör det gärna i följande steg:

Att presentera en Meny

Samtalsledaren berättar om det han/hon vill ta upp i dagens samtal och skriver detta i ringarna på ett papper eller ett blädderblock, se exempel nedan.

Samtalsledaren frågar sedan:

- Vad skulle du vilja prata om idag?

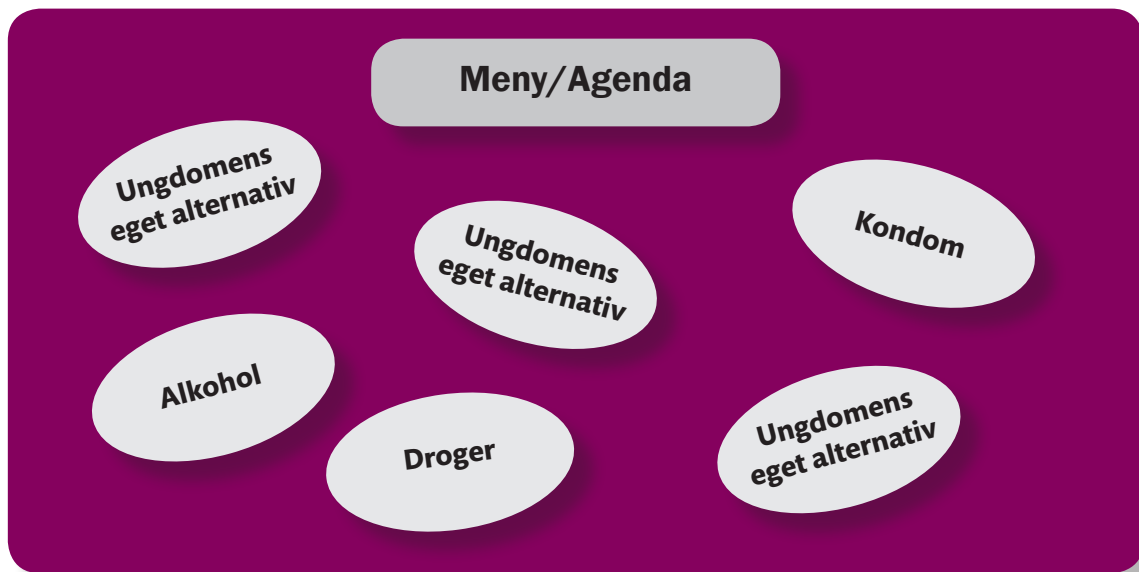
Ungdomen berättar vad han/hon vill prata om och samtalsledaren skriver in det som då tillkommer i några av de andra ringarna.

Att göra en Agenda

Nästa steg är att samtalsledaren och ungdomen tillsammans gör en Agenda för dagens samtal.

Samtalsledaren frågar:

- I vilken ordning ska vi ta upp det som nu står i ringarna?
- Vad hinner vi med idag och vad ska vi spara till nästa gång?
- Hur lång tid ungefär behöver vi för varje punkt som vi valt så att vi verkligen hinner med vår Agenda idag?



Att använda Meny/Agenda i samtal med ungdomar som har komplexa problem

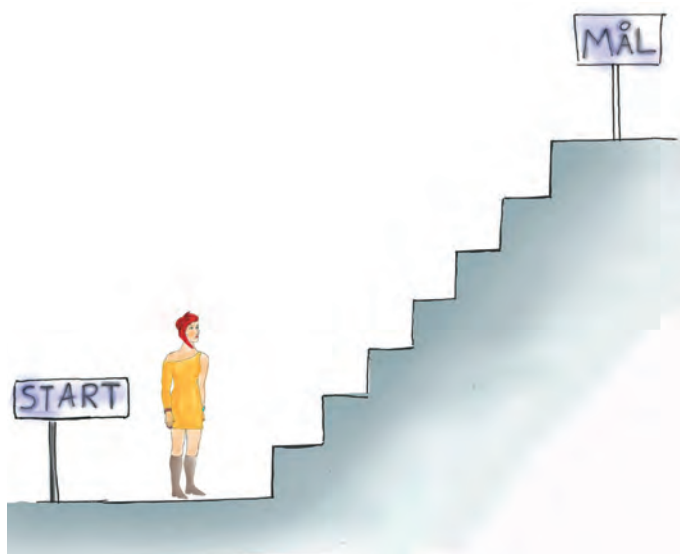
Ibland märker du ganska omedelbart när du lyssnar att ungdomen har flera olika problem som alla framstår som lika aktuella och viktiga.

Exempel:

- Det är så jobbigt hemma, mina föräldrar lyssnar inte på mig och bryr sig inte om mig. Det enda de bryr sig om är att jag ska städa, göra läxor och de bara tjarar om att jag springer ute med kompisarna. Det är hela tiden bråk, för minsta småsak. Jag är trött och nere ofta, det är lättare att träffa kompisar istället.
- Jag tycker att min bästa vän/kille/tjej dricker för mycket också. Det oroar mig och jag är jättebesviken. Jag trodde att han/hon skulle vilja bli alkoholfri med mig. Dessutom har jag jätteont i ryggen nästan varje dag. Och det förstår han inte.
- I veckan fick jag också veta av jag inte klarade mina sista två tentor. Jag vet inte hur det ska gå för mig, som det ser ut nu.

Frågan blir förstås vad man ska börja prata om i samtalet med den här ungdomen, som är så överväldigad av sina många problem. I en situation som denna kan Meny/Agenda vara ett alternativ att använda. Lyssna och försök bena upp de olika problemen, skriv in dem i ringarna och kontrollera om du förstått det hela rätt.

Att stärka tilltron hos en ungdom att klara en förändring, som han/hon egentligen vill göra, men inte tror sig klara av



Situationer och frågeställningar där ett sätt att samtala med ungdomen kan vara att stärka tilltron att klara en förändring, som han/hon egentligen vill göra, men inte tror sig klara av.

Hur stötta tilltron till förmågan och rätten att säga nej?

Få ungdomen att lyssna mer på sig själv och inte känna trycket från omgivningen att göra saker man egentligen inte vill.

Ungdomen är orolig för allt! Det går inte att lugna ner honom/henne med information.

Hur stärka att våga förändra sin livssituation?

Hur bemöta ungdomar med dåligt självförtroende, det kan handla om övervikt, rökning, stress, alkohol, oförmåga att hävda sin egen uppfattning.

Använd dig av den av VAS-skalorna (Visuella Analoga Skalorna) som handlar om Hur stor tilltro

Fråga om tidigare framgångsrikt genomförda livsstilsförändringar och be ungdomen att berätta hur han/hon då gick tillväga.

Exempel på frågor som kan användas:

- Hur gjorde du då när du lyckades med att ...?
- Vad fungerade bra för dig då?

Ställ gärna följdfrågan:

- Hur kan du använda dig av de erfarenheterna inför den förändring, som är aktuell nu?

Ställ hypotetiska frågor, där ungdomen får föreställa sig att förändringen har genomförts eller hur den skulle kunna genomföras om hindren inte fanns.

Exempel på frågor som kan användas:

- Om du skulle ändra dina vanor/börja lyssna mer på dig själv/säga nej, hur skulle du göra i så fall?
- Om du skulle förändra ... vad skulle i så fall bli fördelarna med detta?
- Om du hade förändrat ... hur skulle det se ut för dig?
- På vilket sätt skulle det bli annorlunda?
- Hur skulle du kunna göra om du ville lyckas?
- Finns det något jag eller någon annan kan hjälpa dig med?
- Om jag var i din situation, vilket råd skulle du ge mig?
- Skulle någon annan vinna på att du förändrade dig?

Trafikljus och motståndshantering

När det lyser rött

Stanna upp helt och hållet. Ungdomen signalerar motstånd. Backa, be om ursäkt om du har sagt/gjort något som du tror gjort personen besviken, oroad eller irriterad och ändra ditt sätt att samtala. Använd dig av reflektioner, betona rätten att bestämma själv eller ändra fokus genom att ställa öppna frågor som kan göra att ni kommer vidare i samtalet.

När det lyser gult

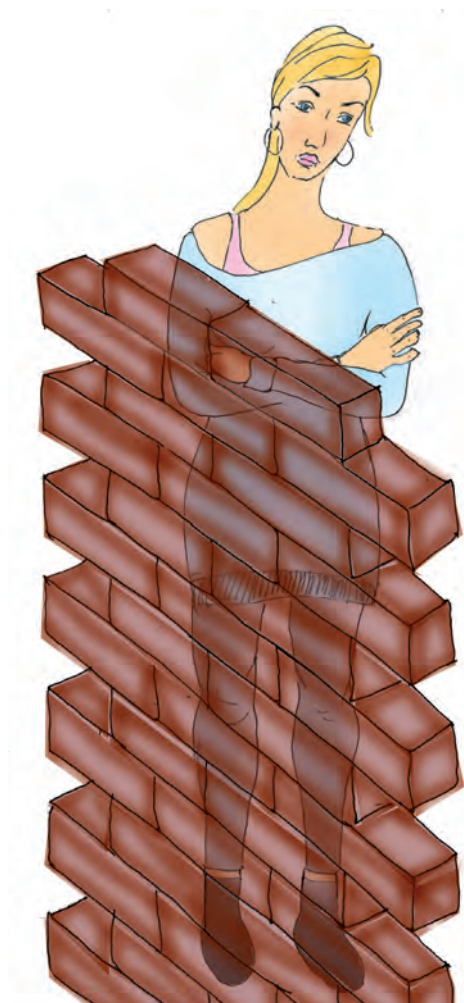
Var uppmärksam och vaksam. Ungdomen är mindre aktiv och intresserad i samtalet.

Ställ dig frågan:

- Vad händer just nu i det här samtalet?
- Vad kan jag göra annorlunda?

När det lyser grönt

Ungdomen är nöjd med samtalet och vill fortsätta att prata med dig. Fortsätt som hittills. Ditt sätt att samtala fungerar bra. Uppmärksamma vad du gör. Använd du till exempel det aktiva lyssnandet, öppna frågor, reflektioner, sammanfattningar? Fortsätt att använda dessa verktyg, som i det här fallet tydligen fungerat bra.



Vad är motstånd?

Situationer och frågeställningar, där ett sätt att samtala kan vara att hantera motstånd genom att "dansa istället för att brottas"

De ungdomar som inte har tillräckligt höga AUDIT-poäng, för att kunna hänvisas till Socialtjänsten. Man kan inte tjata hela tiden.

Om ungdomen säger absolut nej, trots försök att öppna dörrar.

En ungdom som från början har taggarna utåt.

Föräldrarna lägger sig i och tycker för ungdomens räkning.

Trots information om vad exempelvis den höga alkoholkonsumtionen innebär säger ungdomen:
- Jag tänker ändå fortsätta att festa.

De som är tysta eller säger "Jag vet inte" eller som inte vill prata om sitt riskbeteende.

Kraftigt överviktiga som inte alltid vill se hälsorisken.

När anhöriga är oroliga för ungdomens levnadsvanor medan han/hon själv säger att det är inga problem med det.

Hur motivera ungdomen att acceptera stöd på en specialistmottagning?

Ungdomen kommer för att någon annan ville att han/hon skulle komma till ungdomsmottagningen. Säger att han/hon brukar festa och dricka.

- Jag tänker fortsätta med det, säger ungdomen i en nästan aggressiv ton. Man riktigt känner att han/hon vänder taggarna utåt. Det inbjuder absolut inte till diskussion. Detta är "färdigsnackat". Vad göra?

Hur bemöta ilska? När man möts med aggressivitet.

En ungdom som är förnekande, trots att man misstänker, anar eller vet att han/hon dricker/röker/drogar.

Hur reparerar jag samtal som gått fel?

Motstånd är en varningssignal om att du befinner dig i ett annat förändringsstadium än ungdomen. Tänk på att det är du som i den här situationen måste ändra på ditt beteende och inte han/hon; vid motstånd bör du ändra strategi. Tänk på hur ett trafikljus fungerar, se sida 26. De olika färgerna i trafikljuset signalerar när det är dags att aktivera olika beteenden: gå vidare, hejda dig och reflektera över vad som kan vara hjälpsamt för ungdomen eller stanna upp och byt strategi.

Att hantera motstånd med enkla och komplexa reflektioner

Motstånd hanteras i första hand med en validerande reflektion som visar att man hör, accepterar och bekräftar ungdomens bakomliggande känsla i hans/hennes motstånd.

Nästa steg är att ställa en fråga eller göra en reflektion som möjliggör att samtalet går vidare i en mer konstruktiv anda.

Reflektioner

Inom MI används reflektioner i alla förändringsstadier för att bland annat visa för ungdomen att vi anstränger oss att förstå. Samtalsledaren fångar upp och reflekterar tillbaka något som sägs/visas av ungdomen. Att använda reflektioner är ett verktyg för att bland annat förebygga missförstånd, visa empati, föra samtalet framåt och hantera motstånd. Man reflekterar selektivt och väljer det som kan tänkas leda ungdomen till en positiv förändring. Det är också viktigt att vara uppmärksam på att reflektera på ett sätt som håller ämnet för samtalet i fokus.

Enkel reflektion

Ingenting eller relativt lite läggs till i reflektionen. Den speglar det ungdomen säger genom upprepning eller omformulering med andra ord.

Exempel:

Ungdomen: Det vore nog bra om jag gick ner något i vikt.

Samtalsledaren: Du tycker att det vore bra att gå ner i vikt.

Komplex reflektion

Ett tillägg görs av innehåll eller betydelse, som ger en ny innebörd till det som ungdomen sagt/visat. Reflektionen speglar det som kan ligga bakom det ungdomen säger/visar mellan raderna/bakom orden/av underliggande känslor/tankar.

Exempel:

U1: Det vore nog bra om jag gick ner i vikt. Min partner borde hjälpa mig.

SL1: Du vill må bra och det skulle underlätta för dig om ni båda satsade på att gå ner i vikt.

U2: Men jag var ju full!

SL2: Du menade inte att det skulle bli som det blev. Vad har du lärt dig av den situationen som kan hjälpa dig nästa gång?

U3: Jag tror inte att det är så farligt – alla mina kompisar dricker ju lika mycket, det hör till!

SL3: Att sitta här känns lite orättvist just nu. Vad säger du, finns det något du skulle vilja ändra på utifrån hur du ser på det? eller Har du någon kompis som har råkat illa ut?

U4: Det är inte lika skönt med kondom!

SL4: Det känns skönare att inte använda kondom och det är så klart ditt beslut. Är det okej om vi resonerar lite om det kan finnas några fördelar?

U5: Klamydia kan man ju bota! Det är inte så farligt.

SL5: Samtalsledaren 5. Klamydia kan botas. Du tycker att det är ofarligt på grund av det. Vilka risker känner du till? (Invänta svaret, sammanfatta och fråga sedan) Är det okej om jag berättar vad vi vet idag om riskerna med klamydia?

U6: Jag går inte och testar mig om jag inte får veta vem det är som har tjallat på mig!

SL6: Det kan kännas svårt att inte veta. Anledningen till att jag inte kan ge dig den informationen är sekretesslagen som också skyddar dig.

Rättningsreflexen

Situationer och frågeställningar där det är särskilt svårt att hejda rättningsreflexen

När man ser att ungdomen kommer att drabbats illa om han/hon fortsätter att dricka.

Om en ung person smittas av klamydia två – tre gånger i rad trots information.

Hur kan man göra för att inte börja argumentera när jag vet att jag "har rätt"?

Hur fortsätta att samtala och hur bemöta ungdomar som fortsätter dricka /droga/ha oskyddat sex och tycker att det är helt okej?

Ungdomar som inte ändrar sig, som fortsätter med sitt riskbeteende trots att man har erbjudit allt stöd man kan.

Om ungdomen fyller i AUDIT, får höga poäng och säger att hon inte har problem med alkoholen. Hur ska man gå vidare med hjälp av MI?

Att hejda rättningsreflexen

Vid de situationer, som är beskrivna på den föregående sidan, kan man – utöver andra strategier som är aktuella när ungdomen är "ej beredd" – även tänka på att vara observant på den egna rättningsreflexen som kan stå i vägen för att kunna tillämpa MI på ett effektivt sätt.

Vad är rättningsreflexen? Det är en naturlig tendens att försöka korrigera och lägga tillrätta saker och ting utifrån det man själv tycker är rätt och fel. Det kan även kallas "omsorgsreflex" för att man vill ungdomens bästa. Man känner att man vill säga till ungdomen:

– Stopp! Fortsätt inte så här! Det kommer att gå illa för dig om du fortsätter på det sättet.

Risken med att agera utifrån den egna rättningsreflexen är att när den aktiveras kan du börja argumentera med ungdomen. Det kan bli en ordduell mellan ungdomen och samtalsledaren och då förstärker man motståndet. Det slutar ofta med att du argumenterar för en förändring medan ungdomen argumenterar för att det ska förbli som det är. Ni har nu båda fått dysfunktionella roller i samtalet.

Vad kan du göra för att hantera din rättningsreflex?

Att du lär dig att identifiera det som "triggar" dig är första steget för att du ska kunna hejda och påminna dig om det ungdomscentrerade perspektivet. Sedan bör du rulla med motståndet genom att uppmärksamma och reflektera det ungdomen säger och inte börja argumentera eftersom det kan förstärka motståndet.

Ett sätt att hjälpa dig själv att hejda din rättningsreflex är att ställa dig följande frågor när du känner lust att börja argumentera:

- Vad är det som triggar mig just nu?
- Hjälper jag ungdomen på lång sikt om jag uttrycker mina synpunkter?
- Är det jag har lust att säga just nu förenligt med MI-anda?
- Hur undviker jag att hamna i fällan att "jaga" brister hos mina ungdomar

En fyrpunktsregel för att hantera rättningsreflexen

1. Hejda din rättningsreflex.
2. Försök förstå hur ungdomen ser på saken.
Fråga vilka skäl han/hon kan se för och emot en förändring snarare än att tala om varför han/hon ska förändra sig.
3. Stanna upp i samtalet och lyssna.
Sluta ge råd. Ställ istället öppna frågor, reflektera och sammanfatta.
4. Låt ungdomen ha huvudrollen i samtalet.

En ungdom som utifrån sitt sätt att se på saken får förklara varför en förändring kanske skulle kunna vara bra och hur det i så fall skulle kunna ske blir mycket mer benägen att göra något av det som han/hon pratat om.



Att ändå kunna påpeka vissa saker

Detta kan bli aktuellt när det till exempel uppstått en situation där det blivit uppenbart att ungdomens beteende innebär risk för honom/henne eller när det händer något som visar att en beteendeförändring är nödvändig, då ungdomens hälsa eller liv äventyras.

Sätt att hantera en sådan situation kan vara att lägga ner extra tid på att etablera en bra arbetsallians i början av samtalet.

Tydliggöra dina olika roller, både som samtalsledare och som "myndighetsperson" innan du tar upp frågan. Säg till exempel:

- En mycket viktig del av mitt arbete som (din befattning) är att hjälpa dig så gott jag kan. Samtidigt är det också så att jag måste ... Så jag växlar mellan dessa roller. Därför måste jag idag ta upp en fråga med dig, som handlar om ...

Utforska först ungdomens syn på saken. Visa aktivt din förståelse för hans/hennes utsatta situation med hjälp av bekräftelser och reflektivt lyssnande. Säg till exempel:

- Jag uppskattar att du vill lyssna på mig och prata med mig om detta.
- Säg i nästa steg: Så här ser jag på saken ...

Ställ utforskande, öppna frågor:

- Vad säger du om detta?
- Vad vill du göra?
- Hur ser du på att fortsätta att prata om detta?

Ungdomar som är tysta eller svarar "Jag vet inte"

Tysta ungdomar

Som samtalsledare bör man vara observant på att inte tolka det som kan vara svårigheter att verbalisera eller uttrycka sig som motstånd.

Undersök gärna om ungdomen menar;

"Kan inte ...", "Vågar inte ...", "Vill inte ..." eller "Förstår inte ..."

På så sätt kan du få mer information om hur du kan gå vidare. Ta hänsyn till att "Kan inte ..." mer handlar om färdighetsbrister. "Vågar inte ..." eller "Kan inte kommunicera det jag tänker och känner" kan handla om brist på strategier för att till exempel kommunicera, hantera oro eller andra känslor. I sådana fall handlar det inte om låg motivation, ovilja eller motstånd.

Risken kan vara att man blandar ihop motstånd med till exempel oro eller oförmåga. Många ungdomar tystnar istället för att exempelvis säga "Jag vill/kan inte prata om det här just nu, jag vill vänta ..."

När ungdomen visar sitt motstånd genom att vara tyst kan du använda reflektioner som bekräftar vad du uppfattar och läser mellan raderna:

- Du är alldeles tyst ... Du vill inte prata just nu ... Du ser nedstämd/bekymrad/ledsen/fundersam ut ... Någonting är jobbigt för dig ... Är det någonting som har hänt? Är det någonting jag har sagt?

Man kan också markera sin acceptans och normalisera tystnaden:

- Det är okej att sitta tyst en stund om du vill det.

Om ungdomen efter en stund inte börjar prata kan du normalisera situationen. Du kan säga att det många gånger är svårt att öppna upp sig och prata om sig själv när man inte hittar ord/när man inte är van vid det. Då slutar du med:

- Kan det stämma på dig?

Jag vet inte ...

En variant av att vara tyst är att svara "Jag vet inte". Det är vanligt att tonåringar inför exempelvis frågor som:

- Vad tänker du om ...?" Hur ser du på ...? , Berätta om ... svarar Inget eller Vet inte speciellt när det handlar om ämnen som kan vara jobbiga eller känsliga.

Några förslag till samtalsledaren när ungdomen säger: "Jag vet inte."

- Vad skulle du svara om du visste?
- Vad skulle din bästa vän/kompis säga i din situation, tror du?

När öppna frågor inte hjälper kan man "rama in" ungdomen och hjälpa honom/henne med flervalsfrågor (slutna frågor i form av olika alternativ):

- Kan jag komma med två förslag, om vad jag tror oroar dig, som du kan välja emellan? Lägg till några alternativ, till exempel:
- Känns det som att du är obekvämd, ledsen eller inte hittar ord för att prata om vad du känner? Vilka av dessa alternativ ligger närmast det du känner?"

Ett annat alternativt kan vara:

- Kan jag berätta något för dig? När man inte vet något kan det handla om olika saker. Att man inte vet vad man ska säga eller hur man kan sätta ord på sina tankar och känslor. Det kan också handla om att man inte vet vad den andre vill att man ska svara. Eller att man inte vet hur man ska göra framöver. I vilken mån stämmer några av dessa alternativ på dig?

Det ungdomarna brottas med

- Jag förstår inte varför jag måste ändra mig!

Vissa ungdomar stänger av när de möter ansträngningar från vår sida att få dem att överväga en förändring av sina riskbeteenden.

Kom ihåg att motstånd inte är en egenskap utan en reaktion som kan uppstå i en speciell situation under ett samtal. Exempelvis kan motstånd komma fram när en ungdom blir konfronterad och du inte matchar hans/hennes förändringsbenägenhet eller ungdomen oroar sig för att han/hon måste medge fel och brister.

Vad göra i en sådan situation? Backa. Du har förmodligen börjat prata om förändring för tidigt i samtalet. Tänk på Trafikljuset. Vilken färg lyser egentligen?

Det du brottas med

Man känner olika inför de ungdomar man möter. Några tycker man mindre om. Du kan bli bekymrad, frustrerad, oroad, till och med arg i mötet med deras problem och svårigheter, och inte minst, deras sätt att se på det, som du har i uppdrag att samtala med dem om och hjälpa dem med.

Var gärna uppmärksam på några risker som uppstår särskilt lätt när du som samtalsledare möter motstånd:

- Att du talar om vad ungdomen måste göra.
- Att du börjar argumentera.
- Att du försöker rädda ungdomen. Det kan visa sig på flera sätt, från överdriven entusiasm, vädjanden och erbjudanden om mer hjälp än vad som är praxis på mottagningen eller vad du egentligen har tid till.
- Att du överbelastar ungdomen med information om riskerna med beteendet.

Undvik att fastna i "dåliga" beteenden

Undvik till exempel att fråga på detta sätt:

- Jag måste fråga dig om du har skött dig.

Fråga istället på detta sätt:

- Du arbetar med att förändra din livsstil. Vad skulle hjälpa dig mest att prata om idag, när det gäller detta?
- Vad har fungerat mindre bra och vad har fungerat bra?

När du har ont om tid

Det finns effektiva och vänliga sätt att begränsa och avsluta lyssnande i ett samtal. Om du inte hinner/kan erbjuda ett samtal kan du använda dig av alternativ 1:

1. Sammanfatta vad du har hört och föreslå, till exempel med en öppen fråga, en ny riktning för samtalet.

Var ärlig och säg att du har ont om tid, säg exempelvis:

- Jag önskar verkligen att jag kunde lyssna mer på dig, men jag måste träffa en annan person snart och jag tycker inte om att låta någon vänta. Vad tror du om att prata mer om detta nästa gång?

När du redan inlett ett samtal kan du använda alternativ 2.

2. Bekräfta värdet av det ungdomen berättat så här långt så att ungdomen inte känner sig avvisad.

Att hänvisa vidare till en specialistmottagning

Att besöka en specialistmottagning är ett stort steg som ungdomen kan behöva motiveras till. Det kan handla om att kontakta psykiatrin, en dietist, den specialiserade beroendevården.

Ett sätt att hänvisa kan vara att bara informera om detta för ungdomen:

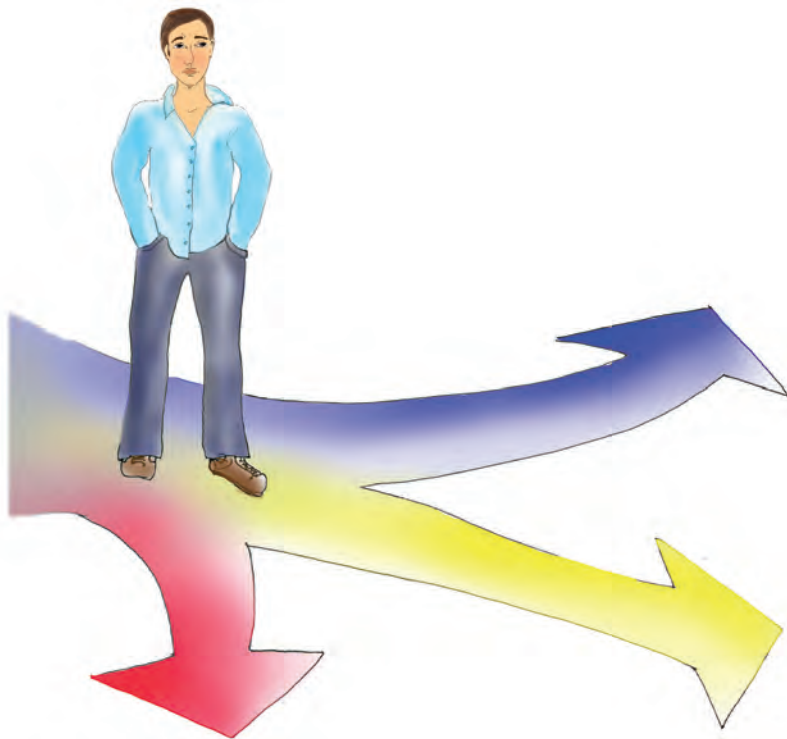
- Du behöver gå till en specialistmottagning där de är erfarna och har träffat många i din situation. Jag skriver en remiss och de ringer och ger dig en besökstid.

Ett annat sätt kan vara att säga:

- Vi har en mottagning där de som arbetar är specialister och särskilt erfarna att hjälpa till med ... *(Neutral och saklig information).*
- Hur ser du på att tala med dem om hur de skulle kunna hjälpa dig? *(Öppen utforskande fråga. Samarbetande stil).*
- Du verkar intresserad av att pröva det alternativet, särskilt om ni kan hitta tider som fungerar med skolan *(Reflekterat förändringsprat).*
- Bra. Vad vill du göra nu? (ge plats för ett åtagande) Vi skulle kunna ringa nu på en gång och se om vi snabbt kan få en tid. Är det okej? *(Be om lov).*

[illegible]

5. Ungdomar som är ambivalenta



Situationer och frågeställningar där ett sätt att samtala med ungdomen kan vara att utforska och låta honom/henne arbeta sig förbi ambivalensen:

Hur motivera ungdomar med riskbeteende eller psykisk ohälsa att "nappa" på specialistmottagningen? De vill ha hjälp men inte gå till en specialist.

Ungdomen är ambivalent men hur motivera anhöriga/partner att vilja stödja?

Vid samtal där allt är kaos och ungdomen ändå måste fatta ett viktigt beslut.

Ska jag göra abort eller behålla barnet?

Att vara ambivalent innebär att man upplever att det samtidigt finns argument både för och emot förändring. Det är också att befinna sig i en känslomässig och kognitiv konflikt, som ibland kan ha pågått länge och varit ett påtagligt hinder för att komma till ett beslut om förändring. Den ena sidan av ungdomen känner behov av och vill göra en förändring men inte den andra sidan.

Utforska ambivalensen med fyrfältstabell

Ambivalensutforskning syftar till att skapa ett "tankerum", där ungdomen får möjlighet att sätta ord på, förstå, acceptera och bearbeta sin tvekan, se sida 36.

Syftet är att ungdomen genom ambivalensutforskningen ska bli uppmärksam på vad han/hon får ut av det aktuella beteendet och ställa detta i kontrast till andra aspekter på riskbeteendet, som till exempel risker och värderingar om vad som känns rätt och riktigt.

Vad göra? Ambivalensutforskning i tre steg

Steg 1. Samtalsledaren kan ibland normalisera ambivalensen genom att berätta för ungdomen att det är fullt naturligt att känna sig tveksam/ambivalent när man står inför ett beslut.

Då kan man utforska för- och nackdelar med det aktuella beteendet respektive för- och nackdelar med att sluta med detta.

Steg 2. Sammanfatta.

Steg 3. Ställ öppna utforskande frågor som kan hjälpa ungdomen att komma förbi sin ambivalens och börja tänka i termer av ett åtagande om förändringen.

Ambivalensutforskning

Steg 1. Undersök ungdomens ambivalens i följande ordning: A - B - C och D

A. Vad är fördelar med nuvarande situation?

D. Vad är fördelar med en förändring?

B. Vad är nackdelar med nuvarande situation?

C. Vad är nackdelar med en förändring?

Steg 2. Summera

Sammanfatta dina slutsatser från den här kolumnen. Börja med A och sluta med ruta B.

Sammanfatta dina slutsatser från den här kolumnen. Börja med C och sluta med ruta D.

Du kan också summera först ruta A och C och sedan ruta B och D. Det är viktigt att du slutar med ruta D för att ge ungdomen möjlighet att utveckla förändringsprat. Sluta med –Stämmer detta? Något du vill lägga till?

Steg 3. Att hjälpa ungdomen att komma förbi ambivalensen

Efter att du har sammanfattat ställ öppna frågor som kan hjälpa ungdomen att komma förbi ambivalensen.

- När du ser detta framför dig, vad tänker du?
- Vad kan vara aktuellt att göra nu?
- Vad kan vara nästa steg för dig?

Att komma förbi ambivalensen på 5 minuter

När en ungdom är ambivalent, men ändå ganska förändringsbenägen, kan ett kort förändringsriktat samtal ofta vara tillräckligt för att hjälpa honom/henne att komma till ett beslut att börja förändra sig.

Ofta ”klickar” det till hos ungdomen, när han/hon får prata om sina skäl till förändring och hur den skulle kunna göras. Han/hon bestämmer sig då under samtalet för att det är både viktigt och möjligt att genomföra förändringen.

- Öppna utforskande frågor om fördelar med en förändring.
 - Vad skulle vara bra med ...?
 - På vilket sätt är det viktigt för dig att ...?
- Framkalla ungdomens idéer om hur det skulle kunna gå till:
 - Hur skulle du gå tillväga om du beslutar dig för att göra förändringen?
 - Vad har du för idéer om vad du skulle kunna göra?
 - Hur ett experiment, där du gör annorlunda än vad du brukar, skulle se ut?
- Ställ en avslutande, öppen fråga, som ger plats för ungdomen att göra ett åtagande:
 - Så hur tänker du om detta nu? Vad blir ditt nästa steg?

[illegible]

6. Ungdomar som är *beredda* att förändra sig

Situationer och frågeställningar där ett sätt att samtala med ungdomen kan vara att förstärka självtilliten, göra en förändringsplan och förstärka åtagande:

- Jag vill, men jag har misslyckats så många gånger förr!
- Hur klarar jag det?
- Hur gör man?



Att förstärka självtilliten, göra en förändringsplan och befästa ungdomens åtagande

Om ungdomen är beredd att sluta dricka/droga/börja använda kondom eller något annat bör man stödja en förändring och visa tillit till hans/hennes förmåga.

Några tecken på att ungdomen är beredd kan vara att han/hon spontant uttrycker förändringsprat, ställer frågor om hur en förändring kan genomföras, har funderingar på strategier eller är beredd att experimentera och till exempel sluta dricka helt under en period.

Att använda VAS-skalan Hur stor tilltro

Den ena av de båda VAS-skolorna (Visuella Analoga Skalorna) undersöker hur viktigt det är med förändringen och den andra hur stor tilltro ungdomen har till sin förmåga att genomföra den.

För att förstärka ungdomens tillit till att klara av att genomföra en förändring kan du använda dig av skalan Hur stor tilltro.

Du kan fråga på detta sätt:

- Hur säker är du på att kunna genomföra den här förändringen i en skala mellan 0 – 10?
- Hur kommer det sig att du säger x och inte en lägre siffra?
- Vad skulle du behöva för att komma till en högre siffra? Något jag eller någon annan kan hjälpa till med?

Att göra en förändringsplan

Gör en förändringsplan tillsammans med ungdomen, se sida 40.

Fånga upp och reflektera det förändringsprat, som så tydligt brukar uttalas av ungdomen, när han/hon gör förändringsplanen. Förstärk åtagandet genom att be om detaljer och ställa frågor som:

- Vad blir ditt första steg?
- Hur ska du göra?
- Vad behöver du för att lyckas?
- När ska du börja?

Att "plocka en bukett" av förändringsprat

Att sammanfatta förändringsprat har en viktig funktion då det gör att ungdomen än en gång får höra sina skäl till varför han/hon är beredd att förändra sig och varför det är viktigt.

Man kan säga att som samtalsledare kan du så snart tillfälle ges "plocka dessa förändringsblommor" och återkommande ge dem i uppmuntrande syfte som en "bukett" till ungdomen.

Förslag på innehåll i en förändringsplan

Det rekommenderas att du som samtalsledare anpassar förändringsplanen språkligt efter ungdomen. Den består av följande punkter:

1. Den förändring jag vill göra är att ... Beskriv den i så konkreta beteenden som möjligt.
2. Viktigaste anledningarna till att jag vill göra denna förändring är ...
3. Några saker som jag vill uppnå med denna förändring är ...
4. Dessa värderingar eller viktiga principer ska jag använda som vägledning på min väg till målet
5. De här personerna/situationerna kan vara hinder för mig och min förändringsplan. Så här ska jag hantera det ...
6. De här personerna kan stödja mig och vara mina personliga coacher i förändringsarbetet. Så här ska jag se till att få det stödet ...
7. De här stegen ska jag ta för att uppnå förändringen. Skatta dina steg i en skala mellan 0 – 100 utifrån svårighetsgrad. 0 är lika med jättelätt och 100 lika med jättesvårt.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
Jättelätt											Jättesvårt

Detta är mitt första steg:

8. Så här ska jag börja. Börja gärna med de steg som just nu känns som de lättaste. Dessa av mina styrkor ska jag använda mig av för att börja förändringen

9. Min tidsplan. Då ska jag börja. Datum



Vidmakthållandeplan

När ungdomen redan har genomfört en förändring behöver han/hon stöd och hjälp med att vidmakthålla förändringen. Det är även då relevant att använda MI för att stödja ungdomen genom att exempelvis förstärka och stödja självtilliten. Som samtalsledare kan man hjälpa till med att göra en vidmakthållandeplan, följa upp den och vara stödjande genom att ge bekräftelse även på små framsteg.

När man faller tillbaka i gamla beteendemönster/bakslag/återfall

Använd MI för att utforska vad som utlöste bakslaget, omvandla det som hände till en lärosituation: Berätta vad som hände. Vad tror du bidrog till att du fallit tillbaka? Vad har du lärt dig av det som hände? Vad kan du göra annorlunda nästa gång du befinner dig i en liknande situation?

[illegible]

7. Ungdomar med nedsatta kognitiva funktioner eller språkliga svårigheter och MI

Att använda MI med ungdomar som har olika funktionsnedsättningar kan handla om exempelvis begåvning, de kognitiva funktionerna eller språket kan vara en utmaning för samtalsledaren. MI:s olika redskap behöver anpassas till ungdomens funktionsnivå.

MI:s verbala och icke-verbala komponenter

MI har verbala och icke-verbala komponenter. Många av de verbala komponenterna (kommunikationsverktygen) inom MI kan tillämpas fullt ut om det finns en mottagare som har sina kognitiva förmågor intakta. När du träffar en ung person med en kognitiv funktionsnedsättning bör MI anpassas.



De icke-verbala komponenterna är de delar som handlar om att samtalsledaren utför vissa beteenden som inte är synliga för mottagaren, men som påverkar dennes respons och det som händer i samtalet. Ett exempel är att MI ofta ger ett bättre bemötande. Det är av stor betydelse för en effektiv behandling eller rehabilitering hur man blir bemött.

Ett framgångsrikt bemötande kan öka ungdomens vilja att göra upptäckter, få ökad förståelse för sina begränsningar och därmed bättre kunna hantera vardagen trots sina problem.

Samtalsledarens verbala och icke-verbala beteenden ingår i sättet att kommunicera och påverkar till exempel hur ungdomens intresse kan väckas för att börja och fullfölja ett rehabiliteringsprogram, bland annat genom att förstärka motivation eller hantera motstånd.

MI är en kommunikationsmetod. Kommunikation består inte bara av ord utan till stora delar av vårt kroppsspråk (cirka 50 %) och vårt tonläge (cirka 35 %). Orden vi använder utgör bara cirka 15 procent av hur vi uppfattas.

Att göra distinktionen mellan de verbala och icke-verbala komponenterna i MI är nödvändigt för att kunna tydliggöra och använda MI med personer vars kognitiva, verbala och kommunikativa färdigheter är nedsatta.

Verbala komponenter i MI

Aktivt lyssnande: öppna frågor, reflektioner, sammanfattningar och bekräftelser.

Framkalla förändringsprat och åtagandepat.

Rulla med motstånd med enkla och komplexa reflektioner.

Tips och förslag

De verbala komponenterna i MI kan användas med ungdomar som har kognitiva funktionsnedsättningar men bör anpassas till deras kommunikativa färdigheter (nivå). Då kan struktur, visuellt stöd och olika hjälpmedel vara en förutsättning för ett lyckat MI-samtal. Man bör vara extra noga med att använda personens egna ord och uttryck, till exempel bör abstrakta formuleringar omvandlas till bilder och bildliknelser.

- Att be om lov och utforska förkunskaper med U-T-U (Utforska – Tillför information–Utforska = Information i dialog) kan vara särskilt viktigt eftersom vissa ungdomar med till exempel diagnosen Aspergers syndrom, kan vara väldigt pålästa. U-T-U aktiverar och strukturerar samtalet och hjälper till att ta reda på var ungdomen befinner sig kunskapsmässigt.

Samtidigt blir det ett bra sätt att få en preliminär uppfattning om ungdomens kognitiva funktionsnivå. Detta blir väldigt relevant eftersom det ger kunskap om hur mycket du till exempel kan använda öppna frågor, reflektioner med mera. U-T-U kan användas skriftligt och då fungera som visuellt stöd. Viktigt är att följa upp hur information gått fram.

- Ett alternativ till öppna frågor är flervalsoalternativ frågor. Där man presenterar två-tre olika alternativ att välja mellan.

–Vill du göra a, b eller c? Vad passar dig bäst?

Observera att personer med neuropsykiatriska störningar eller som har förvärvat hjärnskada kan ha svårigheter att välja. Då kan du först be om lov att få ge ett konkret förslag:

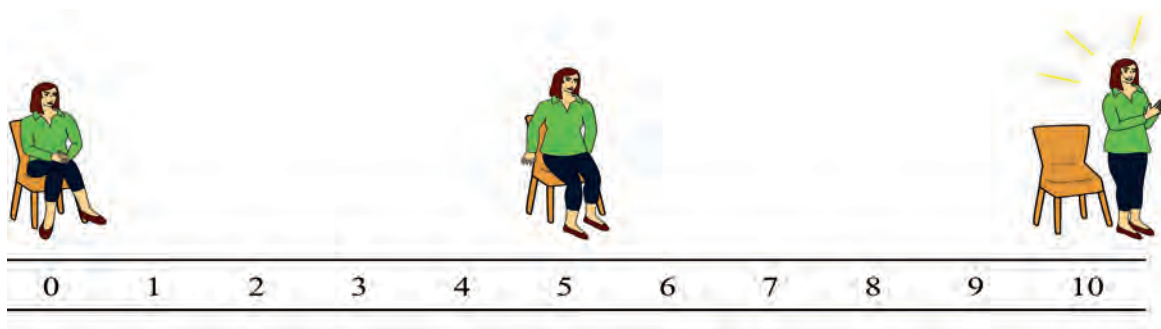
"Vill du att jag föreslår hur du kan göra?" ... "Mitt förslag är att du ..." och utforska sedan: "Vill du göra det?" eller "Vad tycker du om mitt förslag?"

- **Komplexa reflektioner** bör användas med försiktighet och när man använder sig av dem är det viktigt att alltid verifiera med en kontrollfråga:

–Har jag fattat rätt om jag säger ... Menar du att ...?"

- **Sammanfattningar** bör göras både muntligt och i punktform med hjälp av papper och penna.

- **De båda VAS-skalorna** (Visuella Analoga Skalorna) Hur viktigt och Hur stor tilltro bör göras mer konkreta. Man kan exempelvis rita en person som bara sitter på en stol vid noll, en som håller på att resa sig upp på 5 och en som har rest sig upp och gnuggar händerna full av entusiasm vid 10. En annan variant är en person som är seriös, en som är neutral och en som ler.



- **Ambivalensutforskningen** kan förenklas genom att göra en enkel beslutsbalans. Man kan använda sig av ett fysiskt sätt att illustrera utforskning av fördelar och nackdelar genom att exempelvis använda stenkulor i en ram eller som kan läggas på bordet för att visa hur argumenten ser ut.
- **Meny – Agenda** är ett visuellt, tydligt, överskådligt och strukturerat verktyg. Meny–Agenda hjälper till att tydliggöra vad som är viktigast att prioritera, eftersom denna grupp ofta har flera problem samtidigt. Visualisera detta genom att skriva på whiteboard/blädderblock/block och gör en prioriteringsordning. Meny–Agenda möjliggör också att återgå till fokus om samtalet svävar ut. När det behövs kom överens om hur lång tid ni ska diskutera varje sak.

Icke verbala komponenter i MI

MI-anda med visad respekt för ungdomens värderingar och erfarenheter för att bygga upp arbetsalliansen

Icke-konfrontativt, icke-fördömande förhållningssätt

Undvikande av expert-fällan, klandra-fällan, sätta etikett-fällan, ge råd för tidigt-fällan och ta ställning i konflikter-fällan

Uppmärksamhet på motstånd. Hejdande av rättningsreflexen.

Ett flexibelt användande av de olika verktygen efter att ha utforskat motivation till att till exempel delta i ett rehabiliteringsprogram/aktivitet eller något annat.

Att bygga upp en arbetsallians med ungdomen med hjälp av MI-förhållningssätt (MI-anda) bidrar till ett bra bemötande och gör att ungdomen bättre tar till sig olika behandlings- och rehabiliteringsförslag och förebygger motstånd.

Det är viktigt att lyssna in ungdomen, så att man inte för över de egna idéerna om förändring. Det kan finnas många olika viljor i ungdomens nätverk angående vad man bör förändra/göra. Det gäller att hitta hans/hennes egen vilja till förändring.

Att uppmärksamma på motstånd innebär att man följer hur motivation och motstånd växlar i samtalet. Det blir då lättare att till exempel återgå till att använda MI så fort man märker att motivationen minskar, vilket är regel snarare än undantag.

De icke-verbala komponenterna förebygger motstånd och underlättar ett förändringsinriktat samtal men de syns inte. När samtalsledaren väljer att inte konfrontera och att vara bekräftande med mera är det något samtalsledaren *gör* utan att det syns på ytan.

Ungdomar med nedsatta kognitiva funktioner är ofta hjälpta av struktur och visuellt stöd. I MI finns många verktyg som är tydliga och konkreta: Meny–Agenda, ambivalensutforskning, VAS-skolorna (Visuella Analoga Skolorna), invitation till samarbete och förändringsplan. Du ska anpassa MI-verktygen och göra dem så konkreta som möjligt utifrån ungdomens förutsättningar.

8. Kursdeltagarnas dialoger med ungdomar

Inledningsvis nämndes att de följande dialogerna skrivits av kursdeltagarna. De kodningar som gjorts visar vilka MI-tekniker som använts i samtalen och skrivs med kursiv stil. Av sekretesskäl anges inte namn eller andra omständigheter som skulle kunna röja ungdomarnas identitet. När så varit möjligt har det inte heller redovisats vilket kön ungdomen har.

U = Ungdomen

SL = Samtalsledaren (till exempel barnmorska, kurator, läkare, psykolog, socialarbetare)



Dialog 1. Flicka som behandlas illa av sin pojkvän

Scen från ett samtal med en flicka som är ihop med en pojke som slår henne.

Mål med samtalet: Att hon ska kunna avsluta eller förändra den destruktiva relation som hon lever i.

U: Jag vet att jag borde lämna honom efter det han gjort men ensamheten känns värre.

SL: Du är rädd för att bli ensam samtidigt som du känner att du borde lämna honom. (*Enkel reflektion*)

U: Jaa, det är ju helt sjukt men så är det.

SL: Mmmmm. Berätta hur du tänker. (*Öppen fråga*)

U: Sist blev han jättearg för att jag pratat med en annan kille. Jag försökte förklara men han lyssnade inte. Jag hade ju inte gjort någonting. Han kastade mig i väggen och sedan ville han ha sex med mig, men jag ville inte.

SL: Du känner dig orättvist behandlad eftersom du inte gjort något fel. Du försökte förklara för din kille men han gjorde dig illa och ville samtidigt ha sex med dig mot din vilja. (*Komplex reflektion*)

U: Vi hade sex eller ... han hade sex med mig.

SL: Han tvingade dig att ha sex fast du inte ville. (*Enkel reflektion*)

U: Jaa så var det. (*Gråter*)

SL: Berättar mera om vad som hände. (*Öppen fråga*)

U: Jag har försökt att lämna honom flera gånger, men det går liksom inte. Ingen ska behöva bli behandlad så här det är ju inte klokt.

SL: Du har verkligen försökt lämna din kille flera gånger. (*Enkel reflektion*) Vad är det som säger dig att du borde lämna honom? (*Öppen fråga för att fånga upp förändringspratet*)

U: Jo, han kan vara snäll och omtänksam många gånger men han blir mer och mer kontrollerande och ibland lite våldsam.

SL: Han kan vara snäll ibland samtidigt som han har blivit våldsammare och det är därför du har bestämt dig och försökt lämna honom flera gånger. (*Komplex reflektion*)

U: Ja, men han är också snäll.

SL: Han är snäll samtidigt som han oftare kan bli mindre snäll. (*Enkel reflektion*) Är det okej om vi använder oss av ett verktyg som kan hjälpa till att ge en helhetsbild när man känner sig osäker på vilket beslut som är bäst? (*Be om lov fråga om att utforska ambivalensen*)

U: Ja.

Dialog 2. Flicka som känner sig otrygg i relationen

En flicka kommer till ungdomsmottagningen för att testa sig. När samtalsledaren kommer till frågan om hon har ett förhållande säger hon att hon "dejar" en kille och att det har pågått nästan ett år.

Samtalsledaren pratar lite om förhållandet, vad det betyder att de "dejar" och vad skillnaden skulle vara om de bestämde att de skulle vara ihop. Hon säger att hon egentligen skulle vilja att dom var ihop "på riktigt", att hon tycker att det här är ganska jobbigt och att hon skulle vilja prata med honom om detta.

Hon mår ganska dåligt över det här, både hon och hennes kompisar tycker att hon borde göra något åt det.

SL: Vad skulle det innebära för skillnad för dig om ni skulle bestämma att ni var "ihop". (*Öppen fråga*)

U: Jag skulle må mycket bättre, jag skulle inte behöva vara orolig för att jag skulle vara smittad med något och jag skulle inte behöva komma hit och testa mig för då skulle jag lita på honom.

SL: Du skulle känna dig tryggare i er relation. (*Komplex reflektion*)

U: Jag skulle känna mig mer nöjd med mig själv för nu blir jag besviken på mig för att jag inte gör det, att jag är feg typ.

SL: Idag känner du dig besviken på dig själv och om du skulle fråga om ni skulle vara tillsammans skulle du känna dig mer nöjd och stolt. (*Sammanfattning*)

Vad är det värsta som skulle kunna hända om du tog upp frågan med honom? (*Öppen fråga*)

U: Ja, det är väl att han skulle tycka att jag var jobbig och att han skulle känna sig trängd och att han då inte skulle vilja vara ihop med mig längre.

SL: Så du är rädd för att om du frågade skulle han kanske göra slut med dig. (*Enkel reflektion*) Vad tänker du om det? Vad skulle det betyda för dig? (*Öppen fråga*)

U: Ja, det är väl det jag är rädd för, men å andra sidan när jag tänker på det nu, så är det kanske lika bra att få veta det för då är det lika bra att det tar slut kanske. Ja, jag vet inte, det är jobbigt!

SL: Hur viktig är det för dig på en skala mellan 0 – 10 att känna dig tryggare med honom? (*Skalfråga*)

U: 7 – 8 kanske.

SL: Vad är det som gör att du säger 7 – 8 och inte 0? (*Följdfråga nedåt*)

U: För att jag längtar så efter att inte behöva oroa mig...!

SL: Om du bestämde dig, hur skulle du klara att lämna honom på en skala mellan 0 – 10?

U: En 3 – 4.

SL: Vad är det som gör att du säger 3 – 4 och inte noll? (*Följdfråga*)

U: Ja, mina vänner skulle stödja mig, så jag skulle inte bli ensam.

Dialog 3. Om att använda preventivmedel

Ung flicka som söker på Öppet hus för ett Dagen efter piller.

SL: Vad innebär er relation för dig? (*Öppen fråga*)

U: Den betyder allt för mig, jag är mycket kär i min kille och vi ska nog gifta oss.

SL: Din pojkvän betyder mycket för dig. (*Enkel reflektion*) Hur ser du på att du kanske kan bli gravid om ni inte använder något preventivmedel? (*Öppen fråga*)

U: Vi är mycket rädda för det.

SL: Vad finns det för fördelar respektive nackdelar med att inte använda preventivmedel? (*Öppen fråga*)

Samtalsledaren använde sig i nästa steg av ambivalensutforskning för att hjälpa flickan att ta ett eget beslut. Där framkom att hon vill börja använda preventivmedel.

SL: Får jag lov att berätta om olika preventivmedelsmetoder? (*Be om lov*)

U: Ja.

Samtalsledaren informerar i dialog och avslutar med att fråga: Vad tänker du om detta?

Fem månader senare kommer flickan med pojkvän och vill graviditetstesta sig.

SL: Graviditetstestet var negativt. Jag ser att ni är lättnade. Hur har det blivit med att använda preventivmedel? (*Öppen fråga*)

U: Vi har inte använt det.

Samtalsledaren ber om lov att utforska hur paret ser på att använda preventivmedel och använder sig därefter av de båda VAS-skolorna (Visuella Analoga Skolorna) Hur viktigt och Hur stor tilltro för att ge plats för förändringsprat. Exempel: Hur viktigt är det för er att kunna ha sex utan att blir oroliga efteråt för en eventuell graviditet?

Dialog 4: Om att använda preventivmedel

En 16-årig flicka kommer för sitt tredje graviditetstest på kort tid. Hon har upprepade oskyddade samlag och en stor oro kring vad graviditetstestet ska visa. Samtalsledaren har samtalat många gånger tidigare kring preventivmedel, men hon har inte varit intresserad.

SL: Kan jag fråga dig om något jag funderar på? (*Be om lov-fråga*)

U: Ja.

SL: Vad är det som gör att du väljer att inte skydda dig när du har sex? (*Öppen fråga*)

U: Jag vill veta om jag kan bli gravid.

SL: Du vill veta om du kan bli gravid. (*Enkel reflektion*) Hur kommer det sig att du vill veta det? (*Öppen fråga*)

U: Jag vet inte, jag vill bara veta.

SL: Hur skulle du reagera tror du om du är gravid? (*Öppen fråga*)

U: Jag är inte redo att bli morsa, jag skulle göra en abort direkt.

SL: Du har oskyddat sex för att du gärna vill veta om du kan bli gravid samtidigt som du inte känner dig redo ännu för att bli mamma. (*Sammanfattning*) Berätta hur du tänker. (*Öppen fråga*)

Kommentar: Samtalsledaren hejdar sin rättningsreflex, trots att hon känner sig frustrerad och bekymrad. Målet med samtalet blir att förmedla kunskap och tillit om att hon är en frisk tjej med goda förutsättningar för graviditet. Samtidigt vill samtalsledaren få henne att ta ansvar för att inte hamna i en onödig abortsituation med allt vad det innebär. (Hindret är att hon är så fast besluten att försöka bli gravid och inte inser allvaret i det hon utsätter sig för).

Dialog 5. Om att använda preventivmedel

SL: Vad vet du redan om preventivmedel? (*Information i dialog första frågan. Utforska vad ungdomen redan vet, U-T-U*)

U: Jo jag har hört ...

SL: Det stämmer, du vet en hel del. (*Bekräftar*) Det finns även andra typer av preventivmedel. (*Tillför information*) eller

SL: En del av det du säger stämmer men det finns nu forskning som tyder på att ... (*Tillför information*)

SL: Vad tänker du om det jag har berättat? (*Utforskar vad informationen innebär*)

Dialog 6. Kondomanvändning/säkrare sex

U: Om jag är ute på klubb så brukar jag bli uppraggad av någon kille som bjuder på drinkar. Sedan följer jag med honom hem och då känner jag liksom att han har bjudit hela kvällen och då vill jag liksom inte tjafsa om kondom.

SL: Du tycker att det känns jobbigt att ta upp frågan om att använda kondom eftersom killen har bjudit dig under kvällen (*Komplex reflektion*). Hur känns det för dig när du har skyddat dig? (*Öppen fråga*)

U: Jo, det är klart att det känns skönare efteråt om vi använt kondom! Alltså, jag använder kondom ibland men de som jag har sex med brukar oftast inte vilja använda kondom.

- SL: Du använder kondom ibland men det beror på din partners inställning till användandet av kondom (*Komplex reflektion*)
- U: Ja, det är svårare när jag känner killen som senast. Vi hade träffats på nätet och snackat några dagar och sedan när vi träffades ute så följde jag med honom hem och då ville jag egentligen använda kondom så där första gången, men jag vågade inte föreslå det för då kunde han ju få för sig att jag tror att han har någon könssjukdom.
- SL: Du ville inte att han skulle tro att du tror att han är smittad samtidigt som du själv ville använda kondom. Det skulle varit tryggare för dig. (*Komplex reflektion. Samtalsledaren reflekterar motståndspratet först och sedan förändringspratet*)
- U: Ja, det tror jag... det hade varit skönt för då slapp ju jag att komma hit och oroa mig.
- SL: Så du hade velat använda kondom för att känna dig tryggare. (*Enkel reflektion av förändringspratet*) Har du några idéer om hur du skulle kunna göra för att använda kondom vid alla samlag? (*Öppen fråga som har som syfte att framkalla egna idéer och ett åtagande*)
- U: Nej, jag vet inte, jag klarar inte av det.
- SL: Det känns svårt just nu. Kan jag berätta för dig hur andra som har haft samma svårighet har gjort? (*Enkel reflektion. Be om lov-fråga*)
- U: Ja, gärna!

Samtalsledaren berättar och erbjuder en Meny av färdigheter att välja emellan. Viktigt att betona att ungdomen väljer själv och får möjlighet att prova sig fram.

Dialog 7. Kondomanvändning/säkrare sex

- SL: Vad innebär det för dig att eventuellt blivit smittad med klamydia? (*Öppen fråga*)
- U: Jag måste väl informera min fasta partner.
- SL: Vad tänker du om det? (*Öppen fråga*)
- U: Det känns jobbigt att behöva berätta om det.
- SL: Det känns jobbigt. (*Enkel reflektion*). På vilket sätt skulle du kunna förebygga smitta nästa gång? (*Öppen fråga*)
- U: Genom att använda kondom, men det blir sällan av ...
- SL: Det blir sällan av. (*Enkel reflektion*). Det brukar finnas olika hinder när det handlar om att använda kondom. Vilka är dina? (*Normaliserar att det kan vara svårt. Öppen fråga*)
- U: När jag dricker använder jag inte kondom.
- SL: Så att inte dricka alkohol när du har sex skulle minska risken för dig att bli smittad. (*Komplex reflektion*) Hur skulle du vilja att ditt nästa samlag ser ut, hur skulle du vilja att det går till? (*Öppen fråga*)
- U: Bäst vore nog att träffas utan att vi har festat. Att lära känna varandra lite mer först.
- SL: Då skulle det vara lättare att föreslå kondom. (*Komplex reflektion*)
- U: Precis.

Dialog 8. Kondomanvändning /säkrare sex

- SL: Använder du kondom? (*Sluten fråga*)
- U: Oftast inte.
- SL: Vad är det som får dig att använda kondom ibland? (*Öppen fråga*)
- U: Det beror på situationen.
- SL: Hur kan då en sådan situation se ut? (*Öppen fråga*)
- U: När kondomen finns i närheten, vi har pratat om det tidigare eller han tar fram en kondom.
- SL: Så att ha pratat innan och att ha kondomer tillhands underlättar. (*Sammanfattning*) Vad skulle du vinna på att oftare använda kondom? (*Öppen fråga*)
- U: Slippa testa mig så ofta.

- SL: Att slippa testa dig så ofta, skulle det kännas bra för dig. *(Enkel reflektion)*. Vad har du för erfarenhet av kondomer? *(Öppen fråga)*
- U: Gillar dem inte, det är inte lika skönt och det stör.
- SL: Vad skulle du vinna på att använda kondom? *(Låter motståndsytttrande passera. Öppen fråga)*
- U: Det fungerar bra som det är, jag testat mig regelbundet.
- SL: Du vill helst inte använda kondom. Kan vi resonera vidare om fördelar och nackdelar med att inte använda kondom? *(Rullar med motståndet)*

Dialog 9. Kondomanvändning /säkrare sex

- SL: Vad skulle det bli för skillnad för dig om du använder kondom oftare? *(Öppen fråga)*
- U: Jag skulle känna mig mindre orolig och skulle vilja använda kondom oftare men det känns svårt.
- SL: Du skulle vilja använda kondom och känna dig mer tillfreds med dig själv. *(Komplex reflektion)*. I en skala mellan 0 – 10. Hur svårt tror du att det kommer att vara för dig att använda kondom? *(Kartlägger svårigheter)*.
- U: En 7 – 8.
- SL: Vad skulle du behöva för att komma till en lägre siffra? *(Framkallar förändringsprat)*
- U: Att jag kan känna att det är värt att göra det.
- SL: Vad skulle fördelarna kunna vara? *(Framkallar förändringsprat)*

Dialog 10. Test för könssjukdomar

17-årig flicka söker för klamydiatest

- U: Jag skulle vilja testa mig för klamydia.
- SL: Berätta vad som gör att du vill testa dig. *(Öppen fråga)*
- U: Jag har haft oskyddat sex i helgen och är orolig för killen jag träffade.
- SL: Hur menar du? *(Öppen fråga)*
- U: Han har haft oskyddat sex med flera tjejer och missbrukar droger.
- SL: Det låter besvärligt. Du oroar dig för att ha blivit smittad. *(Bekräftar. Komplex reflektion)*
- U: Ja, man vill ju inte ha HIV – det skulle ju förstöra hela mitt liv. Det är ju inte så ovanligt längre. Nej jag känner att jag måste bättra mig. Det blir så jobbigt med all oro efteråt.
- SL: Din oro efter att ha haft oskyddat sex gör att du känner att du måste bättra dig. *(Enkel reflektion)*. Hur ofta använder du kondom? *(Sluten fråga)*
- U: Jag har haft sex med 6 olika killar senaste månaderna. En har jag haft kondom med. Men det är den här killen nu som jag är mest rädd för.
- SL: Oskyddat sex med den här killen har verkligen fått dig att tänka efter. *(Komplex reflektion)* Du ska strax få testa dig. Låt mig bara först undra, vad skulle du kunna göra för att använda kondom oftare? *(Öppen fråga för att ge plats för förändringsprat)*

Dialog 11. Smittspårningssamtal

Ett smittspårningssamtal kan behöva slutföras på 10 minuter. Samtalet ska informera om att personen har blivit aktuell för smittspårning, och måste testa sig. Mål med samtalet är att informera om sexuellt överförda sjukdomar och motivera personen att testa sig.

- SL: Hej! Jag heter NN och ringer från smittskyddet. Har du tid att prata nu? *(Sluten fråga)*
- U: Hur vet jag att det är från er och inte någon som driver med mig?
- SL: Det är en rimlig fråga. Du kan ringa mig så ringer jag tillbaka. Är det okej? *(Bekräftar personen, visar respekt för oron. Har en samarbetsande stil)*.

Personen ringer tillbaka.

- SL: Anledningen till att jag ringer till dig är att det finns en risk för att du kan ha blivit smittad och

du behöver därför testa dig. (*Information*)

U: Vem har tjallat på mig?

SL: Det är en vanlig fråga samtidigt som det finns en lag som heter sekretesslagen som gör att jag inte kan ge dig den informationen. Den lagen skyddar dig också, jag kommer inte att berätta om dig heller om någon annan skulle fråga det. (*Hejdar rättningsreflexen. Normaliserar. Ger en saklig, kort information som ett sätt att rulla med motståndet*)

U: Men, jag är ren. Min partner testade sig och det gav ingenting. Jag behöver inte testa mig, jag vill inte det.

SL: Du har inte fått några symtom på att du skulle ha klamydia, du känner att du är ren. Då kan det kännas svårt att tänka på att du behöver testa dig. Samtidigt som man kan ha klamydia utan att ha några symtom. Kan jag berätta för dig om det? (*Rullar med motståndet. Be om lov-frågan*)

U: Ja...

SL: Klamydia ger oftast inga omedelbara symtom, utan de kommer längre fram till exempel i form av infertilitet, man kan inte få barn. Att testa sig är faktiskt enda sättet att säkert veta om man har klamydia eller inte. Vad tänker du om det här? (*Tillför information. Öppen fråga*)

U: Jag vet inte riktigt.

SL: Du känner dig osäker. (*Enkel reflektion*). Smittskyddslagen styr det du och jag måste göra i den här situationen. På sätt och vis har vi ett gemensamt problem (*Invitation till samarbete*). Kan jag berätta för dig om det? (*Erbjuder information*).

U: Okej...

SL: Vårt gemensamma problem är att du enligt lagen är skyldig att testa dig och jag har skyldighet att anmäla dig om du inte gör det, vilket jag skulle vilja undvika. Hur kan vi gå vidare? (*Ramar in problemet. Öppen fråga som kan möjliggöra att ungdomen föreslår en lösning*)

U: Då får jag testa mig.

SL: Ja, vad säger du, ska jag boka en tid som passar dig? (*Sluten fråga som ger plats för ett åtagande*)

Dialog 12. Vikt

En ung man som har problem med sin vikt. När vi samtalar visar det sig att han är mycket motiverad att följa läkarens råd om att gå ner i vikt, men han har en mycket svag tro på att han kan klara det.

Målet med samtalet: Att hjälpa honom att se sina möjligheter att påverka situationen och att stärka hans tro på sig själv.

SL: Hur viktigt är det för dig att gå ner i vikt på en skala 0 – 10, där 0 står för inte alls viktigt och 10 att det är mycket viktigt? (*Skalfråga*)

U: 10. Det är mycket viktigt för mig, säg en 8:a.

SL: Det är viktigt för dig, du säger en så pass hög siffra som en 8:a. (*Sammanfattning som förstärker förändringsprat*). Om du bestämmer dig, hur säker är du på din förmåga att kunna klara det på en skala 0 – 10, där 0 står för ingen tilltro alls och 10 för stor tilltro? (*Skalfråga*)

U: En 2:a.

SL: Hur kommer det sig att du säger 2 och inte 0? (*Följdfråga nedåt, som ger plats för tilltro-prat*).

Dialog 13. Vikt och motion

Mål med samtalet: Att rulla undan motstånd och väcka intresse för att prata i riktning mot förändring.

U: Jag har försökt många gånger tidigare och det har inte funkat alls.

SL: Det kan kännas jobbigt när man försöker och det går inte såsom man hade önskat sig samtidigt som man lär sig olika saker av dessa försök. Vad skulle du behöva hjälp med för att kunna säga en högre siffra? (*Komplex reflektion med en positiv omformulering. Öppen fråga*)

U: Jag skulle behöva börja träna men det orkar jag inte.

SL: Du skulle behöva ork för att börja träna. Vad ger dig ork och kraft i andra situationer? *(Enkel reflektion. Öppen fråga)*

Förslag på andra frågor:

SL: Berätta om något annat du har lyckats med? *(Öppen fråga som ger plats för att prata om tidigare framgångar)*

SL: Känner du någon annan som har lyckats komma igång att träna? Vad tror du att den personen gjorde? *(Öppen fråga som ger plats för förändringsprat)*

SL: Av det han gjorde, vad kan fungera för dig? *(Öppen fråga som ger plats för förändringsprat)*

SL: Vad skulle kunna bli nästa steg för dig? *(Öppen fråga som ger plats för ett åtagande)*

Dialog 14. Vikt och motion

Mål med samtalet: Att hålla fokus på problembeteendet.

SL: Du sa att du funderat mer på det där med att börja träna, berätta om det. *(Ger plats för förändringsprat)*

U: Jo jag har tänkt på det men jag verkar aldrig få tid ... eller lust. Jag vet att jag borde.

SL: Du borde. *(Enkel reflektion av förändringsprat)*

U: Ja, jag vill ju gå ner i vikt för jag fick just reda på att mitt BMI är 28 och dessutom så vill jag kunna ha jeans som passar.

SL: Du vill kunna ha jeans som passar och därför vill du gå ner i vikt. *(Enkel reflektion av förändringsprat)*

U: Ja, det är så orättvist att det inte finns typ kläder för tjejer som har lite kurvor!

SL: Ja, det här med att du inte verkar få tid till träning, hur ser det på det? *(Öppen fråga. Väljer att inte reflektera resonemanget om upplevda orättvisor)*

U: Tid och tid, kanske det mest handlar om att komma igång, min kompis typ joggar och jag kanske skulle kunna haka på henne. Hon bor ju nära mig och så slipper jag skämmas på gymmet, det är så jävla pinsamt. Alla andra är ju skitslimmade.

SL: Du kan träna med din kompis. *(Enkel reflektion. Väljer att inte reflektera det som kan förstärka den negativa känslan utan reflekterar det som kan leda till fortsatt förändringsprat).*

Dialog 15. Om stress

U: Jag hinner inte äta och sover lite, jag har inte haft mens på massor med månader, jag har det så stressigt ... Du vet skolan, två jobb, häst, fotboll och kompisar.

SL: Det låter jättejobbigt, du verkar inte nöjd med hur du har det. *(Bekräftelse. Komplex reflektion)*

U: Nej, jag vet inte hur jag ska hinna med allt.

SL: Du har det stressigt. Är det okej om jag berättar för dig hur kroppen reagerar vid stress? *(Enkel reflektion. Be om lov-fråga)*

U: Ja.

Samtalsledaren informerar i dialog, (U-T-U)

SL: Vad av det jag har berättat stämmer på dig? *(Öppen fråga)*

U: Mycket stämmer på mig, skönt att det finns förklaringar till vad som händer med en. Det är jobbigt att ha det så här.

SL: Det är jobbigt att ha det så här. *(Enkel reflektion som förstärker förändringsprat)* Hur skulle du vilja ha det? *(Öppen fråga med syfte att framkalla mer förändringsprat)*

U: Jag skulle vilja ha mer tid för mig själv och kunna känna mig mer avslappnad.

SL: Du skulle vilja leva på ett annat sätt. *(Komplex reflektion).* Hur ser du på skillnaden mellan hur ditt liv ser ut idag och hur du tycker att det borde vara? *(Öppen fråga för att förstärka upplevelsen av diskrepans)*

U: Skillnaden på hur jag vill göra och det jag gör nu är att jag gör massor med saker för att andra

vill. Ta fotbollen som exempel, den är skittråkig egentligen men tränaren vill att jag fortsätter, och pappa, och så blir det för få med i laget om jag slutar.

- SL: Å ena sidan känner du ansvar för laget, å andra sida vill du gärna ha mer tid för dig själv. *(Dubbelsidig sammanfattning)* Det är två önskemål som står i motsats till varandra. *(Reflekterar diskrepansen)* Vad skulle du kunna förändra i din vardag för att göra mer som du själv vill och ha mer tid för dig själv? *(Öppen fråga för att ge plats för ett åtagande)*

Dialog 16. Om önskan att bli förälder

Två ungdomar kommer till ungdomsmottagningen tillsammans för att tala om sin önskan att skaffa barn. De har varit tillsammans i snart 12 månader, är förlovade och bor tillsammans hemma hos hennes farföräldrar. Båda har och har haft problem med skolgången och båda har trasiga och trassliga familjebakgrunder med föräldrar som brustit i omsorg på grund av alkohol och psykiska besvär.

Paret vill nu skaffa ett eget barn som de kan "Ge allt det som de själv inte fick som barn". Deras tankegångar kring att bli föräldrar och bilda familj är inte så realistiska, enligt samtalsledaren. Vid andra besöket träffar samtalsledaren bara den unga kvinnan som är den som är mest drivande i att skaffa barn. Samtalsledaren vill på ett respektfullt sätt motivera henne att beakta helheten av att bli en ung förälder och vad det kan komma att innebära.

Hon har ett stort motstånd mot att tala om de mindre glamorösa och praktiska delarna. Hon visar tydligt med kroppsspråk att hon inte vill lyssna på det.

Mål med samtalet: Att få lov att ge information och så ett frö till eftertanke hos paret innan de fattar ett livsviktigt beslut.

- SL: Du och din kille berättar om en önskan sedan länge att skaffa barn. Berätta hur ni resonerar/tänker. *(Öppen fråga)*
- U: Vi har varit tillsammans länge nu och ända sedan början velat ha barn. Nu vill jag inte vänta längre. Så säg inte att vi inte kan. Jag är van vid att ta hand om småbarn, till exempel min lillebror har jag skött ända sedan han var liten. Det är jag som leker med honom nu, det gör aldrig min mamma. Men jag vill ha ett eget barn att ta hand om. Jag vill ge barnet allt det jag inte fick.
- SL: Så du vill ha ett eget barn att ta hand om och ge det som dina föräldrar inte kunde ge dig. *(Enkel reflektion)*.
- U: Ja.
- SL: Berätta mer. *(Öppen fråga)*
- U: Vi kan ge barnet kärlek. Vi kan leka massor, vi har tid för barnet. Dessutom vill jag vara en ung förälder, jag vill inte bli för gammal, typ efter 20, det är alldeles för sent. Då hinner man inte med sina barn, man är i karriären eller orkar inte med barn.
- SL: Du fick inte tillräckligt med kärlek och tid av dina egna föräldrar. *(Komplex reflektion)*
- U: Nej. De har aldrig brytt sig om oss.
- SL: Hur är din bild av att få barn och bilda familj? *(Öppen fråga)*
- U: Man leker med dem, bakar och tar hand om varandra.
- SL: Känner du till någon annan som blivit ung förälder? *(Öppen fråga)*
- U: Jag läser en massa mammabloggar.
- SL: Skulle du vilja att jag berättade lite mer till exempel om den ekonomiska biten med att bli ung förälder, rättigheter och ansvar, skolgång och barnomsorg. *(Be om lov att informera)*. *(Ett annat verktyg som man skulle kunna använda här är beslutsbalansen; för- och nackdelar med status quo och att bli förälder)*.
- U: Ja, hur mycket får man i mammapeng egentligen?

Samtalsledaren ger information i dialog (U-T-U).

SL: Vad tänker du om det jag berättar? (*Öppen fråga*)

U: Att du är jobbig ...

SL: Det här var ett nytt och lite tråkigt sätt att se på att vara förälder. Kan jag berätta för dig varför jag har ett annat sätt att se på det vi pratar om? Självklart behöver du inte hålla med mig. (*Rullar med motståndet*)

U: Okej.

SL: Jag har sett andra par som älskade varandra men som påverkades negativt av de praktiska bitarna som dålig ekonomi, trångboddhet, att inte kunna bestämma själv. Saker som kan göra det svårare för er att förverkliga er dröm, att kunna leka med och ge era barn så mycket kärlek ni vill ge dem. Är det något av det här som du också funderat på/oroat dig för/sett hos andra unga föräldrar?

Dialog 17. Om multiproblem

En 19-årig har sökt på ungdomsmottagningen för ångestbesvär. Detta är första samtalet.

Mål med samtalet: Att hitta ett fokus för samtalskontakten och bygga en arbetsallians.

SL: Du söker för ångestbesvär. Mitt förslag är att du först berättar fritt och med egna ord vad du uppfattar som dina svårigheter. I nästa steg så kommer jag att ställa några mer utredande frågor om sådant som jag behöver känna till. Är det okej för dig? (*Föreslår ett arbetssätt i en samarbetande stil*)

U: Visst.

SL: Berätta. Vad är det som bekymrar dig? (*Öppen fråga*)

U: Jag har ångest, varje dag, nästan ständigt. Jag oroar mig för mina studier, och så grälar mamma och jag hela tiden, och det har jag sådana skuld känslor för. Mamma är ju sjuk och ensam, och jag borde ju vara ett stöd för henne. (*Börjar gråta*).

SL: Det är mycket som oroar dig och oron tränger sig på alltmer. Du har det svårt nu. (*Komplex reflektion. Bekräftar*)

U: Ja, och det är mycket mer!

SL: Det är mycket mer. Jag har ett förslag, att vi försöker få en överblick över det som oroar dig genom att skriva ner alltihop på ett papper. Det underlättar att få med allt och ger ofta en tydligare bild av hur saker och ting är, vad som hänger ihop med vartannat och med vad det kan vara bäst att börja. Vad säger du ska vi prova detta? (*Enkel reflektion. Inbjuder till att använda Meny-Agenda*)

U: Ja, gärna. Jag blir så förvirrad, när jag börjar prata om mina problem, allt bara ramlar över mig, och så börjar jag grina.

SL: Jag tror att det här sättet att arbeta kan vara hjälpsamt för dig. Så här går det till.

Samtalsledaren och ungdomen gör en Meny.

SL: Tack för ditt slit med detta. Du har nu beskrivit dina aktuella bekymmer i ringarna här på papperet. Nu kommer nästa steg, att göra en så kallad Agenda, det vill säga att du ska välja vad vi ska börja med idag och vad du vill parkera till nästa gång vi ses. Vad vill du börja med? Vi hinner nog med två frågor idag. (*Bekräftar. Inbjuder till att göra en Agenda*)

Dialog 18. Om alkohol och sexuellt riskbeteende

20-årig man som kommer för första gången till mottagningen för att testa sig för klamydia. Vid inskrivningen framkommer det att han har ett alkoholproblem som pågått länge. Han blir lätt aggressiv, slåss ibland och dricker starköl nästan varje dag. Han har sökt hjälp några gånger och även akut inom vuxenpsykiatri för depression men har ingen aktuell behandlingskontakt där.

Mål med samtalet: Att motivera till en återupptagen kontakt med vuxenpsykiatri, bland annat genom en respektfull och försiktig kartläggning av nackdelar med alkoholvanorna.

SL: På vilket sätt brukar du skydda dig vid samlag? (*Öppen fråga*)

- U: Kondom ibland men oftast utan.
- SL: Oftast använder du inte kondom. Vad är det som hindrar dig från att använda kondom? *(Enkel reflektion. Öppen fråga)*
- U: Vet inte, förmodligen är jag för berusad för att få till det. Bryr mig inte just då, tänker inte, men blir orolig efteråt. Man kan ju smittas eller göra någon med barn.
- SL: Du vill inte bli smittad och du vill inte göra någon med barn. Det verkar som du utsätter dig för risker när du dricker alkohol. Gäller det också andra saker? *(Enkel reflektion. Sluten fråga med fokus på alkoholproblem)*
- U: Ja, det gör det väl. Jag slåss ibland. Och jag vill inte bli som han, min bror. Han fick en psykos för ett år sedan efter att han hade drogat och druckit.
- SL: Du slåss ibland när du dricker och du oroar dig för att få en psykos som din bror. Och du har ett sexuellt riskbeteende. Något mer? *(Sammanfattning. Sluten fråga med fokus på alkoholproblem)*
- U: Nej, det är väl det.
- SL: Du har förut haft kontakt med vuxenpsykiatri för dina depressionsbesvär och dina alkoholproblem. Hur har det varit? *(Öppen fråga)*
- U: Det var lugnare när jag träffade dem.
- SL: Det var lugnare, du hade bättre kontroll över dina alkoholvanor. *(Komplex reflektion)*
- U: Precis. Ett annat problem när jag dricker är att jag blir nedstämd efter ett tag. Ibland går det inte att dricka upp mig till bättre humör, om du förstår vad jag menar.
- SL: Jo, det tror jag. Du har iakttagit något viktigt. Att alkohol i stora mängder efter ett tag gör att man blir nedstämd. *(Bekräftar)*. Hur ser du på att kontakta vuxenpsykiatri igen? *(Öppen fråga för att ge plats för ett åtagande)*
- U: Ja, kanske. Kan jag fundera ett tag?
- SL: Visst. Det är ditt beslut. Under tiden kan du och jag träffas ett par gånger till, om du vill. Idag ska du få lämna ett urinprov, så vi kan testa om du har klamydia eller inte, och så kan vi ses om vecka för ett uppföljande samtal. Vad säger du, ska vi göra så? *(Rullar med motstånd. Betonar autonomi. Visar engagemang)*
- U: Det blir bra.

Dialog 19. Om droger och sexuella riskbeteenden

Ung man som röker cannabis och experimenterar med droger. Han har besökt mottagningen i genomsnitt en gång per månad och bett att få bli testad för klamydia och HIV. Vid tre tillfällen senaste året har han haft klamydiainfektion.

Mål med samtalet: Att utforska ett eventuellt samband mellan drogvanorna och ett sexuellt riskbeteende och göra honom mer uppmärksam på detta för att överväga en livsstilsförändring.

- SL: Kan jag fråga dig en del om hur dina drogvanor påverkar ditt sätt att ha sex? *(Be om lov-fråga)*
- U: Visst, jag har nästan väntat på den frågan. De flesta av er undviker den och pratar bara om klamydian och annat sånt.
- SL: Okej, berätta. *(Invitation)*
- U: Cannabisen gör att jag blir närmast asexuell, men när jag dricker och tar piller, så blir jag galet kåt, och då bara kör jag. Kondom tänker jag bara inte på för då, när jag är påverkad av fludder och alkohol, då går det undan. Jag blir lite tokig i de lägena.
- SL: Du blir lite tokig. Vem ligger du med? *(Enkel reflektion. Utredande sluten fråga)*
- U: Vem som helst. Jag går ner på puben och där finns det alltid någon att ragga på. Du skulle bara veta vilka typer jag går hem med ibland.
- SL: Det låter som du tar stora risker. Har det hänt något allvarligt någon gång? *(Komplex reflektion. Utredande sluten fråga)*
- U: En gång blev jag rånad. Men egentligen har jag nog haft tur. Det kunde ha hänt mer saker.

- SL: Så du kunde ha råkat ännu mer illa ut. Och vad med oron för att bli smittad, hur stark är den? *(Komplex reflektion. Öppen fråga)*
- U: Det är värst av allt. Jag blir så rädd ibland för att ha fått HIV, rena paniken.
- SL: Okej, så om jag hört rätt, så blir du en sexuell risktagare, när du har druckit och tagit tabletter, du har sex med tjejer som du inte alls känner, och efteråt så blir du jätterädd för att du har blivit smittad. *(Sammanfattar)*
- U: När jag hör dig säga på det sättet känns det alldeles galet att göra som jag gör.
- SL: Det känns galet, säger du. Du skulle behöva göra en förändring. *(Komplex reflektion av förändringsprat)*

Ungdomen är tyst.

- SL: Du funderar. *(Normaliserar tystnaden med en komplex reflektion av beteendet)*
- U: Jag skäms ibland.
- SL: Du skäms. Vad skulle du vilja ändra på? *(Enkel reflektion. Öppen fråga för att ge plats för förändringsprat)*
- U: Sluta ta fludder. Det är det som allt börjar med. Jag vill inte sluta med alkohol då och då, och cannabisen gör mig lugn.
- SL: Du vill sluta ta tabletter. Hur kan du göra det? Vad har du för tankar om det? *(Enkel reflektion som förstärker förändringspratet. Öppna frågor för att framkalla egna idéer om hur en förändring kan göras)*
- Ungdomen är tyst ett tag: Jag vet inte riktigt. Det är inte så lätt.
- SL: Du vill göra den här förändringen, sluta ta tabletter, men är osäker på hur du ska gå tillväga. Jag har ett förslag. Jag vet inte om det passar dig, men är det okej att jag berättar? *(Sammanfattning som förstärker förändringspratet. Betonar autonomi. Ber om lov)*
- U: Okej.

Dialog 20. Om datorspel

Mycket ung pojke, som har uppmanats av sina föräldrar att komma till mottagningen. Föräldrarna anser att han spelar för ofta och för mycket, och att hans datorspelande leder till att han missköter sina studier och isolerar sig. Pojken tycker att de överreagerar, men har accepterat att komma "för att föräldrarna ska förstå att det inte finns något problem".

Mål med samtalet: Att kartlägga situationen och förändringsbenägenheten.

- U: Dom förstår inte. Jag umgås på nätet! Det är där jag har mina vänner. Jag är inte en ensam kuf. Det är inte synd om mig. Jag är ingen problemunge!
- SL: Det är inga som helst problem! *(Använder en förstärkt reflektion för att ge plats för en korrigering kommentar. Hypotesen är att en ambivalens finns)*
- U: Okej då. Jag har inte skött plugget så bra. Men det är tillfälligt. Jag har varit inne i en spelperiod, där jag bara var tvungen att spela som galen. Mycket hängde på mig. Jag är bra på det här! Och andra räknar med mig.
- SL: Berätta mer om det här! Jag kan inte så mycket som du om datorspel. Och du är kunnig och duktig på detta. Hjälp mig att förstå. *(Hejdar rättningsreflexen. Bekräftar. Väljer en utforskande och samarbetande stil)*

Ungdomen berättar.

- SL: Det här var intressant. Tack för din berättelse. Låt mig undra bara, dina föräldrar är ju bekymrade. Finns det något i deras oro som är rimligt? Du har berättat om det du tycker är intressant och roligt med datorspel. Finns det något som är mindre bra? *(Bekräftar. Slutna frågor om eventuella nackdelar för att pröva om det finns en upplevelse av diskrepans mellan hur det är och hur det borde vara)*

Ungdomen är tyst.

SL: Du funderar. (*Enkel reflektion av beteendet*)

U: Ibland händer det att jag har svårt att sluta spela trots att jag borde.

SL: Något mer? (*Öppen fråga*)

U: Skolan. Det stämmer väl att jag inte skött den. Det hänger väl ihop med det här att jag har svårt att sluta spela ibland.

SL: Så det har du märkt, och det oroar dig en del, att du har svårt att sluta spela ibland och att det har gjort att du inte haft tid med dina studier. (*Sammanfattar*)

U: Ja.

SL: Vad kan vara aktuellt att ändra på? Och hur skulle du kunna göra detta? (*Öppna frågor för att framkalla förändringsprat*)

9. Litteraturlista om MI för ungdomar och källor till den här manualen

- Andréasson, S. & Allebeck, P. (2005) Alkohol och hälsa. En kunskapsöversikt om alkoholens positiva och negativa effekter på vår hälsa. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Arkowitz, H., Westra, H. A., Miller, W. R. & Rollnick, S. (2007) Motivational Interviewing in the treatment of psycho-logical problems. New York: The Guildford Press.
- Baer, J. S. & Peterson, P. L. (2002) Motivational interviewing with adolescents and young adults. I Miller, W. R. & Rollnick, S (Eds.). Motivational interviewing: Preparing people for change (2nd ed., pp 320-332). New York: Guilford Press.
- Barth, T. & Näsholm, C. (2006) Motiverande samtal – MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor. Lund: Studentlitteratur.
- Carroll, K. M., Ball, S. A., Nich, C., Martino, S., Frankforter, T. L, Farentinos, C., et al. (2006) Motivational interviewing to improve treatment engagement and outcome in individuals seeking treatment for substance abuse: A multisite effectiveness study. Drug and Alcohol Dependence, 81, 301–312.
- Gaus, L V. (2007) Cognitive Behavioural Therapy for Adult Asperger Syndrome. New York: Guilford Publications.
- Grant, C., Elliot, A. S., Di Meglio, G., Lane, M. & Norris, M. (2008) What teenagers want: tips on working with today's youth. Paediatrics & child health, 13(1), 15-18.
- Grenard, J. L., Ames, S. L., Pentz, M.A. & Sussman, S. (2006) Motivational interviewing with adolescents and young adults for drug-related problems. International Journal of Adolescent Medicine and Health, 18, 53–67.
- Farbring, C.Å. (2010) Handbok i motiverande samtal: Teori, samtalsguider och implementering. Stockholm: Natur & Kultur.
- Feldstein, S. W. & Ginsburg, J. I. D. (2006) Motivational interviewing with dually diagnosed adolescents in juvenile justice settings. Brief Treatment and Crisis Intervention, 6(3), 218–233.
- Hellström, A. (2008) Att undervisa och pedagogisk bemöta barn/elever med ADHD. Handikapp och Habilitering. Stockholm: ADHD-center. Stockholms läns landsting.
- Hettema, J., Steele, J. & Miller, W. R. (2005) Motivational interviewing. Annual Review of Clinical Psychology, 1: 91–111.
- Holm-Ivarsson, B. & Pantzar, M. (2007) Introduktion till Motiverande Samtal. En handledning för skolhälsovården. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Holm-Ivarsson, B., Ortiz, L. & Wirbing, P. (2010) MI-motiverande samtal. Praktisk handbok för MI – samtal i socialt arbete. Stockholm: Gothia Förlag.
- Hvitfeldt, T. & Gripe, I. (2009) Skolelevers drogvanor 2009. Stockholm: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) Rapport 118. www.can.se
- Lundgren, M. & Lökhölm, K. (2006) Motivationshöjande samtal i skolan – att motivera och arbeta med elevers förändring. Lund: Studentlitteratur.
- McNamara, E. (Ed.). (2009) Motivational interviewing: Theory, practice, and applications with children and young people. Ainsdale: Positive Behaviour Management (PBM).
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (2002) Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring. Norrköping: Natur & Kultur.
- Norrö, G. (2004) Att leva med autism/asperger syndrom – vad innebär funktionshindret? Stockholm: Riksföreningen Autism.

- O'Leary Tevyaw, T., & Monti, P. M. (2004) Motivational enhancement and other brief interventions for adolescent substance abuse: Foundations, applications, and evaluations. *Addiction*, 99 (Suppl. 2), 63–75.
- Ortiz, L. (2008) *Förändra ditt liv med KBT och motiverande samtal (MI)*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ortiz, L. (2009) *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ortiz, L. (2010) *Motiverande samtal med familjer, anhöriga och vid nätverksarbete*. Stockholm: Till kunskap, Handbok 1. www.liriaortiz.com
- Ortiz L. (2010) *Motiverande samtal vid kognitiva funktionsnedsättningar*. Stockholm: Till kunskap, Handbok 2. www.liriaortiz.com
- Naar-King, S., Parsons, J.T., Murphy, D., Kolmodin, K. & Harris, R. (2010) A multisite randomized trial of a motivational intervention targeting multiple risks in youth living with HIV: Initial effects on motivation, self-efficacy and depression. *Journal of Adolescent Health*, 46(5), 422–428.
- Rollnick, S., Mason, P. & Butler, C. (1999) *Health Behavior Change: A guide for practitioners*. New York: Churchill Livingstone.
- Rollnick, S., Miller, W. R., Butler, C. R. (2009) *Motiverande samtal I hälso- och sjukvård. Att hjälpa människor att ändra beteende*. Lund: Studentlitteratur.
- Rosengren, D. B. (2009) *Building motivational interviewing skills, a practitioner workbook*. New York: The Guilford Press.
- 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.
- Wadman, C & ten Bergh, H. (2009) *Livsstilsrapport 2008. Lägesrapport om livsstilsfrågor*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut, Rapport 7.
- Öst, L-G. *Barnets motivation*. (2010) *I KBT inom barn- och ungdomspsykiatri*. Stockholm: Natur & Kultur.

10. Bilaga

Bilaga 1. Ambivalenstabellen

Ambivalensutforskning

Steg 1. Undersök ungdomens ambivalens i följande ordning: A - B - C och D

A. Vad är fördelar med nuvarande situation?

D. Vad är fördelar med en förändring?

B. Vad är nackdelar med nuvarande situation?

C. Vad är nackdelar med en förändring?

Steg 2. Summera

Sammanfatta dina slutsatser från den här kolumnen. Börja med A och sluta med ruta B.

Sammanfatta dina slutsatser från den här kolumnen. Börja med C och sluta med ruta D.

Du kan också summera först ruta A och C och sedan ruta B och D. Det är viktigt att du slutar med ruta D för att ge ungdomen möjlighet att utveckla förändringsprat. Sluta med -Stämmer detta? Något du vill lägga till?

Steg 3. Att hjälpa ungdomen att komma förbi ambivalensen

Efter att du har sammanfattat ställ gärna öppna frågor som kan hjälpa ungdomen att komma förbi ambivalensen.

- När du ser detta framför dig, vad tänker du?
- Vad kan vara aktuellt att göra nu?
- Vad kan vara nästa steg för dig?

ISBN 978-91-86313-43-2

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**