



Varför ska man gå en kurs i MI om man jobbar med beteendeförändringar?

Fem frågor till socionomen Ann-Sofie Johansson som har lång erfarenhet av utbildning och handledning i motiverande samtal.

1. Vid vilka levnadsvaneförändringar kan MI vara ett bra redskap?

Alla levnadsvanor som kan påverka hälsan negativt och där det av olika skäl är svårt för personen att genomföra förändringar på egen hand. Det kan handla om att minska alkoholkonsumtion, upphöra med användning av droger, sluta röka, öka fysisk aktivitet, förbättra matvanor eller minska stress till exempel.

2. Varför är MI effektivt?

Förhållningssättet i MI ökar sannolikheten för att personen gör uttalanden som leder till en positiv förändring - så kallat förändringstal. Förändringstalet ökar i sin tur sannolikheten för att personen faktiskt kommer att ta steg i riktning mot en positiv förändring.

3. Hur vet man att man faktiskt "gör" bra MI i rådgivningssamtalen?

Det är svårt att bedöma sin egen MI-kompetens. Ofta antingen över- eller underskattar man sin förmåga. Det finns flera olika sätt att få en oberoende återkoppling på sina samtal, till exempel via kodning på särskilda kodningslabbar eller via handledning av en MI-tränare. I den här utbildningen spelar deltagarna in ett eget samtal och får en personlig återkoppling av mig.

4. Vilket är det bästa sättet att lära sig MI? Och funkar det på distans?

MI lär man sig allra bäst genom en kombination av teoretisk kunskap, övning och feedback på egen praktik. Återkoppling och handledning på egna inspelade samtal är en central del i att lära sig MI. Min erfarenhet som lärare är att det går alldeles utmärkt att lära sig MI på distans. Bra uppkoppling, en lugn plats och välfungerande teknik underlättar förstås.

5. Vad har varit den största fördelen för dig med att använda MI sedan du började med det?

Min kommunikation har förbättrats på ett sätt som gör att de jag möter snabbare hittar sin egen väg för att ta steg mot en positiv förändring. Jag känner inte längre att jag behöver fixa och komma med lösningar på deras problem. Människor har ofta svaren själva, bara de får lite hjälp på traven att hitta dem. Både förhållningssättet och verktygen i MI hjälper till att åstadkomma det.