

ÖRA - KOMMUNIKATIONSFÄRDIGHETER

ÖPPNA FRÅGOR - REFLEKTIONER - AFFIRMATIONER

Att lära sig Motiverande samtal med hjälp av förtryckta kort är såväl effektivt som lekfullt. Användandet av kort avdramatiserar träningen samtidigt som de hjälper deltagarna att hålla sig inom MI-ramen. Korten är fördelade så att balansen i kommunikationsfärdigheterna återspeglar ett personcentrerat samtal, dvs har minst lika många reflektioner som frågor samt fokuserar på framkallande av förändringsprat.

Kortleken tränar spontanitet, flexibilitet, skapar skratt samtidigt som korten kan användas styrande.

KORTLEKEN – 18 KORT

På ovansidan av korten står det "Jag väljer att..." på baksidan finns "instruktioner".

De flesta kort öppnar för flexibilitet i form av val som "Reflektera eller var tyst och se om det kommer något mer från personen." eller "Ställ en öppen fråga som berör målbeteendet, den eventuella förändringen." Två kort har "Välj själv".

HUR DEN KAN ANVÄNDAS

Naturligtvis kan du använda korten som du vill. Nedan är några av de övningar som brukar vara hjälpsamma.

KORTEN STYR SAMTALET

Övningen kan göras i par eller i grupp. En är "person" och övriga agerar MI-utövare.

Bestäm i förväg om ni påbörjar samtalet i Engagera eller hoppar in i Fokusera/Framkalla direkt. Välj om övning ska ta sats ur ett överenskommet scenario som tillexempel:

- ♥ Elev som önskar söka in till ett visst gymnasium men saknar motivation till att plugga.
- ♥ En klient som vill ha stöd men känner oro för att ta emot det.
- ♥ En patient som vill må bättre men som inte kommer igång med den fysioterapi som hjälper bäst.

eller om personen väljer ämne själv, ett ärende eller ett påhittat scenario, eller något eget.

Deltagarna sätter sig i en cirkel eller runt ett bord, den första MI-utövaren ställer en öppen fråga om vad det är personen funderar på och sedan drar varje deltagare ett kort då det är dennes tur (alternativt kan korten delas ut i förväg) och använder färdigheten i sitt yttrande. Det går alltid bra att säga "pass" eller be om hjälp!

Det är också valfritt att lägga ner korten med yttranden uppåt för alla att se. Då korten är slut (de kan användas igen för längre samtal) får deltagarna reflektera:

- ♥ Hur var det att vara "person"?
- ♥ Vilka tankar väckte av att vara styrd som MI-utövare?
- ♥ Vad var lätt?
- ♥ Vad var svårt?

MINIÖVNING

Låt deltagarna i par formulera ett exempel på varje färdighet för att värma upp.

BYGG ETT SAMTAL

Par eller grupp lägg korten i en ordning som skapar ett MI-flöde. Diskuterar varför.

SKAPA MANUS

Dela in gruppen i mindre grupper eller par. Ge dem uppgiften att skapa ett samtalsflöde/manus med hjälp av korten. De följer sedan manuset i samtal.

HETA STOLEN – SPONTAN MI-TRÄNING (GRUPP 30 MIN)

En person sitter i "Heta stolen" och agerar MI-utövare med en deltagare. Scenario kan bestämmas i förväg eller komma spontant från personen. Gruppen ger spelkort vart eftersom vilket styr nästa yttrande.

Exempel:

- ♥ Någon räcker fram "Gör en kortare summering eller komplex reflektion" → MI-utövaren följer instruktionen.
- ♥ Nästa räcker fram "Kolla av personens upplevelse av stöd i sin omgivning" MI-utövaren följer instruktionen.
- ♥ Upprepa.

VÄLJA KORT SJÄLV

Här får MI-utövaren välja kort själv utifrån det som kommer från personen. Det väcker ofta tankar om vilka kommunikationsfärdigheter som "ligger nära" och vilka som kan utmana.