

Motiverande Samtal MI

För skolan



SJUUKÖTERS KOR MOT TOBACK

TOBACCO RÖKFRITT
ENDGAME SVERIGE
2025

BE OM LOV ATT TA UPP ÄMNET

- ▶ Är det ok att vi pratar om...?

INFORMATIONsutbyte

- ▶ Vad vet du själv om.....?
- ▶ Får jag berätta vad jag vet om.....?
- ▶ Vad tänker du på nu när du har hört mig berätta?
- ▶ Skulle det kunna vara något för dig att.....?

0-10 SKALFRÅGOR

- ▶ Hur viktigt är detta för dig på en skala från 0-10?
0 |—————| 10
- ▶ Hur säker är du på att klara det om du verkligen bestämmer dig, på en skala från 0-10?
0 |—————| 10
- ▶ Hur beredd är du på att försöka på en skala från 0-10?
0 |—————| 10

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

Följdfråga: Vad skulle kunna få dig att säga en högre siffra, t ex 8 eller 9?

(om pers. säger t ex 6)

HUR BEREDD ÄR ELEVEN TILL FÖRÄNDRING?

Inte beredd
Väck intresse,
tillför information

Osäker/tveksam
Utforska ambivalensen

Beredd
Stöd handling

BEKRÄFTA

- ▶ Du har sagt att...

ÖPPNA, UTFORSKANDE FRÅGOR

Vad? Hur? Berätta? (Undvik varför...)

- ▶ Hur tänker du om det här...?
- ▶ Hur kommer det att påverka dig...?
- ▶ På vilket sätt skulle du vilja...?
- ▶ Vad innebär det här för dig...?

LYSSNA OCH REFLEKTERA

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

SAMMANFATTA

- ▶ Sammanfatta och fråga om du har uppfattat rätt

STIMULERA TILL ETT ÅTAGANDE

- ▶ Vad/hur tänker du göra nu?
- ▶ Vill du träffa mig igen och fortsätta att prata om...?

LYSSNA - BEKRÄFTA - LÅT PERSONEN VÄLJA