



Motiverende samtaleform - MI



Huskelapp – gi ut informasjon.

Be om tillatelse til å informere

Utforsk hva personen allerede vet

Gi ut informasjonen

Finn ut hva personen tenker om dette

Gi ytterligere informasjon

Finn ut hvilke konklusjoner person trekker

Hvor villig er du til ...?

Ikke klar

Øke interesse

Tilføre informasjon

Usikker / tvilsomt

Respekttere tvil

Utforske ambivalens

Klar

Støtte beslutning



Oslo kommune
Bydel Bjerke
Bjerke familiesenter

Faktakunnskap

HUSK:

Respektere motstand

Ikke argumentere i mot din samtale partner. Bekrefte det han sier.

Skala spørsmål



Hvor viktig er det for deg å ...?

Hvis du bestemmer deg ... hvor sikker er du på ...?

Hvordan har det seg at du sier ... og ikke 1?

Hva ville være nødvendig for deg ...?

Hør etter, hente frem

Speile: «Å gjenta det som blir sagt».

Oppsummere og sammenfatte det som blir sagt og som handler om endring i samtalen



Motiverende tilnærming

- Empati
- Samarbeid
- Å hente frem
- Respekter autonomi

Samtaleverktøy

Be om tillatelse - Å få komme med spørsmål, informere, anbefale

-Er det OK at ...

-Kan jeg få fortelle deg litt om ...

Åpne, utforskende spørsmål

-Hva vet du om ...?

-Hva kan du starte med / gjøre mer av ...?

-Hva gjør dere allerede...?

-På hvilken måte ...?

-Hvordan ser du på ...?

-Hva blir ditt neste trinn ...?

-Hva betyr dette for deg ...?

Speling, refleksjon

-Så du tenker ...

Du er usikker ... men samtidig vil du ...

Så det som gjør det viktig for deg er ...

Du ser muligheter til ... og neste skritt vil være ...

Sammenfatte

Oppsummer de relevante delene til en helhet.