

# *Motiverande samtal,*

## *MI – en kunskapsöversikt*



### **Innehåll**

Motiverande samtal, MI – en kunskapsöversikt	2
Litteratur och material	3
Utbildning	5
Redaktionsgrupp	6

# Motiverande samtal, MI – en kunskapsöversikt

**Motiverande samtal** (engelska Motivational Interviewing, MI) är en förändringsinriktad, klientcentrerad och samtidigt styrande samtalsmetodik, som används på främst livsstilsområdet.

Här redogörs för hur metoden kan användas inom följande problembeteenden: alkohol, droger, kost och fysisk aktivitet, sexuellt riskbeteende, spelberoende, tobak. Webbplatsen rymmer också litteratur, utbildning, kvalitetssäkring och evidens samt tillämpning.

Intresset för metoden är stort i Sverige, särskilt inom hälso- och sjukvården men även inom kriminalvård, socialvård och skola.

Presentationen på den här webbplatsen är resultatet av en grupp svenska lärare och forskares arbete med motiverande samtal.

# Litteratur och material

Texterna på denna webbplats bygger bland annat på böckerna

- Barth T & Näsholm C. *Motiverande Samtal - MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Studentlitteratur. 2006.
- Miller WR, Rollnick S. *Motivational Interviewing. Preparing people for change*. The Guilford Press; 2002.
- Rollnic, S, Mason P, Butler, C. *Health Behaviour Change. A guide for practitioners*. Churchill Livingstone. 1999.



Stephen Rollnick



William R. Miller

## LITTERATUR

Barth T & Näsholm C. *Motiverande Samtal- MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Studentlitteratur. 2006.

Kriminalvården. *Motiverande Samtal*. Kriminalvårdens förlag. 2003. Svensk översättning av nedanstående bok

Miller WR, Rollnick S. *Motivational interviewing. Preparing people for change*. The Guilford Press; 2002.

Rollnick, S, Mason P, Butler, C. *Health Behaviour Change. A guide for practitioners*. Churchill Livingstone. 1999.

## MANUALER OM MOTIVERANDE SAMTAL

### Alkohol

Manualen "*Att dricka mindre. Handbok för rådgivning och behandling av alkoholproblem*". 2002. Tillhörande video "*Att dricka mindre*". Stockholm: STAD-projektet. Kan beställas via hemsidan <http://www.stad.org>

Översättning *MET-manualen*, Project Match Research group 1992. Swenelius, T. Wadefjord, C. AIM consult AB, Uppsala. 1998.

## **Tobak**

*Det Motiverande Samtalet om Tobaksvanor.* En läst manual om motiverande samtal och tobaksavvänjning. Holm Ivarsson B. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. 2003.



Det motiverande samtalet (894 Kb)

*Rökfri graviditet. Motivationshöjande samtal.* En handledning för barnmorskor. Arborelius, E & Brandell Eklund, A. Tillhörande video. Stockholm: Cancerfonden. 2001.



Rökfri graviditet (438 Kb)

*Motiverande samtal och tobaksavvänjning med ungdomar.* En manual för hur man kan arbeta med tobaksavvänjning med unga vuxna. Jansson M, Larsson M & Pantzar M. Stockholm: Cancerfonden. 2005.



Motiverande samtal (2 Mb)

## **Kriminalvården/narkotika**

*Beteende - Samtal - Förändring.* Fem semistrukturerade motiverande samtal. Farbring C.Å. Norrköping: Kriminalvårdsstyrelsen. 2003.

## **Ungdomar**

Lundgren M, Lökholt K. *Motivationshöjande samtal i skolan – att motivera och arbeta med elevers förändring.* Studentlitteratur. 2006.

## **HEMSIDOR**

**Internationell hemsida** om Motivational Interviewing: [www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)

# Utbildning

**Många anordnar utbildningar** i motiverande samtal. Det kan vara svårt att veta kvaliteten på olika utbildningar som erbjuds. Det internationella nätverket för utbildare/tränare i motiverande samtal - The International Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT), utfärdar ingen formell behörighet på basen av en kunskapskontroll. De svenska tränare som är utbildade i och medlemmar i nätverket har dock lärt sig och praktiskt tillämpat genomtänkta sätt att utbilda i motiverande samtal. De finns listade på hemsidan. [Länk till www.motivationalinterview.org](http://www.motivationalinterview.org)

Utbildningar i motiverande samtal varierar i omfattning och i vilket syfte de ges. Den lägsta ambitionsnivån är att få en orientering om metoden, vilket kan ges under en timmes föreläsning. En del vill ha längre utbildning och lära sig använda motiverande samtal, men kanske bara som ett förhållningssätt och i korta tillämpningar av några viktiga inslag i metoden. Andra vill lära sig använda den evidensbaserade metoden fullt ut och lägga tid både på seminarier och på egen träning med återkoppling.

## INLÄRNINGSPROGRAM PÅ INTERNET

Interaktivt inlärningsprogram för motiverande samtal om tobak: [www.somt.se](http://www.somt.se)

Interaktivt inlärningsprogram för motiverande samtal om alkohol: [www.mi.riskbruk.se](http://www.mi.riskbruk.se)

# Redaktionsgrupp

**Redaktionsgrupp för webbsidan** har varit följande personer. Samtliga har internationell tränarutbildning och är medlemmar i International Motivational Interviewing Network of Trainers (MINT). Hela redaktionsgruppen har bearbetat texterna. Mycket inspiration till huvudtexterna har hämtats från Tom Barths & Christina Näsholms bok ”Motiverande Samtal - MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor”, Studentlitteratur 2006.

*Sven Andreasson*, Statens folkhälsoinstitut (projektansvarig)

*Barbro Holm Ivarsson*, av Statens folkhälsoinstitut anlitad konsult (redaktör för webbplatsen samt avsnitt om tobak, kost och fysisk aktivitet och material)

*Peter Wirbing*, Beroendecentrum Stockholm, Stockholms läns landsting (sammanställt huvudtexterna samt avsnitt om alkohol)

*Astri Brandell Eklund*, Centrum för folkhälsa, Stockholms Läns Landsting/Riskbruksprojektet/Statens folkhälsoinstitut

*Carl-Åke Farbring*, Kriminalvården (avsnitt om droger)

*Lars Forsberg*, Sektionen för beroendeforskning, Karolinska Institutet (avsnitt om kvalitetssäkring, utbildning samt om spelberoende)

## **Medverkat har även:**

*Ann-Cristine Jonsson*, Statens folkhälsoinstitut, (avsnitt om sexuell risk)

*Gunnar Johansson*, Statens folkhälsoinstitut (avsnitt kost och fysisk aktivitet) samt *Anna Stamblewski*, Statens folkhälsoinstitut (avsnitt om fysisk aktivitet)

*Lisen Sylwan*, Statens folkhälsoinstitut (ansvarig för webbplatsen)

## **Frågor ställs till:**

Lisen Sylwan, Statens folkhälsoinstitut