

Motiverende intervju MI, Endringsfokusert rådgivning

Struktur	Oppgaver	Kommunikasjonsferdigheter	Relasjon/ holdning
Fase 1	<p>Etablere forståelse av viktighet for endring og tro på egen gjennomføringsevne</p> <p>Argumenter for og mot endring kartlegges og synliggjøres for personen som så inviteres til å se mer helhetlig på sin livssituasjon</p> <p>Disse oppgavene gjøres ved å</p> <ul style="list-style-type: none"> - Løse opp ambivalens - Få frem endringsnakk - Minske motstand - Øke motivasjon for endring 	<p>Åpne spørsmål</p> <p>Ambivalensutforskning</p> <p>Aktiv lytting</p> <p>Lytte etter endringsfokuserte ytringer og respondere på endringsnakk</p> <p>Reflektere / speile</p> <p>Foreta oppsummeringer</p> <p>Bruke Skaleringsspørsmål</p> <p>Utforske, tilby, utforske videre</p> <p>Å informere i dialog</p> <p>Å gi råd</p>	<p>"MI-spiriten" er gjennomgående: Støttende og ikke dømmende holdning</p> <p>Utløse, søke etter klientens ideer</p> <p>Være tålmodig og nysgjerrig</p> <p>Samarbeidet basert på respekt for klientens ideer, ikke overtalelse eller ekspertrådgivning</p> <p>Autonomi - respektere klientens valg og selvstendighet</p> <p>Viser empati</p>
Fase 2	<p>Hjelpe med å fatte beslutninger - bygge og styrke en «forpliktelse» for endring</p> <p>Å jobbe med en forpliktelse eller beslutning handler om å øke motivasjonen slik at sannsynligheten for endring økes gjennom sterkere oppmerksomhet, engasjement, ansvarlighet, dedikasjon og overholdelse av egne valg og mål.</p> <p>Jobbe konkret med planlegging; forandringsplan, smarte mål</p> <p>Tilby informasjon eller forslag som personen kan ta til seg eller la være</p> <p>Gi råd</p> <p>Støtte mestring</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gi generell støtte og oppsummering - Undersøk planer for mestring - Utforsk tidligere erfaringer med mestring - Utforsk mulige løsninger - Tilby praktisk hjelp - Aktiver personens egne strategier 		

