

Välkommen!

Att förstärka MOTSTÅNDSKRAFT, HOPP
och UTHÅLLIGHET vid kriser



Konstnär: Lise-Lott Sahlberg



Liria Ortiz,

leg psykolog, leg psykoterapeut och handledare (KBT), utbildar och handleder i MI (MINT)

E-mail: Liria.Ortiz@gmail.com

Hemsida: www.liriaortiz.com

Twitter: [@PsykologLiria](https://twitter.com/PsykologLiria)

**Finns också på Facebook,
LinkedIn, Youtube, TikTok
och Instagram**

Agenda

**Att framkalla hopp, styrkor,
uthållighet = Grit,
motståndskraft hos andra**





**Teorier och metoder
bakom det här sättet
att samtala**

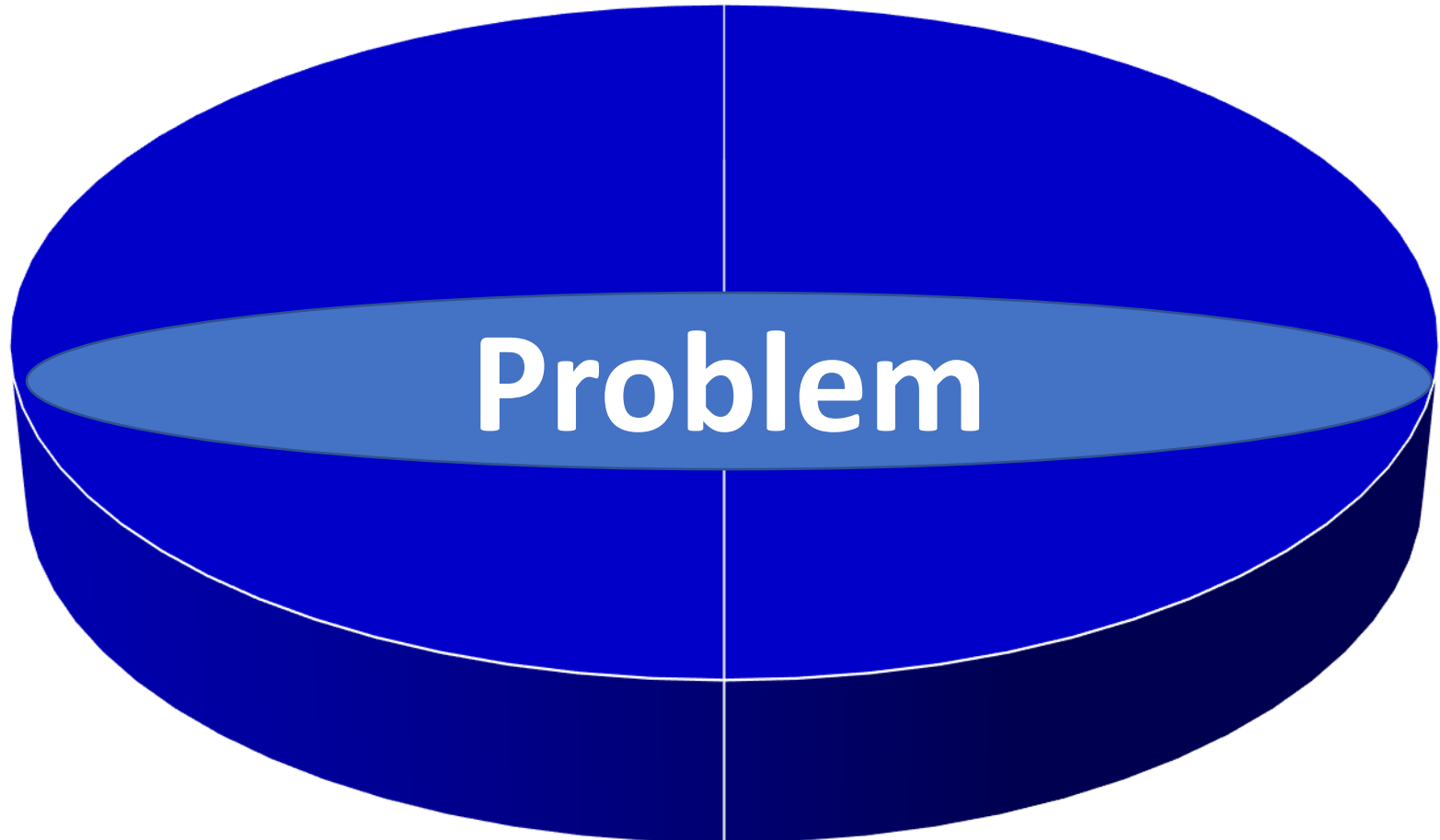
**som kan integreras
eller läggas till andra
interventioner**

Samtal om hopp, motståndskraft, uthållighet = Grit och/eller styrkor baseras på följande metoder

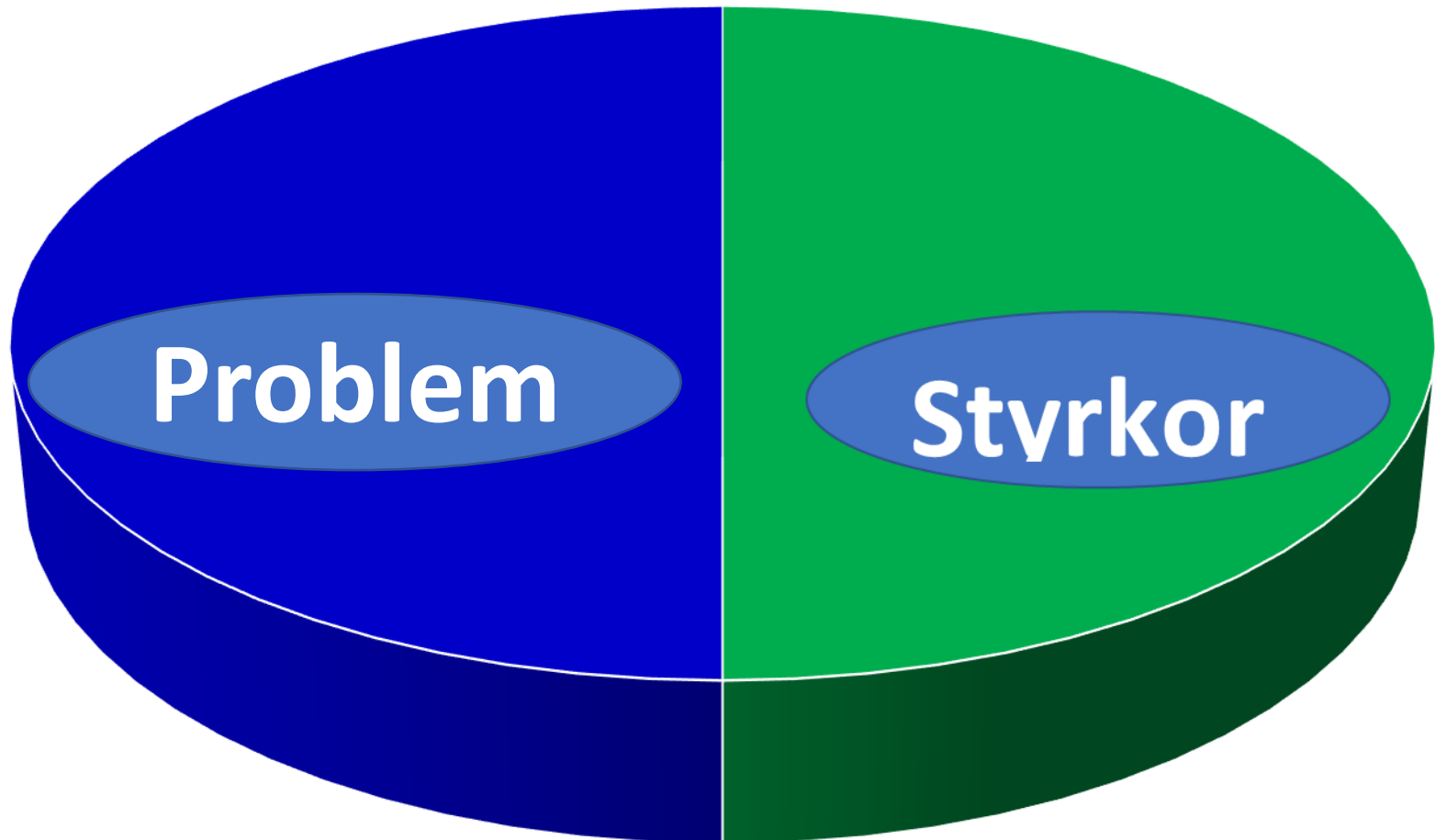
- **Grit**, att behålla uthålligheten trots motgångar.
- **Motivational Interviewing; MI Motiverande samtal på svenska.**
En samtalsmetod som har som syfte att öka motivation till något.
- **Responsbaserat arbetet eller samtal av Allan Wade (Kanada)** är en modell som i början utvecklades för att stärka och inte skuldbelägg människor som utsatts för våld och övergrepp.



Hur våra samtal brukar se ut?



Vad är förslaget?






**ATT FÖRSTÄRKA HOPPET,
UTHÅLLIGHETEN = grit,
motståndskraft, styrkor och/eller hopp
VID LIV HOS ANDRA**

HUR?





Öka HOPP, UTHÅLLIGHET = Grit, motståndskraft och/eller styrkor HUR?

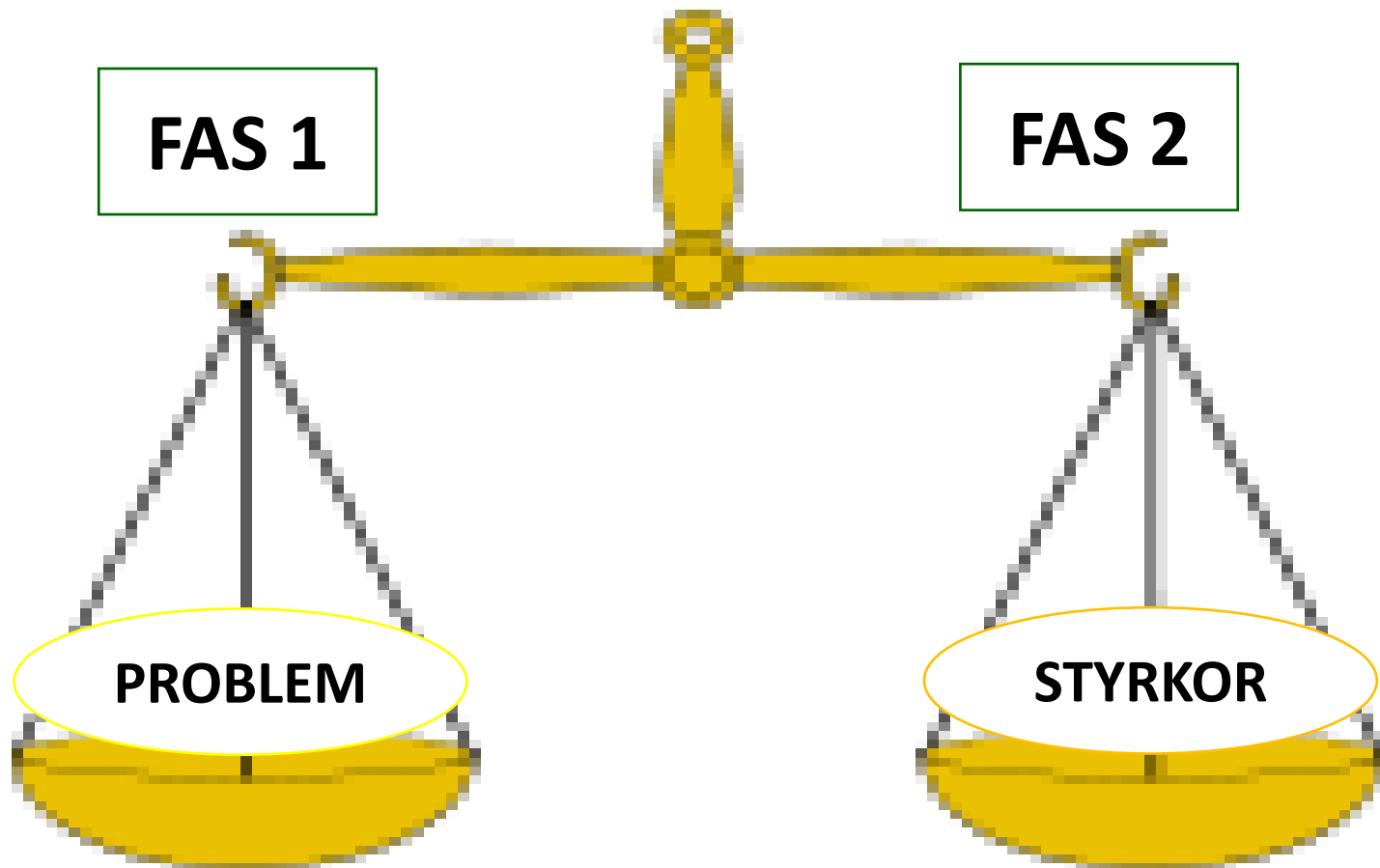
- **GRUNDPRINCIPEN:**

Fråga **INTE BARA** om hur det **KÄNDES** inför det svåra som hände eller något annat som var svårt för personen.

Fråga **OCKSÅ** och **FÖRSTÄRK** det som personen **GJORDE** för att bevara självtilliten, tilltro till sin egen **förmåga** eller sin **värdighet** i en ovärdig situation utifrån hens värderingar

OBS! använd personens ord: självkänsla, självtillit, stolthet, överlevnadsstrategier...

Det här korta samtalet består av



Förslag på **flödet** och **verktyg** i samtalet som bör användas med flexibilitet

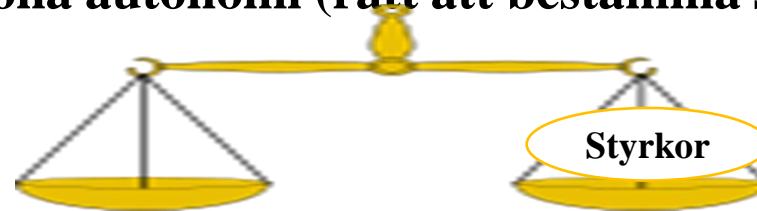
Fas 1. Prata om det som är problemet med personen/gruppen.

VERKTYG: MI-förhållningssätt och aktivt lyssnande: utforska, lyssna utan att avbryta eller ge råd under några minuter, bekräfta det svåra, sammanfatta.



Fas 2. Ställ frågor om hens/deras uthållighet = Grit, motståndskraft, styrkor för att hantera det svåra eller berätta om vad som kan ge styrka när man har liknande svårigheter. Ställ frågor eller använd dig av psykoedukation = information för att personen/gruppen ska praktiskt använda sig i nuet av de styrkor som har fungerat tidigare eller av styrkor som har förmedlats i samtalet med dig eller om sömn, mm

VERKTYG: MI, prat om förändring, Grit, Allan Wade. Be om lov om att informera och betona autonomi (rätt att bestämma själv).



**Öka hopp, tilltro till sin egen förmåga
av att resa sig upp trots motgångar = Grit,
motståndskraft och/eller styrkor. HUR?**

Fas 1. Utforska. Vad är PROBLEMET?

**Hur? Verktyg: Använd MI-
förhållningsättet
och aktivt lyssnande**



**FAS 1. VERKTYG 1. Hur ställer man
”KÄNSLIGA” frågor
om till exempel alkohol, droger,
självskadebeteendet, hygien, självmord...**

- Förklaring**
- Sekretess?**
- Hjälpa att få?**



- **Vad är Motivational Interviewing, MI på svenska Motiverande samtal?**

- **Det är en samtalsmetod som har som syfte att öka motivationen till en förändring**

FAS 1. VERKTYG 2. Hur kan ett samtal se ut med MI-förhållningsättet?

Samarbeta och utforska problemet (använd öppna frågor när det går, annars flervalsoalternativ eller slutna frågor)

- *Hur tänker och känner du kring det här – berätta?*

Träna att LYSSNA PÅ SVARET utan att avbryta alldeles för snabbt

Undvik att ge råd och utforska motivationen istället

- *Vad tror du skulle behöva för att klara av det? (Öppen utforskande fråga)*

Acceptans. Respektera och betona autonomi (när det går)

Du väljer själv. Du vet bäst vad som passar dig att göra.

Om du behöver informera: Be om lov

- *Kan jag berätta om det som fungerade bra för andra? (Be om lov om att berätta, komma med förslag, råd, mm, så ett frö)*

FAS 1. VERKTYG 3. AKTIVT LYSSNANDE

används för att **etablera en samarbetsklimat**
OCH tillämpa MI- förhållningssätt

Bekräftelser

Öppna frågor

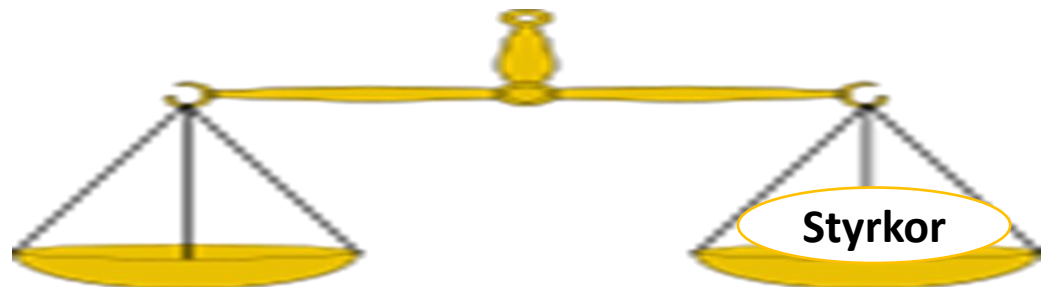
Reflektioner

Sammanfattningar

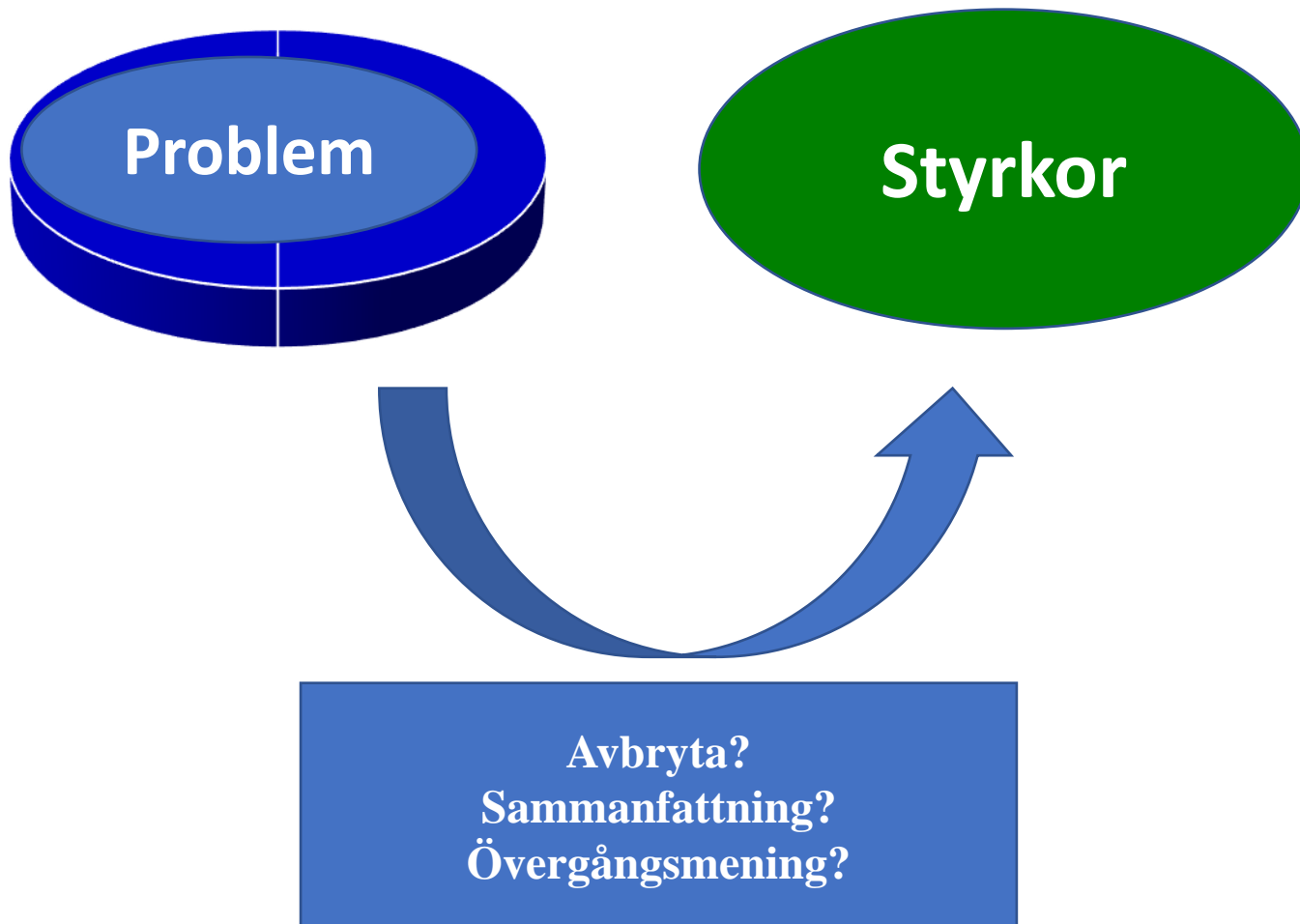


Fas 2. HANTERADE/REAGERADE?

Hur? **VERKTYG:** Använd strategierna för att uppmärksamma och framkalla prat om förändring (MI) och för att förstärka Grit = uthållighet, motståndskraft, hopp och/eller styrkor samt Allan Wide för att **SKAPA** eller **LÄGGA** till en **NY** berättelse.



**Samtalet bör innehålla också prat om styrkor,
uthållighet = Grit, motståndskraft och/eller hopp**





**Ni kommer att få
verktyg för att
FRAMKALLA
eller
LÄGGA TILL
en berättelse eller information
som kan förstärka hopp,
motståndskraft
och/eller uthållighet**

Verktyg för att framkalla



FAS 2. VERKTYG 4. SKAPA EN BERÄTTELSE SOM OCKSÅ INNEHÅLLER styrkor, hopp, motståndskraft och/eller uthållighet

1. PROBLEMET? Vad hände? *Inte alltid:* Hur kändes det?

2. HUR HANTERADE, REAGERADE DU? Leta efter responser som visar på motståndskraft, styrkor, överlevnadsstrategier....

Hur? Med aktivt lyssnande för att bekräfta, reflektera, sammanfatta och ställa frågor som ger plats till en ny berättelse

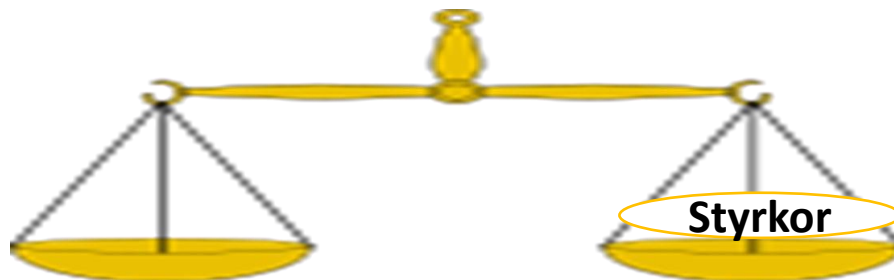
Syfte: att nyansera, omvandla berättelsen så att känslor av hjälp- och kraftlöshet och att vara ett offer kan bli känslor som handlar om ha varit en aktivt subjekt som gjorde vad hen kunde i en ovärdig situation. Att nyorientera sig. **Att BÅDA känslor kan finnas där och att man pendlar mellan hopplöshet och hopp.**

FAS 2. VERKTYG 4. Exempel

Berättelse: Jag har upplevt många misslyckande trots att jag har kämpat. Därför tror jag inte att jag kommer att lyckas nu heller.

Fas 1. Utforska problemet: *Vad **hände** när du försökte?*

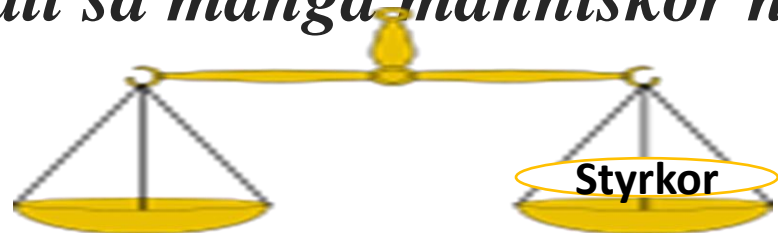
Fas 2. Utforska strategier för att klara sig/ överleva i den situationen eller strax efter, eller ställ frågor för att skapa en ny berättelse: *Vad/hur gjorde du för att **klara dig** i den situationen, **överleva/bevara din värdighet, stolthet...**inför dig själv?*



FAS 2. VERKTYG 4. FRAMKALLA EN BERÄTTELSE SOM OCKSÅ INNEHÅLLER styrkor, hopp, motståndskraft och/eller uthållighet

Exempel på frågor som kan FRAMKALLA en
NY berättelse om styrkor, hopp, motståndskraft...

- *Hur har du lärt dig så mycket om att skydda dig själv?*
- *Var har du hämtat kraft för att orka kämpa emot?*
- *Hur kunde du hålla dig så lugn, trots att du var livrädd?*
- *Hur kunde du hålla modet uppe när det såg så svart ut?*
- *Har du befunnit dig i andra liknande situationer, där du har varit ensam och utan hopp och ändå fortsatt att kämpa vidare?*
- *Hur kommer det sig att du visste så säkert att du inte hade gjort något fel, trots att så många människor hade lagt skulden på dig?*



FAS 2. VERKTYG 4. FRAMKALLA EN BERÄTTELSE SOM OCKSÅ INNEHÅLLER styrkor, hopp, motståndskraft och/eller uthållighet

- *Vad brukar du göra när du känner dig rädd och osäker för att känna dig lite tryggare?*
- *Vad kan du göra nu för att känna dig trygg?*
- *Hur tröstar du dig när du är ledsen?*
- *Vad brukar hjälpa dig när du mår dåligt?*
- *När du har varit nära att ge upp hoppet, vad gjorde du då för att resa dig upp?*



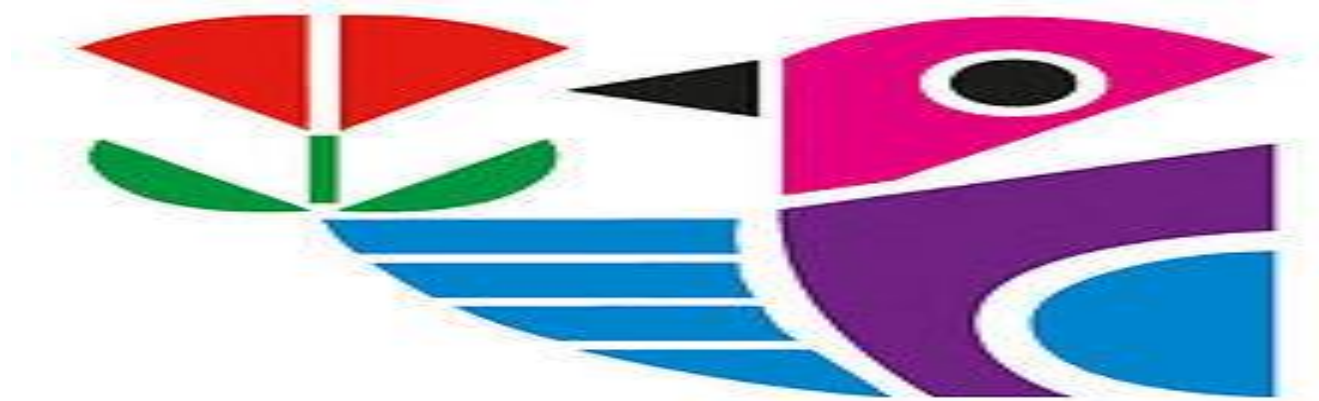
Övning: Öka hopp och tilltro till sin egen förmåga om att kunna hantera motgångar = Grit och förstärka hopp, motståndskraft och/eller uthållighet = Grit.

Hur? Två och två (en samtalsledare och en person från er målgrupp) *eller* mera och resten av gruppen är konsulter och ger feedback till samtalsledare.

Del 1. Situation. Fundera på en situation där en person/gruppmedlem berättar för dig om en svår händelse där personen upplevde känslor av hopp- och kraftlöshet eller liknande.

Del 2. Rollspela. Vilka frågor skulle du kunna ställa för att öka personens hopp, tilltro till sin egen förmåga att kunna hantera den här motgången, överlevnadsstrategier ... ?

**Verktyg för att LÄGGA TILL,
bekräfta eller förstärka grit =
uthållighet, styrkor, hopp och/eller
motståndskraft**



FAS 2. VERKTYG 5. När man inte kan framkalla.

Att ge en ny version av berättelsen med fokus på styrkor, hopp, motståndskraft och/eller Grit = uthållighet med INFORMATION I DIALOG, U-T-U (psykoedukation, information, säga hur du ser på saken)

Be om lov

Utforska vad hen redan vet

Tillägg information

Utforska vad informationen kan betyda för personen

Nästa steg?

FAS 2. VERKTYG 5. När man inte kan framkalla.

Att ge en ny version av berättelsen med fokus på styrkor, hopp, motståndskraft och/eller Grit = uthållighet med INFORMATION I DIALOG, U-T-U (psykoedukation, information, säga hur du ser på saken)

Be om lov

U - Vad vet du redan om det som kan ge hopp/hjälpa till att hitta nya mål...?

T - Kan jag berätta vad andra har gjort för att få nytt hopp/inte ge upp?


U - Vad innebär det här för dig?

Nästa steg?

Sammanfattning

Fas 1. Prata om det som är problemet med personen/gruppen.

VERKTYG: MI-förhållningssätt och aktivt lyssnande: utforska, lyssna utan att avbryta eller ge råd under några minuter, bekräfta det svåra, sammanfatta.

Fas 2. Ställ frågor om  $\text{Problemet} = \text{Grit}$, motståndskraft, styrkor för att hantera det svåra eller berätta om vad som kan ge styrka när man har liknande svårigheter. Ställ frågor eller använd dig av psykoedukation = information för att personen/gruppen ska praktiskt använda sig i nuet av de styrkor som har fungerat tidigare eller av styrkor som har förmedlats i samtalet med dig eller om sömn, mm

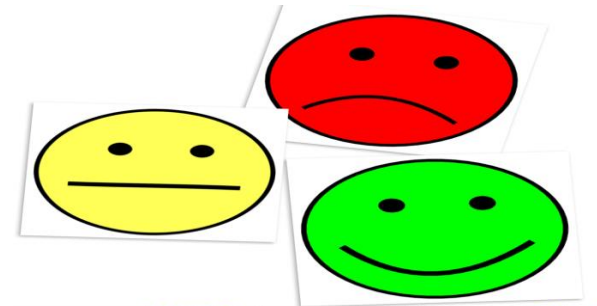
VERKTYG: MI, prat om förändring, Grit, Allan Wade. Be om lov om att informera och betona autonomi (rätt att bestämma själv).



Utvärdering

Svara skriftligt och anonym

- 1. Vad hade du vilja ha mer av i den här föreläsningen?**
- 2. Vad hade du vilja ha mindre av i den här föreläsningen?**





Inspirationskällor till den här presentationen

- Andersson, Ch. & Viotti, S. (2013). *Compassionfokuserad terapi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ascher, H. & Wahlström Smith, Å. (2017) *Bli inte hopplösa. En studie om vardagsstrategier hos barn på flykt i en papperslös situation*. Stiftelsen Allmänna Barnhuset, Göteborgs universitet, Västra Götalandsregionen. Kan laddas ner: <http://www.allmannabarnhuset.se/wp-content/uploads/2016/04/Bliintehoppl%C3%B6sa.pdf>
- Duckworth, A. (2016). *Grit- konsten att inte ge upp*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Kjellbergs, J., Wade, A. & Coates, L. (2018). *Broschyr om Response-Based Practice*. Kan laddas ner på www.unizon.se
- Klinberg, T. (2016). *Hjärnan, gener & jävlar anamma. Hur barn lär*. Stockholm: Natur & Kultur.
- National Center for PTSD & National Child Traumatic Stress Network (2014). *Skills for psychological recovery. Field operation guide*. Användarinstruktion – Svensk version.



Inspirationskällor till den här presentationen

- Olofsson, R. (2016). *Feedback - ett kraftfullt verktyg: Utdrag ur Beteendeanalys i organisation*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2014). *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2014). *Att motivera till att vilja leva*. Stockholm: Mind.
<https://mind.se/sjalvmordslinjen/>
- Ortiz, L. (2017). Grit-hur du kan träna din egen uthållighet. *Tidningen Mind*, 4, 32-37.
- Unizon (2019). *Response-Based Practice, RBP*.
Kan laddas ner på www.unizon.se
- Wade, A. (2014). *Att tala om motstånd – Från hjälplöst offer till aktivt subjekt. Tre artiklar om responsbaserad arbete*.
- Överlien, C. (2012). *Våld i hemmet – barns strategier*. Oslo: Gleerups.

Litteratur om MI och källor till den här presentationen

- **Arkowitz, H., Westra, H.A., Miller, W.R. and Rollnick, S. (Eds.).(2015, 2ed). *Motivational Interviewing i the treatment of psychological problems*. The Guildford Press.**
- **Barth, T. och Näsholm, Ch. (2018). *MI – samtal och förhållningssätt: att framkalla, förädla och förankra motivation*. Lund: Studentlitteratur.**
- **Burke, B. L., Arkowitz, H., & Menchola, M. (2003): The efficacy of motivational interviewing: A meta–analys of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 843-861.**

Litteratur om MI och källor till den här presentationen

- **Carroll, K.M., Ball, S.A., Nich, C., Martino, S., Frankforter, T.L., Farentinos, C., et al. (2006). Motivational interviewing to improve treatment engagement and outcome in individuals seeking treatment for substance abuse: A multisite effectiveness study. *Drug and Alcohol Dependence*, 81, 301-312.**
- **Farbring, C.Å. (2015). *MI för praktiker*. Natur & Kultur.**

Litteratur om MI och källor till den här presentationen

- Farbring, C.Å. (2014). *Handbok i motiverande samtal – MI. Natur & Kultur.*
- Hettema, J., Steele, J., & Miller, W.R. (2005). Motivational interviewing. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 91-111.

Litteratur om MI och källor till den här presentationen

- **Holm-Ivarsson, B., Ortiz, L. & Wirbing, P. (2014).** *Motiverande samtal. Praktisk handbok för socialt arbete.* Gothia Förlag.
- **Lundgren, M. och Lökholt, K. (2006).** *Motivationshöjande samtal i skolan.* Studentlitteratur. ISBN 978-91-44- 03880-3

Litteratur om MI och källor till den här presentationen

- Miller och Rollnick (2013). *Motiverande samtal*. Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2014). *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*. Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2013). *Motiverande samtal i arbete med våld i nära relationer*. Gothia Fortbildning.
- Ortiz, L. (2014). *Motiverande samtal i arbete med ätstörningar*. Gothia Fortbildning.
- Ortiz, L. (2017). *Motiverande samtal och Grit med ensamkommande. Att förstärka hopp och uthållighet i asylprocessen och vid avslag*. Stockholm: LLOA Förlag.

Vetenskapliga artiklar och metaanalyser om MI

- Hettema J, Steele J, Miller WR. (2005). [Motivational Interviewing](#). Annual Review of Clinical Psychology, Department of Psychology, University of New Mexico, Albuquerque, New Mexico (87131-1161).
- Hettema JE, Hendricks PS. (2010). [Motivational Interviewing for smoking cessation: A meta-analytic review](#). Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 78 (6), 868-884.
- Lundahl B, Burke BL. (2009). [The effectiveness and applicability of motivational interviewing: A practice-friendly review of four meta-analyses](#). Journal of Clinical Psychology. DOI: 10.1002/jclp.20638.
- Lundahl BW, Kunz C, Brownell C, Tollefson D, Burke BL. (2010). [A Meta-Analysis of Motivational Interviewing: Twenty-Five Years of Empirical Studies](#). Research on Social Work Practice 2010 (20:137). DOI: 10.1177/1049731509347850.

Vetenskapliga artiklar och metaanalyser om MI

- Heckman CJ, Egleston BL, Hofmann MT. (2010). [Efficacy of motivational interviewing for smoking cessation: a systematic review and meta-analysis](#). Tob Control 2010 (19), 410-416.
- Rubak S, Sandbaek A, Lauritzen T, Christensen B. (2005). [Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis](#). Department and Research Unit of General Practice, University of Aarhus, Denmark.
- Lai DTC, Cahill K, Qin Y, Tang J-L. (2010). [Motivational interviewing for smoking cessation](#). Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 1. Art. No.: CD006936. DOI: 10.1002/14651858.CD006936.pub2.

Filmer som bland annat finns på Lirias Youtube kanal





Olika sajter och videos samt källor till den här presentationen

- www.folkhalsomyndigheten.se/somra/motiverande-samtal/
- www.motivationalinterview.org
- www.motiverandesamtal.org
- www.learningtransfer.se

Motiverande samtal om sexuell hälsa:

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/motiverande-samtal-om-sexuell-halsa/samtalsguiden/samtalsguiden-fraga-1-5/>



Filmer om MI vid autism och adhd

- <https://youtu.be/HJX7NPxw2u4>
- <https://youtu.be/lB5ucGIsHkY>
- <https://youtu.be/hJazJ9u5yZw>
- <https://youtu.be/pp9Li9gKYyQ>
- <http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/adhd2014/Sidor/Bemotande.aspx>

Filmer om de fyra processerna i MI

- https://www.youtube.com/results?search_query=mi+fyra+processer

Filmer om MI och ensamkommande och MI genom tolk

Inte MI. Frånvaro från skolan.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ie5eewrG5WI>

MI Motivera till att gå till skolan. https://www.youtube.com/?v=v5-I9HoV_z4

Inte MI. Hur motstånd ökar vid övertalningsförsök.

<https://www.youtube.com/watch?v=cyqc8woe7-E>

MI Att hantera motstånd. Personen vill inte söka hjälp.

https://www.youtube.com/watch?v=Z-FVmZRu0_Q

Att förklara MI för tolken och Meny Agenda.

<https://www.youtube.com/watch?v=ra0YILUm6dU>

Information genom tolk om boende.

<https://www.youtube.com/watch?v=q0LTXyvg7DE>



Filmer om MI och ensamkommande och MI genom tolk



Information i dialog, U-T-U genom tolk.

<https://www.youtube.com/watch?v=UIj7kKVXQI0>

Information till tolken om Motiverande samtal 1.

https://www.youtube.com/watch?v=cqqkylM_Uv8

Vid avslag, att visa empati och framkalla styrkor.

<https://www.youtube.com/watch?v=d3XuKxUQP1o&feature=youtu.be>

Motivera till fortsatt kontakt med BUP.

<https://www.youtube.com/watch?v=KBpJG8Y2hRY>

Att prata om hur tolkning kommer att gå till och om boende.

<https://www.youtube.com/watch?v=R0nabmpnvLk&feature=youtu.be>

Att väcka hopp vid avslag utan möjlighet till att överklaga.

<https://www.youtube.com/watch?v=LspsAVE7V0U&feature=youtu.be>

Rättningsreflex, att hantera motstånd.

<https://www.youtube.com/watch?v=dop9YOpgQnM&feature=youtu.be>



Filmer om MI med grupper

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=olpius-X-2Y&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=KaYcl0OQ2Ak&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=tn32fllcUs4&feature=youtu.be>

Att hantera motstånd i en grupp. Motstånd mot motiverande samtal.

https://www.youtube.com/watch?v=2Qe3noP_084&feature=youtu.be

Filmer om MI med grupper



Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=olpius-X-2Y&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=KaYcl0OQ2Ak&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=tn32fllcUs4&feature=youtu.be> Att

hantera motstånd i en grupp. Motstånd mot motiverande samtal.

https://www.youtube.com/watch?v=2Qe3noP_084&feature=youtu.be

Filmer om MI med grupper



Motiverande samtal i grupp. Att lösa en konflikt.

<https://www.youtube.com/watch?v=qAvzebdmNs8&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Gruppdeltagare är olika motiverade, ej beredda, ambivalenta och beredda.

https://www.youtube.com/watch?v=V1Rg_P41vJI&feature=youtu.be

Motiverande samtal i grupp. Gruppen har motstånd till att öva.

<https://www.youtube.com/watch?v=rXTDnfo6Xkg&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Tyst grupp. Man känner sig osäker och rädd. https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=C1c1JVa_Cio

Frågor, föreläsningar, kurser?

Liria Ortiz,

leg psykolog, leg psykoterapeut och
utbildar och handleder i MI (MINT)

E-mail: Liria.Ortiz@gmail.com

Hemsida: www.liriaortiz.com

Du kan följa henne på:

Twitter: @PsykologLiria

Facebook, LinkedIn, Pinterest,
Youtube, TikTok och Instagram