

*B S F*



BETEENDE –

SAMTAL –

FÖRÄNDRING

---

## Manual för utbildning

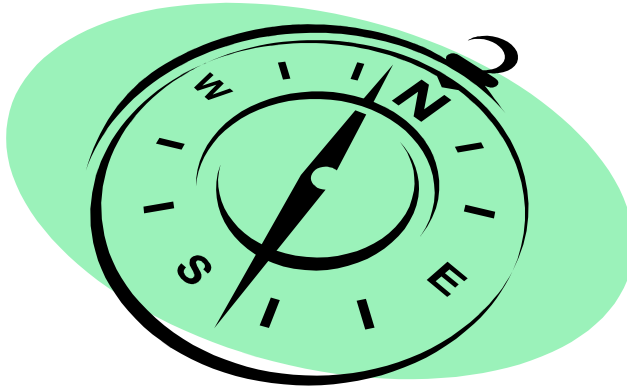
Appendix: mätinstrument i BSF

*För ackrediteringspanelen;  
C. Åke Farbring, juni, 2006*

---

## Innehåll

MANUAL FÖR UTBILDNING	5
<u>Övning ger färdighet</u>	5
Två teorier i MI - A och B	6
Övergripande metodik	7
empati	7
motstånd	8
förändringsprat	9
status quo-prat	10
uppgivenhet - status quo-prat på tillitsnivån	11
kompasskurs - sammanfattning	12
anpassning till klientens förändringsstadium	12
arbetsblad	13
<u>Mätningar, kodning och förberedelse för återkoppling</u>	15
Det förberedande samtalet	15
<u>Samtalsserien</u>	16
Första samtalet	16
Andra samtalet	17
Tredje samtalet	18
Fjärde samtalet	19
Femte samtalet	20
Sammanfattning	22
<u>System för monitoring och återkoppling</u>	22
1-PASS - monitoringinstrument	23
Återkoppling	24
Organisation av kamratgrupper	24
Certifisering	24
Appendix (mätningar i BSF)	25



Undervisning i BSF – beteende – samtal - förändring, förutsätter grundläggande utbildning i motivational interviewing (motiverande samtal)

## MANUAL FÖR UTBILDNING I BSF

*Det viktiga är inte att lära ut, utan att lära in.*

- Monty Roberts

### **Övning ger färdighet**

Devisen i rubriken rymmer om inte all så i vart fall mycket sanning. Metoden motiverande samtal (MI) – idag en specifik och på empiri grundad metodik för att hjälpa människor till beslut om förändring – lärs inte in på kurser, utan genom den egna praktiken och återkoppling på det arbete som gjorts. Följaktligen lägger denna manual inte tyngdpunkten på inläring genom kursdeltagande, utan genom implementering av metoden, integrerad med monitoring, återkoppling och handledning. Inte ens mycket motiverade deltagare – 140 personer varav c:a 20% hade doktorsexamen - som själva betalade resan till universitetet i Albuquerque för att delta i MI-workshop av Miller själv, lärde sig tillräckligt mycket genom kursen för att kunna tillämpa metoden (Miller, Yahne, Moyers, Martinez, Pirritano, 2004).

Rationalen bakom BSF-manualen var just att utgöra körschema för tillämpning och inläring av de centrala färdigheterna i MI och hypotesen att upprepad övning skall ge ökad färdighet kan sägas vara väl underbyggd. Den bygger dock på en struktur där ”övningen” – d.v.s. tillämpningen företrädesvis i skarpt läge – monitoreras och återkopplas.

Innan BSF ”lärs ut” skall workshopdeltagare ha genomgått (3-dagars) grundkurs i MI och helst ha försökt tillämpa delar av metoden under någon tid. Först därefter kan deltagaren anses vara förberedd för att lära in den tillämpning av MI som beskrivs i manualen.

Utbildare i BSF bör vara MI-tränare och väl förtrogen med MI som metod och förmedla utbildningen i enlighet med följande beskrivning. Utbildningen bör under dessa förutsättningar omfatta 2 dagar och skall åtföljas av plan för monitoring och feedback.

Utbildare i BSF skall känna till huvuddragen av innehållet i Amrheins (2003) studie och vara

uppdaterad på den senaste utvecklingen av status quo-prat samt farorna med utforskande av ambivalensens ”motsida” (Ashton, 2005). Viktiga resultat från psykoterapiforskningen utanför MI bör också vara bekanta; program- och utbildningsmanual kommer successivt att uppdateras på aktuell forskning. Utbildare i BSF bör ha goda pedagogiska egenskaper, förmåga att levandegöra och dramatisera övningar och dessutom kunna förmedla metodens humanistiska karaktär i sitt eget sätt att förhålla sig till material och deltagarna.

### **Två teorier i MI – A och B**

Enligt Miller tillämpas MI idag på huvudsakligen två skilda sätt, utgående från två mot varandra stående teorier, som inte båda kan vara riktiga.

*Teori A* är den ursprungliga teorin i MI; sannolikheten för beteendeförändring ökar genom selektivt framkallande av klienters förändringsprat och åtagande och genom att hantera status quo-prat på ett sätt som inte förstärker eller förlänger det. Eftersom teorin samtidigt utgår från att status quo-prat predicerar misslyckande är det viktigt att rådgivaren selektivt framkallar, förstärker och summerar förändringsprat och inte avsiktligt framkallar status quo- sidan av klienters ambivalens.

*Teori B* menar att det är viktigt att grundligt utforska båda sidor av ambivalensen för att lösa den. Klienten utvecklar argument för båda sidor och rådgivaren svarar empatiskt på båda (t. ex. genom dubbelsidiga reflektioner). Det underliggande antagandet, ofta med hänvisning till Rogers, är att när båda sidor undersöks så kommer klienten naturligt att lösa ambivalensen på ett positivt sätt utan särskild styrning. Det här betyder att teori B undviker den styrande aspekten av MI, att selektivt framkalla och förstärka förändringsprat. Det som skiljer denna teori från styrande MI bl.a. är dess avsiktliga fokus på ambivalensens båda sidor, genom grundligt utforskande av båda sidor av ambivalensen, vilket gör den mer processorienterad och inte som teori A - målinriktad.

Empirin talar idag för teori A, till vilken Miller och kretsen kring honom hör. Enligt Miller är teori B särskilt starkt företrädd i Europa.

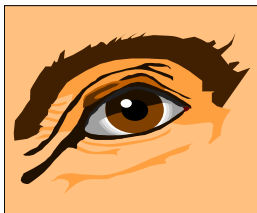
BSF utgår helt och hållet från teori A och utbildare måste ansluta sig till denna styrande syn på MI.

## Övergripande metodik

Utbildning i BSF omfattar praktisk genomgång av de olika övningarna (verktygen för tillämpning av principerna i MI) och samtalen i programmet men också en övergripande genomgång av de beteendepredicerande metoderna i MI, empati, motstånd och förändringsprat och hur dessa skall tillämpas konkret (i beteendetermer). Också kursriktning på samtalet är av stor betydelse. Utbildning i BSF börjar alltid med denna övergripande genomgång.

### Empati

Empati, som predicerar beteendeförändring även utanför MI, definieras av Miller & Rollnick ofta som reflektivt lyssnande – en metodik i MI som tränas utförligt i grundutbildningar.



Empati – att kunna ”se”  
någon som person, inte bara  
som klient.

Många beskriver empati som förmåga till inlevelse och förståelse i klienters situation. Det är dock ganska betydelselöst om den inte kan förmedlas till och uppfattas av klienten. Farbring (2002) har beskrivit empati, utgående från ett annat verktyg i MI – bekräfta – som ett sätt att kunna förmedla att klienten ses som person och inte bara som klient. Metoden bygger på att göra positiva attributioner av intressanta egenskaper hos klienten som får honom/henne att känna sig ”sedd” och kanske rent av betydelsefull.

- I. Positiva attributioner = att "se" någon som person...
- Du är litet av en filosof egentligen. Du tänker mycket på saker och ting.
  - Du är en sån som bryr sig mycket om andra människor...
  - Du är ju konstnärligt lagd...Du har talang.
  - Du är en person med ledaregenskaper. Andra människor lyssnar på dig...
  - Du är en människa med hög integritet...

Avsnittet kan följas av en övning som ofta används i grundläggande MI-worskhoputbildning (Pelle och rådgivaren).

Utbildare i BSF skall under empatiavsnittet, men även i flera följande avsnitt, känna av hur goda deltagarnas färdigheter i reflektivt lyssnande är. Om behovet är stort kan detta behöva tränas ibland föregånget av illustration av läraren + frivillig deltagare i utbildningen. (Den mer specifika tillämpningen av "fortsättningsreflektionen" – en form av lyssnande som egentligen mer är ett "hopp" framåt och ibland ett spårbyte – hör också ihop med selektivt lyssnande på status quo-prat och kursriktning.)

### Motstånd

Deltagare i grundutbildning brukar oftast ha lättast att komma ihåg och ta till sig motståndshantering och beskriver ofta hur de känt lättnad i sin arbetssituation när de lärt sig att inte gå in i argumentation med klienter.

## Strategier mot motstånd

- **Enkel reflektion** - ge kvitto på att klienten är företädd.
- **Förstärkt reflektion** - kan innebära att klienten vill moderera
- **Dubbelsidig reflektion** - spegla ambivalensen; å ena sidan ... men å andra sidan...
- **Skifta fokus** - gå runt hindren, inte över dem.
- **Instämmande med skruv** - rulla med motstånd men ändra riktning
- **Betona personlig kontroll** - när människor känner sin frihet hotad reagerar de med förövar...
- **Omrämning/omtolkning** - förmedla annan infallsvinkel; är det verkligen så bra att tåla mycket alkohol...?



- Motivational Interviewing - Carl Åke Farbring, 2001 -

I BSF-utbildning betonas att motstånd är ett fenomen som är förknippat med en antagonistisk känsla hos klienten och ofta muskel- och/eller andra spänningar (hög arousalnivå). Motstånd är starkt beteendepredicerande – högt motstånd samvarierar med misslyckande – och måste ”tas ned” genom t. ex. enkla reflektioner, vilket är ett kvitto på att rådgivaren uppfattat att klienten inte just nu vill samarbeta. Det är då sällan tid för logiskt meningsutbyte utan rådgivaren måste koncentrera sig på att reparera relationen och på att återupprätta ett samarbetsklimat i vilket fortsatt arbete kan bedrivas.

På allra senaste tiden (2006) skiljer Miller, Rollnick, Amrhein & Moyers på motstånd och status quo-prat.

### Förändringsprat

Amrhein visade i sin studie (2003) att förändringsprat predicerar förändring av beteende. Även utanför MI har Gollwitzer (1999) visat att uttalanden om vad människor tänker göra förstärker åtagandet och ökar sannolikheten för att beteendet utförs.

Amrhein beskriver fem kategorier av förändringsprat. Igenkännande av dessa övas i BSF-utbildningen för att underlätta den s.k. fingertoppskänslan för när sådana uttalanden uttalas. Som Moyers och Martin visat (2006) framkallar reflektivt lyssnande på förändringsprat mer uttalanden med inriktning på förändring. Momentet, som består av flera delar, är centralt i BSF-utbildningen och omfattar:

- ▶ igenkännande av förändringsprat (25 meningar)
- ▶ igenkännande av styrka i förändringsprat med stöd av svensk taxonomi (Amrhein & Farbring, 2002)
- ▶ framkallande av förändringsprat genom t.ex. reflektivt lyssnande och öppna frågor
- ▶ avsiktlig styrning mot förändringsprat = kursriktning för samtalet (med progression genom stadierna i den transteoretiska modellen – ex. första samtalet: problemigenkänningsdimensionen; femte samtalet: åtagandedimensionen)
- ▶ kontroll över att hela samtalsserien är på rätt väg – d.v.s. feedback från klient i form av förändringspratskurva som förs efter varje samtal
- ▶ registrering av förändringsprat i centrala filer

Utbildare skall gå igenom att både styrka (Amrhein et al. 2003) och frekvenser (Moyers et al. 2006) kan predicera förändring och att båda sätten att registrera i web-filerna kan användas.

Hur den svenska taxonomin kan användas, dels vid lyssnande och dels vid registrering skall också gås igenom.

### Status quo-prat

Argument mot förändring som inte är beledsagade av antagonistiska känslor utan uttalas på samma sätt som övrig konversationen i samtalet utgör en egen kategori som måste hanteras på annat sätt än motstånd. Moyers och Martin (2006) har visat att reflektioner på status quo-argument framkallar mer av status quo-uttalanden vilket riskerar att få klienter att tala sig själv in i icke-förändring. Klienters status quo-prat, som ofta innehåller ”dubbla spår” kan ibland hanteras som *kovert (dold) problemigenkänning* (Farbring 2006). Ett sätt att hantera detta är att göra en enkel reflektion på det som sagts och därefter en fortsättningsreflektion. En fortsättningsreflektion är inte egentligen reflektivt lyssnande utan är ofta ett hopp i tankegången, vilar på en hypotes om vad klienten förhoppningsvis borde och kunde säga och kan fungera som en retning för en ny tankegång och sätta igång en rörelse i samtalet mot förändringsprat.

Momentet övas grundligt i BSF-utbildningen.

Framkalla förändringsprat! Använd reflektivt lyssnande för att markera att samtalet öppnat upp ett intressant avsnitt och använd öppna frågor för att framkalla förändringsprat och växla in på ett nytt spår i samtalet.

Fortsätt samtalet med din klient som säger t.ex.:

1. Det är mina barn som straffas på grund av att jag inte för permis .....
2. Det är inte mänskligt att sätta människor med problem i fängelse .....
3. Jag vill komma ifrån det här djävla stället .....
4. Det är klart att jag skulle klara det här bara jag fick litet förtroende av er men ni tittar bara på gamla papper .....
5. Är man narkoman då tillhör man samhällets botten, man får ingen hjälp .....
6. Flera av mina polare som jag växte upp med har dött på grund av överdoser .....
7. Jag skulle vilja gå på fotboll med min son som andra pappor .....
8. Om man bara känner knarkare så är det verkligen svårt att lägga av .....



## Uppgiveness - status quo-prat på tillitsnivån

*Klienter måste ibland få låna sitt hopp från oss innan de kan ett eget. MILLER & YAHNE (1999)*

Klienters uttalanden om sin bristande tilltro till möjligheten och förmågan att genomföra en förändring är sannolikt av mycket stor betydelse för utfallet av MI-interventionen. Det är inte meningsfullt att arbeta med att öka viljan till förändring till en högre nivå om samtidigt tilltron är låg. Samtidigt är detta något av de mest svårbehandlade beteende som finns i MI. Rådgivaren skall låna ut sitt hopp om förändring till sin klient på ett sätt som inte blir medömkande eller förstärker klientens pessimism om framtiden. Reflektivt lyssnande som fokuserar på klientens negativa upplevelse av sina framtidsutsikter riskerar att förstärka upplevelsen.

Tillit monitoreras *allmänt* (i motsats till specifika övningar t. ex. i femte samtalet) i BSF (i 1-PASS) närhelst klienters pessimistiska uttalanden (status quo-prat på "kunna"-nivån) förekommer. Arbetet med hopp och tilltro operationaliseras och övas i BSF för att ge programledare konkreta exempel på frågan om *hur*.

Utbildare i BSF skall gå igenom detta avsnitt och koppla det till framkallande av förändringsprat, undvikande av status-quo och "rätt kurs" i MI-samtalet.



*Väck och förstärk hopp*

SÖKES: Operationella definitioner; rådgivarbeteenden.

Klienten: Jag kommer aldrig att klara mig. Det finns inget hopp för mig....

Rådgivaren: \_\_\_\_\_

Klienten: Vad då positiva egenskaper? Jag har inga. Jag är psykopatdiagnostiserad, jag är en högriskare. (Det har ni ju själva sagt....)

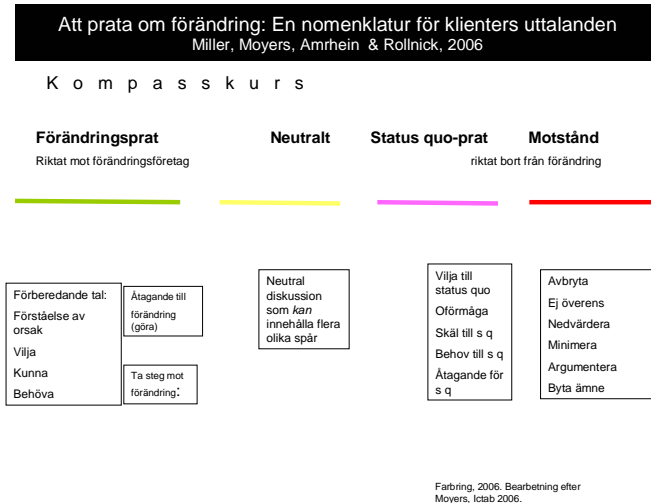
Rådgivaren: \_\_\_\_\_

## Kompasskurs; sammanfattning

Linjen i samtalet är många gånger viktigare än rådgivarens enskilda färdigheter. Fullgott användande av färdigheten reflektivt lyssnande kan få samtalet att spåra in på oväsentligheter och rent av utgöra en icke-förändrande styrning av samtalet. Förändringsinriktade uttalanden är kompasskursen i samtalet:

- ▶ reflektioner på andra företeelser (sidospår) som nämns i samtalet bör göras med stor försiktighet,
- ▶ uttalanden om status quo bör inte reflekteras ensamt utan – om det överhuvudtaget görs – åtföljas av fortsättningsreflektion eller öppen fråga på förändringsspåret.

Detta avsnitt integreras ofta i de tidigare om förändringsprat men det understryks att goda färdigheter i enskilda MI-tekniker inte räcker. Kompasskurs monitoreras och återkopplas särskilt (se 1-PASS nedan). Avsnittet skall exemplifieras med meningar som riskerar att leda ur kurs och på vilket sätt de bör hanteras. Utbildaren har tillgång till övningen: *Hålla kompasskurs i samtalet*.



*Positivt förändringsprat* reflekteras i syfte att framkalla mer förändringsprat

*”Neutrala” yttranden* bör uppmärksammas så att spår som ligger i linje med tanke på förändring reflekteras; sidospår lämnas i största möjliga utsträckning oreflekterade (det kan dock finnas undantag...)

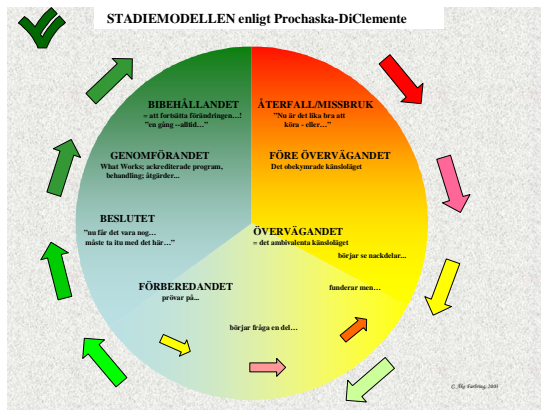
*Status quo-yttranden* bör inte reflekteras. Fortsättningsreflektioner eller öppna frågor kan leda tillbaka till rätt kompasskurs.

*Motstånd (=emotionell reaktion )* måste naturligtvis reflekteras (rullas med) för att minska motståndet och skapa ett harmoniskt samtalsklimat.

Anpassning av förhållningssätt till klientens förändringsstadium

Det finns evidens även utanför MI för att rådgivares anpassning till klientens förändringsstadium höjer effektiviteten i förändringsarbetet (Norcross, 2002).

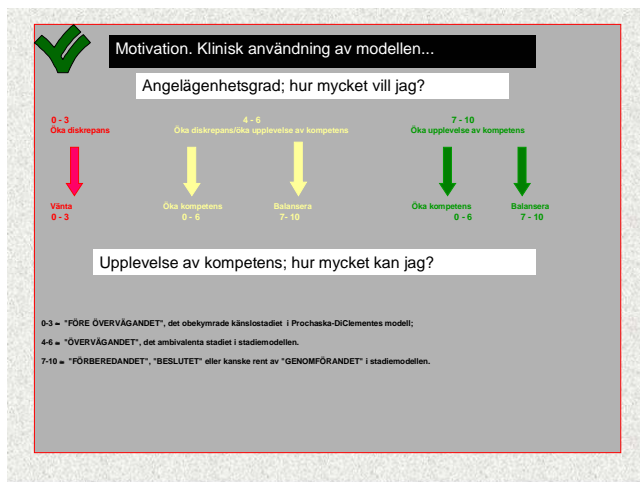
MI relaterade under 90-talet huvudsakligen till Prochaskas och DiClementes transteoretiska modell för förändring. Numera definierar MI i huvudsak förändring som en funktion av vilja-kunna och den prioritet som förändringsprojektet har i förhållande till övriga områden som klienten måste uppmärksamma.



Prochaska-DiClementes transteoretiska modell

Den transteoretiska modellen är pedagogiskt användbar, särskilt i förhållande till mätningarna med motivationsinstrumenten och används i BSF med tydligt angivande av de begränsningar modellen har som förklaringsmodell för MI.

Den modell som MI nu praktiskt taget uteslutande relaterar till ger bättre klinisk information



En modell för vilja-kunna

om vad det är som rådgivaren måste ta itu med – vilja eller tilltro. En klient som har hög vilja men låg tilltro, kanske p.g.a. många misslyckanden, kommer att devalvera sin vilja så att den är i nivå med tilltron. Det är alltså fel att öka viljan för en klient som har låg tilltro till att kunna genomföra förändringen. Rådgivaren förstår lättare i denna modell vad han/hon bör lägga tyngdpunkten på.

BSF arbetar med båda modellerna och utbildare i BSF skall förmedla hur de relaterar till varandra och kan användas praktiskt.

### Principer och tekniker

De principer – DRAKE – och tekniker – BÖRS – som MI replierar på skall inte behöva gås igenom särskilt; de hör till grundläggande MI-utbildning.

Hur teknikerna tillämpas praktiskt tas upp under varje samtal.

### Arbetsblad

Arbetsblad som skall hjälpa rådgivaren att skärpa sin uppmärksamhet på viktiga MI-färdigheter och förändringsprat gås igenom. Arbetsbladspaket kan laddas ned från BSF:s hemsida på KrimNet. I paketet finns även blad för att dokumentera förändringspratskurva över hela samtalsserien (= återkoppling på att samtalen inte gör skada).

## Mätningar, kodning och förberedelse för återkoppling

*Det viktiga är inte att mäta motivation utan att mäta på ett motivationshöjande sätt.*

- Mary McMurrin

### Det förberedande samtalet

Samtalet bör inledas med att rådgivaren gör en sammanhangsmarkering, introducerar strukturen i samtalsserien och överlämnar arbetshäftet. Det är viktigt att rådgivaren samtidigt förmedlar information om hur samtalsserien hänger ihop med andra åtgärder som kan vidtas och i så fall inom vilken tidsram. Rådgivaren måste tidigt och tydligt förmedla att han/hon kan se klienten som person.

Motivationsinstrumenten SOCRATES och URICA ställer ibland till med problem i utbildningen. Dels kan det vara svårt att omedelbart förstå vilken förändringsdimension en fråga mäter, särskilt när klienter ställer frågor om hur de skall svara, och dels är det ibland svårt att förstå hur svarsmönstret skall tolkas. Jämförelse med Projekt MATCH-populationen och med den (till t-fördelning omräknade) population som möjliggör URICAS s. k. profiler behöver också gås igenom.

I BSF-manualen finns tydliga instruktioner om detta men momentet brukar ta någon timme att gå igenom. Kodning görs numera automatiskt vid elektronisk registrering.

Ett av de viktigaste momenten i utbildningen är förståelsen av svarsmönstren och hur feedback skall ges. I samtalsserien förbereder rådgivaren sin återkoppling noga och skriver ned några stolpar på vad han/hon skall säga till klienten.

Det är viktigt att feedback förmedlas på ett positivt och intresseväckande sätt och således mindre nödvändigt att klienten ges en fullständig bild av alla sina problem. Här är det viktigt att utbildaren känner till Amrheins studie (2003) i vilken alltför omfattande feedback uppfattades negativt av klienterna, vilket illustrerades genom att förändringspratskurvan uppvisade en tydlig nedgång. OH-bilder är till stor hjälp och finns att ladda ner från KrimNet. Återkoppling på i gruppen framkomna svarsmönster (om motivationsinstrumenten tränats på detta sätt) eller hypotetiska mönster tränas grundligt. Förslag på konstruktiv feedback framkallas av deltagarna i utbildningen.

Utbildaren går också igenom hur stadiemodellen kan uppfattas och hur klienten grafiskt kan bestämma sig för ett förändringsstadium och i förhållande till vilket förändringsprojekt.

Bestämning görs med gradskiva och gradtalet registreras också – precis som SOCRATES och URICA - i web-baserade filer som för- och eftertest.

## **Samtalsserien**

Samtalsserien följer i stort sett progressionen genom den transteoretiska modellen med avseende på fokus och övningar. Även framkallande av olika dimensioner av förändringsprat följer modellen. Det sägs emellertid uttryckligen att detta är en utgångspunkt. Klienter kan vara mer eller mindre förändringsberedda från början och anpassning måste ske till klienters förändringsstadium.

### Första samtalet

Samtalet bör inledas ånyo med att rådgivaren gör en sammanhangsmarkering, introducerar strukturen i samtalsserien och överlämnar arbetshäftet. Det är viktigt att rådgivaren samtidigt förmedlar information om hur samtalsserien hänger ihop med andra åtgärder som kan vidtas och i så fall inom vilken tidsram. Rådgivaren måste tidigt och tydligt förmedla att han/hon kan se klienten som person.

Första samtalet relaterar till stor del på de förberedelser som gjorts med avseende på mätning och kodning av SOCRATES och URICA. Träning av återkoppling på olika svarsmönster hör mest samman med första samtalet men kan också ha tränats – som förberedelse för första samtalet – i samband med tolkning av kodningen. Det betonas att det viktiga i första samtalet är att väcka nyfikenhet på förändring och vad förändring kan betyda för klienten.

Den transteoretiska modellen går igenom. Deltagarna skall kunna använda och beskriva modellen på ett sätt som väcker intresse, särskilt genom att relatera till vardagliga förändringsprojekt som nästan alla människor har – bantning, rökning, motionsvanor etc. Att avdramatisera och väcka nyfikenhet på förändring är huvudsakligt fokus i första samtalet.

Om det ändå går trögt att väcka intresse skall rådgivaren kunna prata om förändring som någon kamrat eller annan person som klienten känner till genomfört.

Ett hjälpmedel som kan underlätta visualiseringen av förändring är *mirakelfrågan*.

Momenten tränas i rollspel.

Förändringsprat bör till att börja med försiktigtvis hålla sig på problemigenkänningsnivån men det är viktigt att rådgivaren känner sig för och lyhört anpassar sig till klientens förändringsstadium. Också hur framkallande av förändringsprat kan anpassas till första

samtalets nivå tränas, liksom flexibilitet om stor förändringsberedskap tidigt uttalas från klientens sida.

### Andra samtalet

Andra samtalet handlar om att väcka diskrepans, d.v.s. att försöka skapa *dissonans* på det rationella men företrädesvis på det känslomässiga planet, som en utgångspunkt för att framkalla förändringsprat. I andra samtalet finns utrymme för att genom felaktigt utforskande av status quo motverka förändring hos klienten. Förändringspratsteorin kan inte förenas med avsiktligt framkallande av kognitioner om status quo. Utbildare i BSF skall känna till och kunna förmedla detta med det empiriska underlaget; BSF är en tillämpning av teori A inom MI.

Övningen *Kraftfältet* är en illustration av hur dissonans (diskrepans) kan skapas men rymmer samtidigt ovan beskrivna risk för motsägelse. Övningen skall illustreras, förslagsvis genom att utbildaren själv illustrerar den, tillsammans med någon bland deltagarna som har (eller spelar upp) ett förändringsprojekt som han/hon är ambivalent till. Bilder kring fördelen med förändring fördjupas, förankras genom att rådgivaren målar upp bilder (hjälp klienten att skapa kognitioner) med känslomässig förankring.

Ex. R: *Och om du kunde spara pengarna i stället för att röka – vad kunde du göra i stället.*

K: *Ja, jag skulle nog använda dom till en resa...*

R: *Och vart skulle du resa och vilka skulle du vilja resa med...*

K: *Till Italien, tror jag, och med min man naturligtvis (el. till Thailand och med mina barn)*

R: *Och vad skulle du göra och vid vilken tid skulle du resa...*

K: *Helst när det är kallt här hemma och jag skulle vilja koppla av, gå och titta på konst t.ex. (vara på stranden och bara njuta av värmen med barnen)*

Etc. Rådgivaren fortsätter att måla på bilden och klienten får berätta om fördelarna med förändring.

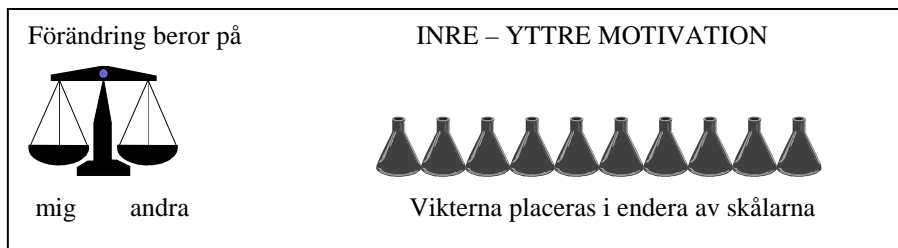
Övningen *Att bestämma sig för förändring* kan vara ett alternativ eller påbyggnad till *Kraftfältet* om den senare har gått trögt. *Att bestämma sig för förändring* tillämpar fyra dimensioner vilket kan hjälpa klienter att se förändring på såväl kort som lång sikt.

Utbildaren skall utnyttja övningarna i andra samtalet pedagogiskt för att framkalla förändringsprat, syftet är inte i första hand att utforska argument emot eller för förändring. Argument som talar för status quo bör framkallas före argument för förändring och framför allt med syftet att förmedla förståelse och empati men bör alltså inte utvecklas.

Skalövningarna som avser *vilja, kunna, prioritet* skall också tillämpas pedagogiskt, inte i första hand för att utforska. Alla övningarna kan användas för att med stor säkerhet framkalla positivt förändringsprat (se anvisningar i manual). Behovet av balans mellan *vilja* och *kunna* skall förmedlas.

Utbildaren skall förmedla att tillit till förmåga att kunna genomföra förändring har stor betydelse, särskilt för klienter som har många ”misslyckanden” bakom sig. Tillit skall förstärkas *allmänt* genom hela samtalsserien (se sid 11) genom att uppmärksamma och understryka de resurser som klienten har, ibland som attributioner av egenskaper (att ”se” och bekräfta). Ofta sker detta genom att hjälpa klienten att kognitivt omstrukturera tidigare erfarenheter. I detta samtal uppmärksammas tilliten i skalövningen *specifikt* och den utvecklas ytterligare i femte samtalet. Utbildaren skall kunna knyta ihop dessa tillfällen och understryka deras betydelse i förändringsarbetet för klienter med låg tilltro. (Tillit monitoreras såväl allmänt som specifikt i 1-PASS).

Utbildaren skall kunna förmedla skillnad mellan *inre* respektive *yttre* motivation; förändring kan repliera på båda men långsiktig förändring stöds bäst genom att inre motivation befästs. En övning som illustreras med en *vågskål* används för att få klienten att utforska och uppmärksamma hur stor egen vilja han/hon har till förändring och vilka personer i nätverket som ger stöd i samma riktning. Övningen används för att framkalla förändringsprat och för att få klienten att se sig själv som förändringsbenägen.



Alla *motivationsfaktorerna* adderas och klienten (och rådgivaren) reflekterar över resultatet. Förändringsprat i andra samtalet kan framkallas – under förutsättning att problemigenkänning är stabil - på vilja, kunna och i någon mån också på behovsnivån (känslomässiga nivån). Det är i normalfallet sannolikt för tidigt med åtagande för förändring. Utbildaren skall illustrera detta - genom exempel på vad som kan sägas - genom hela samtalet. Övningarna bör rollspelas.

### Tredje samtalet

Övningarna i tredje samtalet syftar till att väcka känslor av otillfredsställelse över att status quo – nuvarande livsstil - inte ger utrymme för klienten att leva efter de livsvärderingar

han/hon har och att livsstilen gjort att många viktiga relationer havererat. Samtalet är mer än det närmast föregående inriktat på att väcka känslomässig dissonans.

Etiken kring det avsiktliga skapandet av känslomässigt obehag bör tas upp av utbildaren.

Frågan väcks ibland under utbildningar - men använder inte alltid professionella hjälpare metoder och tekniker som inte är helt uppenbara för klienten?

Övningen *förändringsmotorn* fokuserar på att väcka stora känslomässiga kontraster mellan klientens liv när det var som allra bäst och när det är som allra sämst. Utbildaren skall levandegöra övningen helst med hjälp av olika stolar för dåtid, nutid och framtid. Det måste understrykas att den här övningen inte bör avbrytas innan den förts till ett lugnt slut.

*Värderingskortet* är en övning som skall göras lite högtidligt. Också den måste utföras levande och med anpassning till klientens språkbruk och referensram. Utbildaren bör visa hur programledaren/rådgivaren a) läser upp värderingen b) läser undertext c) anpassar innehållet till vad som uppenbart passar in i klientens livssituation och klientens språkbruk och därefter överlämnar kortet till klienten så att det också blir lite av ett kortspel. Ett stelt och formellt genomförande kan motverka syftet med övningen. Övningen kan bli lång och är en av få övningar i BSF som kan delas i två moment. Första momentet skall avslutas genom att klienten skriver ned sina viktigaste livsvärderingar – och att rådgivaren helst på ett lite högtidligt sätt sammanfattar och reflekterar detta. Syftet är att illustrera att klienten liksom människor i allmänhet har humanistiska och goda livsvärderingar. Andra momentet handlar om att väcka dissonans genom att få klienten att utforska diskrepansen (dissonansen) i jämförelse med livssituationen idag. På vilket sätt stämmer livsvärderingarna in i levnadssättet just nu? Utbildaren skall förmedla poängen med att väcka känslomässig diskrepans och vilka öppna frågor som kan ställas.

Utbildaren skall framhålla att förändringsprat i tredje samtalet bör framkallas med tonvikt på behovsdimensionen – den dimension där förändringsbehov förankras emotionellt.

#### Fjärde samtalet

Samtalet kan – efter sedvanlig återblick på tidigare samtal – återuppta värderingskortsövningen med moment två.

Därefter vidtar en summering av vad som framkommit under tidigare samtal. Utbildaren skall lägga tyngdpunkten på att syftet är att summera det som är förändringsinriktat och på hur klienten tänker i förändringstermer. Utbildaren skall förmedla möjligheten att övningen kan göras i konditionalis – ordet ”om” kan bana väg för kognitioner som klienten annars kunde känna motstånd inför om det framställdes som ett krav på en verkställighetsplan.

Summeringen och de tankar som finns om förändring är viktiga för de övningar som följer i fjärde och femte samtalet.

Övningarna *nätverkskartan* och *andra människors omtanke om mig* hör ihop. Utbildaren skall förmedla att nätverket som klienten umgås i har stor betydelse för om han/hon skall återfalla i missbruk och/eller kriminalitet. Syftet med *nätverkskartan* är således att klienten skall få en bild av

- a) vilka personer i nätverket kan utgöra stöd för förändring
- b) vilka personer i nätverket motverkar förändring

Hur personerna i nätverket illustreras är mindre viktigt. Utbildaren kan ge ett par förslag: + el. – framför namnet eller stora respektive små bokstäver för att skilja på positiva och negativa kontakter.

Utbildaren skall framhålla att syftet är att väcka tankar hos klienten på förändring av nätverkets sammansättning (det är inte lätt att sluta med missbruk om man bara umgås med missbrukare...) Övningen *andra människors omtanke* – en övning som syftar till kognitiv omstrukturering - kan väcka tankar på att personer som varit kritiska till livsföringen och sagt saker som klienten upplevt som obehagliga i själva verket nu kan vara bra stödpersoner och att kontakten borde återupptas eller intensifieras.

Utbildaren bör framhålla att det är tankar på förändring som i första hand skall framkallas. Att avbryta gamla kontakter är inte lätt och att skapa nya är ännu svårare. Konkreta planer kan möjligen passa in i femte samtalet – eller i ett program för återfallsprevention – men det får inte upplevas som en press på klienten då området erfarenhetsmässigt är starkt motståndsminerat.

Det är viktigt att utbildaren kan förmedla syftet och åskådliggöra utförandet av övningarna så att de samverkar till att väcka tankar på förändring av nätverket. Bilder av positivt och negativt verkande nätverk bör framkallas genom öppna frågor och utforskas på sådant sätt att klienten kan uppleva skillnaden mellan positiva och negativa nätverk.

Förändringsprat kan nu framkallas på dimensionerna för problemigenkänning, vilja och behov men beroende på gensvar kan också frågan ställas om ”hur” negativa nätverk kan brytas.

Tillit till förmåga att genomföra förändring i allmän mening skall också framkallas.

Utbildaren skall kunna exemplifiera detta. Övningarna bör rollspelas.

### Femte samtalet

Samtalet handlar om tillit och hopp om att kunna genomföra förändring samt om hur framtiden kan komma att se ut.

Utbildaren måste återigen förmedla (helst med oh-bild!) att uppmaning att göra åtgärdsplan eller verkställighetsplan i Amrheins undersökning tydligt visade på nedgång av förändringsprat – d.v.s. sannolikt orsakade motstånd.

Eftersom samtalet är framtidsinriktat inleds samtalet med en summering av vad klienten sagt tidigare under samtalsserien med avseende på

- a) förändringsprat
- b) uttalad tilltro till att kunna genomföra förändring

Utbildaren skall kunna presentera summeringen som en utgångspunkt för de övningar som presenteras i femte samtalet.

*Vapenskölden* är en övning med *specifikt* fokus på klientens tilltro till att genomföra förändring. (Tidigare har tilltron i *allmän* mening förstärkts så snart tillfälle givits. Båda monitoreras under olika avsnitt i 1-PASS.) Det är viktigt att utbildaren kan förklara pedagogiken i övningen. Många klienter har låg tilltro till sin egen förmåga beroende bl.a. på

- a) egen upplevelse av misslyckanden
- b) ideliga påpekanden från personal inom social- och kriminalvård,

som förstärkt en negativ bild av brist på tilltro hos klienten att kunna genomföra förändring.

Här måste hopp förmedlas från programledaren och klienten hjälpas att omtolka misslyckanden (kognitivt omstruktureras) till resurser. Utbildaren måste också kunna förmedla hur *vapenskölden* hör ihop med *skalorna*, *vågskålen* (personer i nätverket som kan utgöra stöd) och *nätverksarbetet* i fjärde samtalet. Exempel på hur misslyckanden kan omtolkas och förmedlas till klienten måste övas i utbildningen (korta rollspel)! Resurser och vad klienten lärt om sig själv i positiv mening skall skrivas ned i arbetshäftet. Också en livsregel skall formuleras. Utbildaren skall ha förslag på hur sådana regler kan formuleras, om det går trögt bland deltagarna i utbildningen.

Utbildaren skall förmedla tre olika sätt att arbeta med handlings-/åtgärdsplan – i samtliga fall mer eller mindre relaterade till pågående verkställighetsplan.

- a) konkret handlingsplan, formulerad i beteendetermer
- b) handlingsplan formulerad i konditionalis (*om*) – för att bana väg för kognitioner om hur åtagande skulle kunna se ut
- c) visionen *att se framåt* (övning) d.v.s. ringa eller ingen tyngdpunkt på åtagande

Hur framtidsplanen formuleras – med eller utan konkret åtagande – måste anpassas till klientens förändringsstadium. Varje möte, men även hela samtalsserien bör avslutas på en positiv ton (jfr förändringspratskurvan) och motstånd skall därför inte framkallas. Det är

viktigt att utbildaren kan förmedla vikten av balans mellan struktur och anpassning till det stadium för förändring där klienten befinner sig.

Utbildaren skall också gå igenom hur summering av hela samtalsserien kan formuleras och hur detta kan och bör överlämnas till andra intressenter.

*Brev från framtiden* gås igenom. Utbildaren skall förklara hur detta kan öka klientens motivation för att genomföra förändring. Samma effekt kan uppnås genom att *erbjud* *uppföljningssamtal*.

Eftermätningar genomförs enligt schema i manualen. (se appendix)

### **Sammanfattning:**

Utbildaren sammanfattar för deltagarna:

Utstråla MI- spirit

Visa intresse för klienten som person – inte bara som klient

Tala mindre än klienten (låt klienten utforska)

*Tänk* att klienten skall berätta varför han/hon vill, egen tilltro och hur han/hon tänker genomföra förändring

Ställ öppna frågor och använd reflektivt lyssnande

Framkalla och förstärk förändringsprat – undvik att förstärka status quo-prat

Avbryt inte en övning, sluta alltid på en positiv ton (förändringsprat går upp)

Undvik rättningsreflex.

Var lyhörd. Balansera mellan struktur och det stadium där klienten synes befinna sig.

Undvik kontorssituationen (skrivbord)

Undvik en undervisande stil i samarbetet med klienten!

► Nu återstår den kanske viktigaste komponenten i utbildningen!

### **System för monitoring och återkoppling**

Inläring av färdigheter i MI/BSF sker genom praktisk träning, egen och andras monitoring och återkoppling på vad som utförts väl och mindre väl - inte i någon större uträkning på grundutbildning i MI och 2-dagars praktisk utbildning i BSF.

Ett system för monitoring och feedback är redan implementerat (våren 2006) eller under uppbyggnad inom kriminalvården.

Monitoring sker genom

- a) kamratgrupper som träffas minst var 5:e vecka och går igenom ett bandinspelat samtal
- b) mer formellt i samband med certifiering i samarbete mellan programledare och programhandledare (supervisor)

### 1-PASS – monitoringinstrument

Utbildares presentation av instrumentet är ett viktigt avsnitt i BSF-utbildning.

1. Momentet inleds med en genomgång av samtliga dimensioner 1-PASS och efterföljande manual för kodning. Manualen för poängbedömning är ett pedagogiskt hjälpmedel – inte ett schema som skall användas med tonvikt på sifferbedömning.

Alla dimensioner skall demonstreras med exempel. Skillnaden mellan dimensionerna 4 (förstärkning av tillit i allmän mening) och 12 (förstärkning av tillit i specifik mening) skall särskilt förklaras. Goda färdigheter i reflektivt lyssnande men använda som förstärkning av status quo-prat bedöms som felaktig kursriktning i samtalet i dimension 16. MI-spirit bedöms i dimension 17. Genomgången följs av moment 2.

2. Utbildaren spelar som rådgivare upp ett illustrerande samtal – helst med några inlagda avsiktliga fel - tillsammans med någon frivillig deltagare i gruppen som spelar klient (om det är två utbildare kan båda rollerna spelas av dessa). Samtalet kodas sedan av hela gruppen tillsammans och de olika avsnitten i samtalet diskuteras i samband med gruppens feedback på utbildaren.

3. Ett i förväg (pedagogiskt lämpligt – det bör inte vara felfritt) inspelat samtal genomlyssnas och kodas på samma sätt av hela gruppen. Genomlyssning av band är en viktig del av undervisningen också eftersom det introducerar monitoring av band som en naturlig del av imlementeringen av BSF.

Om tid finns kan ytterligare ett samtal spelas upp i gruppen, helst med andra deltagare.


Den som spelar klient behöver inte ta ett autentiskt problem från egen erfarenhet utan kan fantisera fritt: rökning, bantning, alkohol, narkotika.

(Ett av alternativen 2 och 3 kan ibland vara tillräckligt.)

### Återkoppling

Detta avsnitt associerar till de övningar som gjordes under genomgången av det förberedande samtalet. Återkoppling måste ske respektfullt och på ett sätt som inte avskräcker från fler försök.

Band kan med fördel stannas för diskussion i gruppen men utbildare måste se till att fel som ej är avsiktliga behandlas med stor känslighet.

 Det skall framhållas att goda färdigheter i MI/BSF inte förväntas enbart efter utbildning utan nås först efter några fullgjorda samtalsserier, monitoring och feedback. Målet är också bara att programledaren skall jämföras med sig själv och att syftet med hela implementeringen är att färdigheterna successivt skall förbättras.

Inte desto mindre är det viktigt att utbildare är försiktig med framkallande av alltför mycket negativ feedback på i gruppen rollspelade samtal. (Denna pedagogik lärs ut vid centrala supervisorträffar.)

### Organisation av kamratgrupper m m

Utbildare skall försäkra sig om att deltagarna i utbildningen kan knyta an till befintlig supervisor eller se till att ny supervisor kallas till centrala träffar för supervisorer för träning av bl.a. kodning och feedback. Ingen deltagare skall lämnas i ovetskap om till vilken supervisor han/hon kommer att höra. Om detta inte kan klaras ut under utbildningen bör utbildare ta med sig frågan och lösa den efter utbildningen och därefter kommunicera med deltagarna.

### Certifiering

Utbildare skall redogöra för hur certifiering går till. (Se manual för programhandledning.)

*Appendix*

## MÄTNINGAR I BSF

SOCRATES / 8 D (för- och eftermätning)

SOCRATES / 8 A (för- och eftermätning)

URICA (för- och eftermätning)

GRAFISK POSITIONSANGIVELSE I STADIEMODELLEN (för- och eftermätning)

REGISTRERING AV FÖRÄNDRINGSPRAT (efter varje samtal)

FÖRÄNDRINGSPRATSKURVA (monitoreras genom hela samtalsserien)

SKALOR: VILJA, KUNNA, PRIORITET, INRE-YTTRE MOTIVATION (för- och eftermätning)

SAMMANVÄGNING AV MOTIVATIONSFAKTORER (för- och eftermätning)

PROGRAMLEDARES ARBETSBLAD (bedömning efter varje samtal)

- ” - ” - (efter avslutad samtalsserie)

KLIENTUTVÄRDERING

FRÅGOR TILL KLIENT (i klientens arbetshäfte)

**SOCRATES/ 8 D (19 item version)**

Stages of Change Readiness and Treatment

Eagerness Scale

William R. Miller. 1991.

DATUM: \_\_\_\_\_

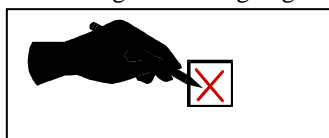
Namn:..... Föd.nr:.....

Läs varje påstående noggrant och tänk efter hur mycket du instämmer eller inte instämmer (= tar avstånd). Sätt ett kryss i rutan som bäst motsvarar din uppfattning.

Det är inte meningen att du skall tänka efter för länge eller svara som du tror att du borde svara utan skriv bara hur du tänker och känner just nu. Det finns inget svar som är rätt eller fel utan meningen är just att få en förståelse för hur just du tänker och känner. *Betona verkligen detta så att klienten förstår att det inte är frågan om att bedöma utifrån vad som är bra eller dåligt i sammanhanget.*

Ibland kan det vara svårt att svara på frågor som innehåller ordet "inte". Om du hör till dem som tycker det är knepigt är det bra om du går igenom frågeformuläret tillsammans med din handläggare eller programledare.

1. Jag vill verkligen göra en förändring i mitt sätt att använda droger. (PI)

Tar avstånd  
helt och hålletTar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss månInstämmer  
helt och hållet

2. Ibland undrar jag om jag är en drogmissbrukare. (A)

Tar avstånd  
helt och hålletTar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss månInstämmer  
helt och hållet

3. Om jag inte ändrar på mitt sätt att använda droger snart så kommer mina problem bara att bli värre. (PI)

Tar avstånd  
helt och hålletTar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss månInstämmer  
helt och hållet

4. Jag har redan börjat göra en del förändringar i mitt sätt att använda droger. (Steg)

Tar avstånd  
helt och hålletTar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss månInstämmer  
helt och hållet

5. Förr använde jag droger för mycket men jag har lyckats ändra på det. (Steg)

Tar avstånd  
helt och hålletTar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss månInstämmer  
helt och hållet

6. Ibland undrar jag om andra människor far illa av att jag använder droger. (A)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jag har problem med droger. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Jag inte bara tänker på att göra någonting åt mitt sätt att använda droger, jag gör redan någonting åt det. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Jag har redan ändrat på mitt sätt att använda droger och jag funderar på hur jag ska kunna låta bli att halka tillbaka till mitt gamla beteendemönster. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Jag har allvarliga problem med droger. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Ibland undrar jag om jag har kontroll över mitt sätt att använda droger. (A)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Min användning av droger är skadligt. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Jag arbetar aktivt nu med att skära ner på eller upphöra med min användning av droger. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Jag vill ha hjälp för att slippa hamna i samma drogproblem som jag hade tidigare. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Jag vet att jag har problem med droger. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Det finns tillfällen när jag undrar om jag använder droger för mycket. (A)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Jag är en drogmissbrukare. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Jag arbetar hårt på att ändra mitt sätt att använda droger. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Jag har gjort en del ändringar i mitt sätt att använda droger och jag vill ha hjälp för att slippa halka tillbaka till mitt tidigare sätt att använda droger. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**SOCRATES/ 8 A (19 item version)**

Stages of Change Readiness and Treatment

Eagerness Scale

William R. Miller. 1991.

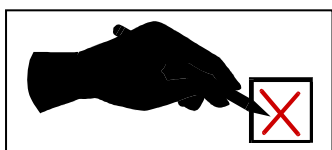
DATUM: \_\_\_\_\_

Namn:..... Föd.nr:.....

Läs varje påstående noggrant och tänk efter hur mycket du instämmer eller inte instämmer (= tar avstånd). Sätt ett kryss i rutan som bäst motsvarar din uppfattning.

Det är inte meningen att du skall tänka efter för länge eller svara som du tror att du borde svara utan skriv bara hur du tänker och känner just nu. Det finns inget svar som är rätt eller fel utan meningen är just att få en förståelse för hur just du tänker och känner. *Betona verkligen detta så att klienten förstår att det inte är frågan om att bedöma utifrån vad som är bra eller dåligt i sammanhanget.*

Ibland kan det vara svårt att svara på frågor som innehåller ordet "inte". Om du hör till dem som tycker det är knepigt är det bra om du går igenom frågeformuläret tillsammans med din handläggare eller programledare.



1. Jag vill verkligen göra en förändring i mina dryckesvanor. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ibland undrar jag om jag är en alkoholist. (A)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Om jag inte ändrar på mitt sätt att dricka alkohol snart så kommer mina problem bara att bli värre. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Jag har redan börjat göra en del förändringar i mina dryckesvanor. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Förr drack jag för mycket men jag har lyckats ändra på det. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Ibland undrar jag om andra människor far illa av att jag dricker så mycket. (A)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Jag har problem med alkohol. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Jag inte bara tänker på att göra någonting åt mitt drickande, jag gör redan någonting åt det. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Jag har redan ändrat på mitt sätt att dricka alkohol och jag funderar på hur jag ska kunna låta bli att falla tillbaka till mitt gamla beteendemönster. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Jag har allvarliga problem med alkoholen. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Ibland undrar jag om jag har kontroll över mitt sätt att använda dricka alkohol. (A)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Mina alkoholvanor orsakar en massa skador. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Jag arbetar aktivt nu med att skära ner på eller upphöra med mitt drickande. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Jag vill ha hjälp för att slippa hamna i samma problem med mitt drickande som jag hade tidigare. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Jag vet att jag har problem med alkohol. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Det finns tillfällen när jag undrar om jag dricker för mycket. (A)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Jag är alkoholist. (PI)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Jag arbetar hårt på att ändra mina dryckesvanor. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Jag har gjort en del ändringar i mina dryckesvanor och jag vill ha hjälp för att slippa falla tillbaka till mitt tidigare sätt att dricka. (Steg)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**UNIVERSITY OF RHODE ISLAND**  
**CHANGE ASSESSMENT (URICA -F)**  
 (alternativ för klienter som ej missbrukar droger)

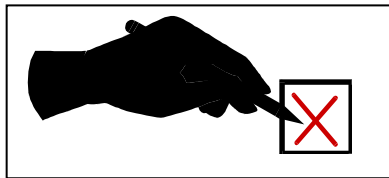
DATUM: \_\_\_\_\_

Namn:..... Föd.nr: .....

Läs varje påstående noggrant och tänk efter hur mycket *du instämmer eller inte instämmer* (= *tar avstånd*). Sätt ett kryss i rutan som bäst motsvarar din uppfattning.

Det är inte meningen att du skall tänka efter för länge eller svara som du tror att du borde svara utan skriv bara hur du tänker och känner just nu. Det finns inget svar som är rätt eller fel utan meningen är just att få en förståelse för hur just du tänker och känner. Innan du börjar bör du tillsammans med din programledare komma överens om vilken fråga eller "problem" som ni skall prata om och således vad påståendena nedan skall jämföras med. En del frågor innehåller ordet "inte". Om du tycker att det är svårt att svara på sådana frågor bör du be att få gå igenom det här frågeformuläret tillsammans med din handläggare eller programledare.

Det vi skall tala om är:.....



1. Vad mig beträffar tycker jag inte att jag har några problem som jag behöver ändra på. (FÖ)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Jag tror jag är beredd att ändra på ett och annat hos mig själv. (Ö)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Jag tar redan itu med de problem som jag haft det jobbigt med. (G)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Det kunde vara en bra idé att göra någonting åt det som är mitt problem.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Det är inte jag som har problem. Det är inte mycket mening för mig att prata om förändring. (FÖ)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

6. Det oroar mig att jag kanske kunde falla tillbaka i problem som jag redan har ändrat på, så nu skulle jag behöva hjälp. (V)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

7. Äntligen har jag börjat göra någonting åt mitt problem. (G)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

8. Jag har gått och funderat på att jag kanske skulle vilja ändra på ett och annat hos mig själv. (Ö)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

9. Det har gått bra för mig att jobba med det som är mitt problem men jag är inte så säker på att jag kan fortsätta så här på egen hand.

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

10. Det finns stunder när jag upplever att det här problemet är svårt men jag jobbar på det. (G)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

11. Det är slöseri med tid för mig att jobba på en förändring, för det här problemet har inte med mig att göra. (FÖ)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

12. Jag hoppas att jag skall kunna förstå mig själv litet bättre. (Ö)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

13. Det är klart att jag har fel och brister också men det finns egentligen ingenting som jag tycker att jag behöver ändra på. (FÖ)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Jag jobbar verkligen hårt på att ändra på mig. (G)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Jag har problem och jag tror faktiskt att jag borde göra någonting åt det. (Ö)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Jag har inte fortsatt att jobba så bra som jag hade hoppats med det, som jag redan hade ändrat på och nu vill jag se till så att jag inte återfaller i samma problem. (V)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Även fast jag inte alltid lyckas ändra på mig så jobbar jag åtminstone på det här problemet. (G)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Jag trodde att när jag en gång hade klarat av att ändra på mig, så skulle jag vara kvitt det här problemet men ibland märker jag att jag fortfarande måste tampas med det. (V)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Jag önskar att jag hade fler förslag om hur jag kunde lösa det här problemet. (Ö)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Jag har börjat jobba på problemet men jag skulle vilja ha litet hjälp.

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Det kanske finns någon eller någonting som skulle kunna hjälpa mig. (Ö)

Tar avstånd helt och hållet	Tar avstånd i viss mån	Osäker	Instämmer i viss mån	Instämmer helt och hållet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Jag skulle behöva litet stöd och repetition just nu så att jag fick litet hjälp med att upprätthålla de förändringar jag redan genomfört. (V)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

23. Kanske har jag del i det här problemet men egentligen tror jag inte det. (FÖ)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

24. Jag hoppas att någon kommer att ha några goda råd åt mig. (Ö)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

25. Det är lätt att snacka om att ändra på sig - det kan alla göra. Men jag tar verkligen itu med det. (G)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

26. Allt det här snacket om psykologi tråkar ut mig. Varför kan folk inte bara glömma bort sina problem? (FÖ)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

27. Jag kämpar verkligen för att slippa hamna i samma problem som tidigare. (V)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

28. Det är verkligen jobbigt men jag känner det som om jag är på väg tillbaka i ett problem som jag trodde att jag hade klarat av. (V)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

29. Jag har en del bekymmer men det har ju alla. Varför skall jag ägna en massa tid åt fundera på dem? (FÖ)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

30. Jag tar verkligen itu med det som är mitt problem. (G)

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

31. Jag vill hellre leva med mina fel och brister och handskas med dem när de dyker upp i stället för att försöka ändra på dem.

Tar avstånd  
helt och hållet

Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

32. Efter allt som jag har gjort för att försöka ändra på det som är mitt problem så dyker det ändå upp och ställer till det för mig då och då. (V)

Tar avstånd  
helt och hållet

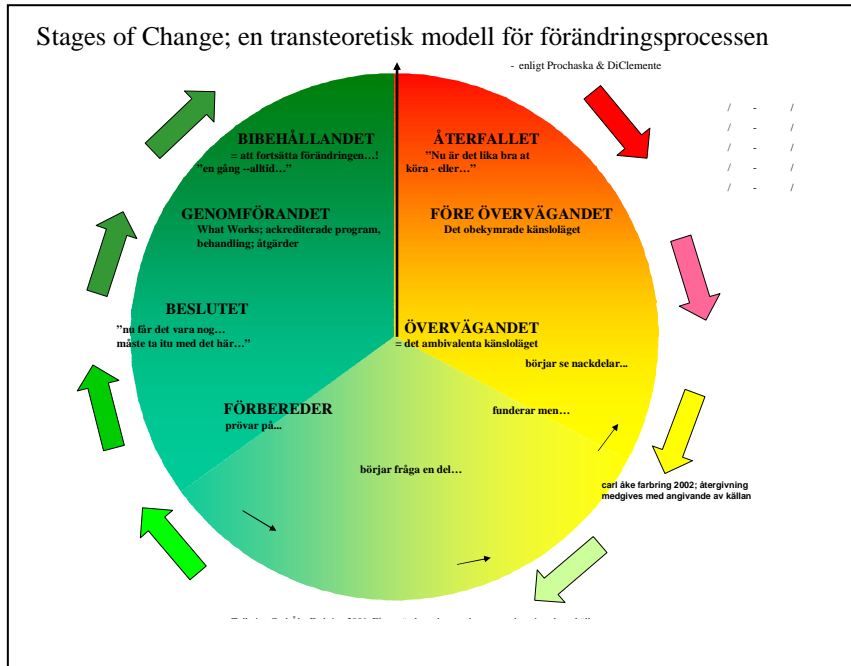
Tar avstånd  
i viss mån

Osäker

Instämmer  
i viss mån

Instämmer  
helt och hållet

## B. Stadiemodellen; gå igenom den grafiska skissen av modellen – registrera gradangivelse



Använd en linjal och dra en rät linje från klientens kryss eller punkt mot cirkelns yttre linje. Se till att linjalen utgår från modellens mittpunkt (i basen på den svarta pilen). Om klienten gjort sin markering i de första 180 graderna (den högra halvan av modellen) lägger du gradskivan med mittpunkten vid stadiemodellens mitt. På gradskivan kan du nu avläsa 0-punkten mot den svarta pilens linje mellan "bibehållandet" och "återfall" och ett annat gradtal där den linje du ritat skär ett gradtal mellan 0-180.

Om klienten gjort sin markering i den vänstra halvan vänder du gradskivan åt andra hållet men med samma mittpunkt. Gradtalet 360 är nu precis där "bibehållandet" övergår till "återfall". Läs av det gradtal där klientens linje skär gradskivans yttre cirkellinje.

DATUM: \_\_\_\_\_

**BEDÖMNING EFTER VARJE SAMTAL:**

(Illustrationen avser registrering i efterhand av styrka på förändringsprat av ett samtal. Om du enbart vill registrera frekvenser kan du skriva in dessa t. ex. på + 1 eller - 1. Syftet med registreringen är att öka den kliniska skickligheten genom att öva uppmärksamheten på förändringsprat.

**UTTALANDEN OM FÖRÄNDRING**

ANTAL PER RUTA:  
**PROBLEM-  
IGENKÄNNING**

-5	
-4	
-3	
-2	
-1	2
+0	
+1	
+2	1
+3	2
+4	
+5	

**BEHÖVA**

-5	
-4	
-3	
-2	
-1	
+0	
+1	1
+2	
+3	
+4	
+5	

**VILJA**

-5	
-4	
-3	
-2	
-1	1
+0	
+1	2
+2	
+3	2
+4	
+5	

**KUNNA**

-5	
-4	
-3	1
-2	
-1	1
+0	
+1	2
+2	
+3	
+4	
+5	

**GÖRA**

-5	
-4	
-3	
-2	
-1	2
+0	
+1	3
+2	
+3	
+4	
+5	

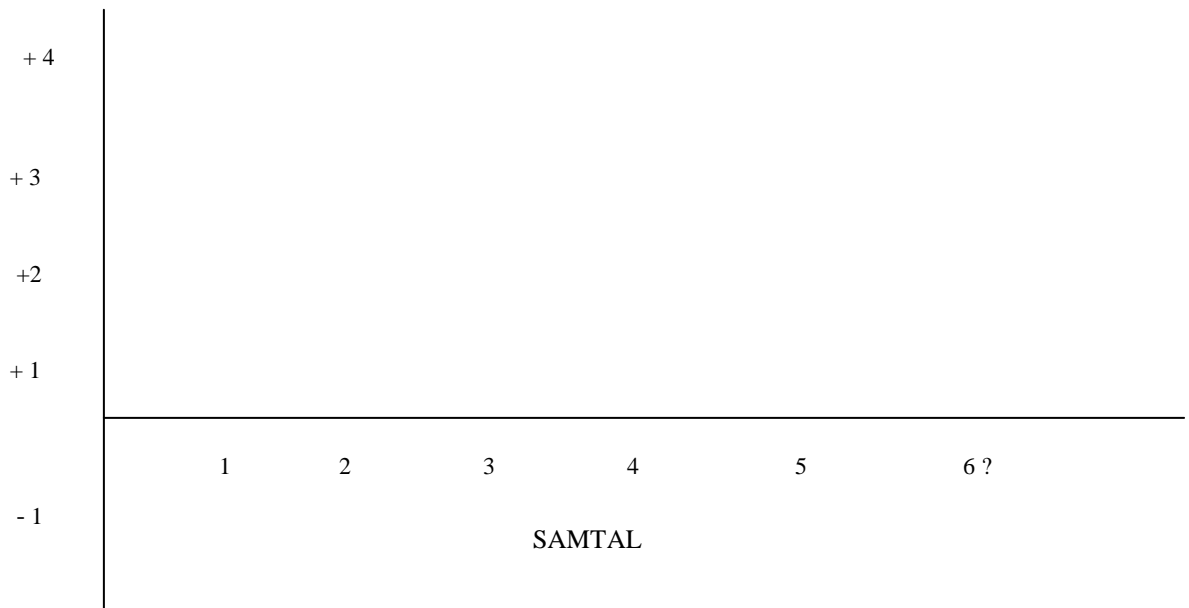
X

JÄMFÖRELSE AV UTFALL: Bättre:  Ungefär lika:  Sämre:   
 Analys:.....

.....  
 .....

## Rita egen kurva

Följ förändringspratets volym/styrka efter varje samtal. I femte samtalet har du möjlighet att rita en sammanfattande kurva över utvecklingen av förändringsprat över de fem samtalen. Som underlag har du bl.a. observationerna av förändringsprat efter varje samtal som du registrerat i ditt arbetsblad.



Kurvans utseende utgör feedback på att varje samtal fungerat väl.

Ange frekvenser eller styrka av förändringsprat längs y-axeln. Har klienten lämnat samtal eller hela samtalsserien på en uppåtgående eller en nedåtgående kurva?

**ÖVNINGSMATERIAL BSF, ANDRA SAMTALET; SKALOR**

## Övning /VILJA

Hur viktigt är det för dig att sluta med droger (eller annat angivet beteende)? Placera dig någonstans på skalan 0 - 10, där 0 betyder att det **inte alls är viktigt för dig** att ändra på ditt missbruk och 10 att det är **mycket viktigt**.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

## Övning /KUNNA

Om du skulle ta ett beslut om att sluta med droger (eller annat angivet beteende), hur pass säker är du då på att du skulle klara av att genomföra det på en skala från 0 - 10, där 0 betyder att du är **mycket osäker på om du skulle klara av det** och 10 betyder att du är **helt säker**.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

## Övning /PRIORITET (≈ beredskap)

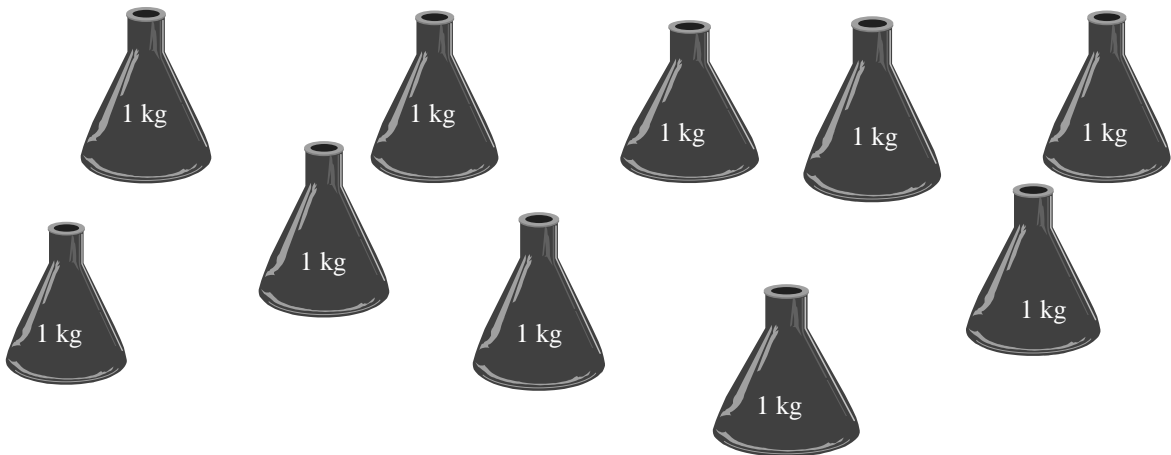
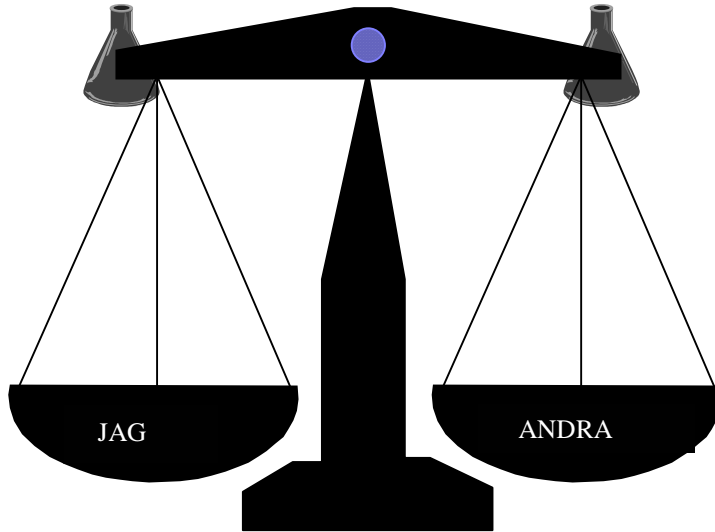
När du nu ta det här beslutet om förändring, hur viktigt är det i förhållande till annat som är viktigt i ditt liv? Placera dig någonstans på skalan från 0 -10, där 0 betyder att en förändring **ligger mycket långt fram i tiden** och 10 att den är **högt prioriterad och kommer att ske ganska omgående**.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

ÖVNINGSMATERIAL BSF ; ANDRA SAMTALET: INRE OCH YTTRE MOTIVATION

Övning /INRE MOTIVATION ELLER YTTRE

Du har 10 en - kilosvikter att placera i vågskålen. I den vänstra placerar du ett antal vikter för hur viktig förändringen rent känslomässigt är för dig. I den högra vågskålen placerar du ett antal vikter om förändringen mest beror på vad andra människor tycker vore bra för dig.



VARFÖR DET ÄR MIN EGEN VILJA:



kg .....  
.....  
.....  
.....

ANDRAS VILJA :



kg De andra personerna

är: .....  
.....

.....  
 .....  
 .....

Du kan nu summera samtliga frågor:

Vilja =  
 Kunna =  
 Prioritet =  
 Egen vilja = (sätt siffran för vågskålens ”jag”)  
  
 SUMMA:

(Högsta möjliga summa = 40. ) Detta är inte något validerat sätt att mäta motivation eller beredskap för förändring utan kan – särskilt om siffran är relativt hög – vara utgångspunkt för ytterligare diskussion och utforskning. Se till att klienten för in bedömningarna i sitt arbetshäfte.

## SAMMANVÄGNING AV MOTIVATIONSFAKTORER

VILJA	
KUNNA	
PRIORITET /BEREDSKAP	
EGEN VILJA	
SUMMA:	

## I. SOCRATES, URICA, STADIEMODELLEN OCH MOTIVATIONSFAKTORER - EFTERMÄTNING

1. Gör avslutningsvis en ny SOCRATES eller URICA och jämför.

**SKILLNAD:** ange utfallet på varje dimension och sätt tidigare utfall inom parentes (om dokumentation sker i central registreringsfil kommer skillnaden att skrivas ut automatiskt).....

**KOMMENTAR:** .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Be klienten återigen göra en bedömning var han hon finns i förändringshjulet under sista samtalet. Gör en ny gradbestämning och jämför med tidigare.

GRADER från nollpunkten:  
..... grader

DIFFERENS:  
..... grader (+ el. -)

3. Be klienten att göra en ny positionsbedömning i SKALORNA och VÅGSKÅLEN (se resurspaket)!

### EVENTUELLT UPPFÖLJNINGSMÖTE

Låt klienten styra innehållet i mötet om detta kommer till stånd men försök att se till att samtalet handlar om förändring. Använd 1) SOCRATES/URICA, 2) grafisk bestämning i Stadiemodellen. 3) Sammanvägning av motivationsfaktorer: bedömning i skalorna - Vilja, Kunna, Beredskap/Prioritet, Inre motivation. (Mätinstrumenten är tillgängliga i dokumentationspaketet och kan laddas ned från krimnet.)

**SAMMANVÄGNING AV MOTIVATIONSFAKTORER**

VILJA	
KUNNA	
PRIORITET	
EGEN VILJA	
SUMMA:	

Skillnad mellan för och eftermätning: \_\_\_\_\_(tidigare mätning:.....)

ARBETSBLAD

Samtal 2

1. I vilket stadium bedömer jag att klienten huvudsakligen befinner sig enligt Prochaska & DiClemente?

.....

2. Hur lyckades jag följa manualen?

Markera på en skala från 1 - 7, där 1 är mycket dåligt och 7 är mycket bra.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

3. I vilken grad lyckades jag hålla mig till öppna frågor?

Markera på en skala från 1 -7, där 1 är mycket låg och 7 är mycket god.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

4. I vilken grad lyckades jag använda reflektivt lyssnande?

Markera på en skala från 1-7, där 1 är mycket låg och 7 är mycket god

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

5. I vilken mån lyckades jag bekräfta och stödja klienten?

Markera på en skala från 1-7, där 1 är mycket låg och 7 är mycket god

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

6. I vilken mån lyckades jag summera det som blivit sagt?

Markera på en skala från 1-7, där 1 är mycket låg och 7 är mycket god

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

7. I vilken utsträckning använde jag medvetet tekniken att framkalla förändringsinriktade uttalanden?

Markera på en skala från 1-7, där 1 är mycket låg och 7 är mycket hög

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

8. I vilken utsträckning lyckades jag hålla kompasskursen i samtalet?

Markera på en skala från 1-7, där 1 är mycket låg och 7 är mycket hög

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Samtalsserien avslutas nu med en klientutvärdering, vilken klienten bör erbjudas att göra anonymt; han/hon bör också erbjudas möjligheten att lägga den i ett kuvert och klistra igen det.

### **UTVÄRDERING BSF – DATUM / - 200..**

1. Hur tycker du rent allmänt att BSF-samtalen varit?

1	2	3	4
Dåliga	Kanske godkända	Bra	Mycket bra

2. Tycker du att det varit värdefullt för dig att få prata om förändring utifrån din egen verklighet?

1	2	3	4
Absolut inte	Egentligen inte	Ja, i någon mån	Ja, mycket

3. Kommer du att tänka mer på att förändra något nu efter samtalen än vad du gjorde innan?

1	2	3	4
Absolut inte möjligt	Kanske	Ja, i någon mån	Ja, så mycket som möjligt

4. Har samtalen gjort att du redan börjat vidta vissa mått och steg för att förändra något?

1	2	3	4
Absolut inte	Egentligen inte	Ja, i någon mån	Ja, mycket

5. Hur tycker du att programledaren varit?

1	2	3	4
Dålig bra	Kanske godkänd	Bra	Mycket bra

Övriga synpunkter .....

.....

.....

.....

.....

*Arbetsblad efter avslutad samtalsserie*

Var stannade jag i serien, efter hur många samtal? Varför? (Beskriv utförligt) Möte nr  .....

.....

.....

.....

.....

.....

Kommer klienten att söka sig vidare, t e x till annan behandling/program? Ja  Nej   
(Om ja) till vilket.....

.....

Har klienten sagt att han/hon vill att ni skall träffas igen för en uppföljning? Ja  Nej   
(Om ja) Var, när, hur.....

.....

Har klientens samarbetsvilja förändrats? Ja  Nej   
(Om ja) På vilket sätt .....

.....

Har Du märkt någon förändring hos klienten vad avser viljan till förändring? Ja  Nej   
Om ja) På vilket sätt .....

.....

.....

.....

.....

Hade du klienten någon anhörig med under något möte?

Ja  Nej  (Om ja): VEM.....

## Kompletterande frågor till klienten:

Jag tänker mer på att förändra något nu efter samtalen än vad jag gjorde innan.

1	2	3	4
Absolut inte	Kanske	Ja, i någon mån	Ja, mycket mer

Jag har redan börjat vidta vissa mått och steg för att förändra något.

1	2	3	4
Absolut inte	Kanske	Ja, i någon mån	Ja, mycket



---

För i utbildningsmanualen angivna litteraturreferenser hänvisas till programmanual.