

Veckans intervjuperson

Om "MI-anda" och synen på det goda samtalet

Publicerades 2014/09/28 av Elin Böstam

Veckans intervjuperson om "MI-anda" och synen på det goda samtalet

"Konsekvenser, handlingar och strategier är några nyckelord för min del vid samtal som kan leda till förändringar. Ibland medvetet eller omedvetet. Dock leder det alltid till tankar om hur man har det och hur man skulle vilja ha det och vad som i så fall behövs för att komma vidare...."

För min del är förändring ett normaltillstånd och kanske är mer hur vi vill följa och leva i den förändring som den egna kroppen utsätts för. Egna kroppsliga förändringar och även för omgivningens förändringar.

Att leva i förändring är ett vanligt scenario som vi kanske varken vill se eller acceptera. Kanske lite tryggare med Status Quo, att det ska vara som det alltid har varit...."



Staffan Hultgren är en känd profil inom ämnet för fysisk aktivitet och då med specifik inriktning mot barn och ungdomars levnadsvanor och livsstil. Han har skrivit flertal böcker och artiklar inom området och har sedan många år tillbaka varit verksam som utbildare och föreläsare på Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm men även långt utanför Stockholm Stadions murar. Staffan har tidigare varit med och utvecklat hälsopedagogiska programmet vid högskolan i Gävle och därefter varit ansvarig och byggt upp hälsopedagogutbildningen vid GIH. Numera har Staffan också fått en central roll inom den svenska kretsen av MI-utbildare. Hultgren bär på en stor men lätt ryggsäck fylld med kunskap om och erfarenhet kring samtal om beteendeförändringar. Själv vill han helst inte ta ordet förändring i sin mun. Staffan betonar istället vikten av det mänskliga och medmänskliga i mötet mellan människor i nära samtal och att fokus i samtalet ska ligga på det som är intressant för mottagaren. Det lilla kan många gånger bringa stordåd utan att man ens anar det just där och då.

Inom socialpsykologin myntades på 60-talet ett begrepp kallat självperception (Farbring, 2010). Teorin om självperception innebär att en individ påverkas av det hon

hör sig själv säga samt de argument hon själv för fram. Detta förhållande benämns i MI-sammanhang idag för "förändringsprat" eller "change talk" (Farbring, 2010). Socialpsykologins upptäckter banade på så sätt väg för utvecklingen av det vi idag benämner motiverande samtal. Som en kort notis är MI en samtalsform som utgår från individens egen vilja till förändring utifrån hennes egna argument (Miller & Rollnick, 2013). Individens självbestämmande uppmärksammas och förändring kan således framkallas genom klientens styrkor och resurser (Miller & Rollnick, 2013).

En intervju med Staffan genomfördes senvåren 2014 i anslutning till ett slutseminarium i kursen "Motiverande samtal ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv, inriktning fysisk aktivitet".

Samtalet nedan kom till för att försöka bringa klarhet i vad MI är och kan vara, både i det stora och i det lilla.