

Avdelningen för hälsofrämjande, LT Dalarna (www.ltdalarna.se/MI)

"Kompishandledning" som uppföljning efter kurs i MI

Förberedelser

Bilda par med någon du känner dig någorlunda likvärdig med vad gäller MI-/samtalskompetens. Det är lättare att utforska och utveckla sin handledning ihop med någon där man står på liknande nivå.

Boka tider. Avsett minst en timma, gärna lite mer första gången. Boka 3-4 tider så att ni redan har en plan för fortsättning. Utvärdera efter dessa träffar och besluta om ev. fortsättning.

Första gången kan ni komma överens om kontrakt/regler som bör innehålla:

-Tider

Kom överens om tider och hur länge handledningen ska pågå. Ett riktmärke kan vara 30 minuter per person, att man byter roll handledare/handledd efter 30 minuter.

-Innehåll

Vilka ämnen ska ni ta upp? Samtalsfarenheter med patienter/klienter? Min MI-utveckling?

Vår erfarenhet är att det är bra att tydliggöra att handledningen inte handlar om arbetsmiljö, relationer med arbetskamrater eller privata frågor.

-Lokal/miljö

Lokalen har betydelse. Det ska vara ostört. Sätt upp en "Stör ej" skylt om det behövs. Sitt mittemot eller snett emot varandra utan bord emellan.

Markera "Nu startar vi"

Det underlättar att på något sätt markera skillnaden mellan vanligt prat/umgänge och handledningssituationen. För att markera att "nu startar vi" är det bra att ha något som markerar handledningens start och avslut. Tänd till exempel ett stearinljus, sätt er i "handledningsstolarna" eller hitta på något annat sätt att markera skillnaden mellan vanliga umgänget och handledningssituationen. Byt stol när ni byter roll handledare/handledd som en markering av att ni byter position. Släck stearinljuset eller flytta till en annan stol när handledningen är slut och ni pratar på som vanligt.

Kompishandledningens olika steg

Kom ihåg "MI-andan" i samtalet!

- 1)** Berätta!
 - a) Vad har hänt sen sist?
 - b) Vad är du nöjd med!
- 2)** Sammanfatta det som hänt.
- 3)** Vad vill du prata om idag!
- 4)** Locka fram:
(Använd BÖRS och MI-melodin)
 - a) Vad vill du förändra? Vad vill du ska hända? Vad vill du göra mer av?
 - b) Vad tänker du att du kan göra annorlunda?
 - c) Vad tänker du att du behöver utveckla vidare?
 - d) Hur skulle du kunna tackla eventuella hinder?
 - e) Hur vet du att du har lyckats?
- 5)** Be om lov att komma med **en** synpunkt? Utforska hur det landar!
 - a) Använd U-T-U
- 6)** Vad kommer du att göra nu? Vad är ditt nästa steg?
- 7)** Hur känns det nu för dig, när vi pratat om detta en stund?
- 8)** Tacka varandra på det sätt som passar er.