

Avdelningen för hälsofrämjande, LT Dalarna ([www.ltdalarna.se/MI](http://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? Samtalserfarenheter 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.