

Steve Rollnick Kort tillämpning av MI

Rollspel med fokus på engagemang

Källa: British Medical Journal

Översättning: Daniel Thorsén

Inledning

Steve Rollnick:

"Jag tror inte att det är fallet att människor antingen är motiverande eller inte motiverade och i själva verket föddes Motiverande samtal ur konversationer med väldigt, väldigt svåra personer vilka klassificerades som helt omotiverade till förändring och väldigt motvilliga till behandling."

Bakgrund

Herr Smith är en 60-år gammal man som har kommit för att träffa sin allmänläkare för en medicinsk bedömning. Han tar Verapamil (160mg tre gånger om dagen) och Ramipril (5mg en gång om dagen).

Hans blodtryck är i nuläget 138/88 mmHg. Han väger 110kg och är 172.2cm lång, med en BMI omkring 37. Allmänläkaren vill ta upp frågan om vikt, och inser snart att Herr Smith är arg och att konsultationen kan bli svårhanterbar om den inte hanteras varsamt.

Rollnick: Herr Smith, då har vi behandlat din medicinering.

Smith: Bra.

Rollnick: Blodtrycket var lite högt.

Smith: Ja.

Rollnick: Jag undrar om jag kunde få lyfta frågan om din vikt?

Smith: Va!?

Rollnick: Jag undrar om vi bara kan avsätta några minuter där vi talar om din vikt.

Smith: Driver du med mig? Jag menar, jag har tagit mig tid för att komma hit, jag har fått sitta och vänta i väntrummet i 45 minuter! Det är inte acceptabelt vet du, om jag bokar en mötestid med en klient kl 10, så förväntar jag mig att starta klockan 10 och inte 10.45!

Rollnick: Okej, så du har fullt upp...

Smith: Ja, jag har annat att göra, konton att hantera, klienter som kommer in.

Rollnick: Ja och det var inte nödvändigtvis lätt för dig att avsätta tid för att komma hit idag och du var tvungen att vänta i väntrummet och nu lyfter jag frågan om vikt, precis när du tänkte att du var på väg att gå.

Smith: Ja okej, jag måste ju få ändrat min blodtrycksmedicinering, men jag har inte tid att prata om min vikt, jag menar, du vet, jag är medveten om min vikt, jag är medveten om problemen och jag är också medveten om lösningarna.

Rollnick: Okej.

Smith: Så jag behöver inte en diskussion, det är bara det att jag har för mycket att göra för tillfället, förstår du?

Rollnick: Okej, så det var rätt hektiskt att komma hit och jag är ledsen över att du fick vänta i väntrummet.

Smith: Det är dålig stil vet du.

Rollnick: Och det är inte lätt för dig, för du vill gå väldigt snart och här är jag som ber dig att tillbringa några minuter till med mig.

Smith: Och i grund och botten har jag saker att göra, jag måste tillbaka till jobbet, en hög med arbete som jag måste handskas med och varje tillfälle som tas från min arbetsdag innebär att jag måste arbeta på kvällen eller helgen.

Rollnick: Det kostar, det är krävande ...

Smith: När du är egenföretagare så har du inte så mycket val.

Rollnick: Precis, precis... det är upp till dig. Bara några minuter?

Smith: Jag är här nu, så om det bara är några minuter ... okej ...

Rollnick: Jag lovar.

Smith: Bra, för jag måste verkligen gå vidare.

Rollnick: Jag vill helt enkelt bara fråga dig hur du känner inför det.

Smith: Om vad – att gå ner i vikt?

Rollnick: Mmm.

Smith: Självklart vill jag det mm ... jag menar, vem vill inte det? Jag är medveten om att jag ligger över min ideala vikt, och jag vet att det orsakar problem, självklart... jag tappar andan när jag gör något lite hastigt och jag inser att vikten antagligen påverkar blodtrycket.

Rollnick: Okej, så du kan se kopplingen mellan din vikt och din hälsa och du önskar att det kunde vara något bättre.

Smith: Jag menar, det finns andra saker, men ja vikten är en sak som jag skulle vilja få bukt med.

Rollnick: Du skulle vilja om du kunde.

Smith: Ja, jag känner till teorierna om lite träning på regelbunden basis, en balanserad kost, men oturligt nog, på grund av min livsstil och som egenanställd revisor är det svårt att hitta tid till träning men även tid till att liksom tänka ... okej, nu ska jag handla det ena och det andra, förbereda en måltid, för mig är det väldigt ofta...

Rollnick: Färdigmat och den sortens saker...

Smith: Ja, mat när man har bråttom ... småätande.

Rollnick:

Låt mig försöka sammanfatta det du har sagt hittills innan vi går vidare.

Du lever ett hektiskt liv. Du driver ett företag och har mycket att göra. Du är medveten om kopplingen mellan din hälsa och din vikt och du är i viss utsträckning bekymrad över det och idealt låter det som att du skulle vilja göra något åt det, det är bara det att ditt liv är upptaget och hektiskt och du tenderar att använda färdigmat för att få gjort jobbet.

Smith: Ja, jag menar det är så till viss utsträckning på grund av min livsstil, mat är bara bränsle.

Rollnick: Ja.

Smith: För jag har massa bollar i luften och jag vill inte tappa några.

Rollnick: Jag förstår det... så om du kunde få in det, så skulle du vilja att saker var annorlunda, men det är inte så enkelt.

Smith: Nej.

Rollnick: Får jag föreslå att du kommer tillbaks och träffar mig inom bara några veckors tid för att prata om det?

Smith: Mmm, okej det kan jag, men det kommer vara samma problem ...
A) hitta tid ... B) om jag bokar en tid så förväntar jag mig att inte behöva vänta en 30 minuter eller dylikt, för det...

Rollnick: Precis. Vad som kanske skulle vara en fin lösning är om du får den första mötestiden, då bokar jag in dig kl. 08.30, då blir det absolut ingen väntan. Syftet med det besöket blir att se över hur du verkligen ser på möjligheten att gå framåt och på något sätt få in en mer hälsosam livsstil i det upptagna arbetsliv som du har.

Smith: Jag kanske ska kolla i mitt schema, se om något kan arrangeras eller läggas över på någon annan, så att det inte blir ett bortkastat möte, så jag kan säga: jag har kollat på mitt schema, jag har kollat på saker...

Rollnick: Bra, se om du kan fixa det och också reflektera över det som vi pratat om.

Smith: Ja, självklart.

Rollnick: Bra det.

Smith: Okej.

Rollnick: Okej.

Smith: Ursäkta för att jag spårade ur lite.

Avslutande kommentar

Steve Rollnick:

Ett fåtal väl valda ord, en väldigt eftertänksam fråga, kan spara massor av stressat prat.