

## MI-ARBETET I SAMARBETETS OLIKA PROCESSER – En lathund

MI-arbetet, samarbetet mellan tränaren och idrottare, kan beskrivas genom fem processer: engagerande, fokuserande, framkallande, planerande och genomförande. Att väcka engagemang, hitta fokus, planera och stötta vid genomförandet förekommer även i många andra rådgivningsformer. Det unika med MI-arbetet är processen att framkalla inre motivation.



I grundboken om MI, skriven av Miller och Rollnick (2013), beskrivs endast de fyra första processerna som delar i MI-metoden. Förklaringen är den att det är individen själv som praktiskt genomför förändringen efter den planerande processen. Men i en idrottsmiljö har dock tränaren en stor betydelse för hur genomförandet utvecklas, samt att främja motivationen hela vägen till måluppfyllelse. Genomförandeprocessen är därför ett tillägg, det vill säga hur tränaren kan stötta idrottaren när hen befinner sig i handlings- och stabiliseringsfasen samt vid bakslag.

### ENGAGERANDE – FÖRSTA PROCESSEN

Samarbetet syftar till att engagera och stärka idrottarens inre drivkraft att utvecklas och ta huvudansvar för sin egen utveckling.

Ju mer engagerad idrottaren är i samarbetet och mötet med tränaren, desto större sannolikhet att hen är aktiv på egen hand.

Det aktiva lyssnandet förmedlat med MI-anda bidrar till att engagera idrottaren.

I början på ett samarbete är bekräftande och öppna frågor ett bra sätt att engagera idrottaren.

Idrottarens engagemang kan stärkas genom att tränaren uppmuntrar hen att reflektera över syftet med samarbetet och det gemensamma målet.

### FOKUSERANDE – ANDRA PROCESSEN

Att hitta rätt fokus är viktigt för samarbetet, dels för att stimulera idrottarens motivation, dels för att tränaren ska veta hur samtalet ska riktas.

Fokus kan vara gemensamt uttalat, det kan vara såväl otydligt som tydligt, och ibland handlar det om att ta ett beslut utifrån olika valmöjligheter som idrottaren behöver vägledning i.

Meny-Agenda är ett samtalsverktyg som hjälper till att tydliggöra fokus om det finns olika alternativ.

När fokus saknas kan tränaren vägleda genom att utforska om det finns en betydelsefull skillnad (diskrepans) mellan nuläge och önskat läge.

Skalfrågor bidrar till att på ett strukturerat sätt utforska motivationsfaktorerna (vilja, självtillit samt beredskap att prioritera förändring).

Syftet med skalfrågorna är att låta idrottaren utveckla sitt svar, dels så att förståelse skapas för vad som påverkar (viljan, självtilliten eller beredskapen), dels för att stärka motivationen genom att personen får prata om de olika aspekterna.

Precis som fokus ska anpassas till idrottarens intresse bör vägledningen inriktas på olika sätt beroende på idrottarens motivationsgrad: om en idrottare är ointresserad (låg motivation), osäker på hur hen ska gå vidare (medelhög motivation) eller redo att ta nästa steg (hög motivation).

## FRAMKALLANDE – TREDJE PROCESSEN

### Framkalla förändringsprat och inre motivation

- \* Att framkalla förändringsprat innebär att stärka idrottarens vilja och självtillit, till exempel genom att locka fram förändringsprat.
- \* Förändringsprat är det idrottaren säger i riktning mot målet – det som är fokus för samarbetet med tränaren.
- \* Prat om önskningar, skäl, behov och förmåga kallas förberedande förändringsprat. Ju mer förberedande förändringsprat i samtalet desto starkare inre motivation.
- \* Prat om beslut om mål eller åtaganden om nästa steg mot målet är också en form av förändringsprat som kallas åtagandepprat. Det visar att handling sannolikt följer utifrån det idrottaren säger.
- \* Förändringsprat kan tydliggöras med öppna frågor, reflektioner och summeringar.

### Framkalla drivkraft till förändring vid låg motivation

#### Strategier för att stimulera viljan:

- \* Utforska idrottarens tankar om nuläge och framtiden.
- \* Tydliggör skillnaden mellan nuläge och önskningar.
- \* Åskådliggör olika intresseområden och alternativ att fokusera på.
- \* Undersök graden av vilja att förändra det som är i fokus, vad som ligger bakom den vilja som finns i nuläget och vad som eventuellt kan stärka den.
- \* Erbjud information och ge råd med tillåtelse.
- \* Klargör att det är idrottarens val.
- \* Uppmärksamma och förstärk förändringspratet.

#### Strategier för att stärka självtilliten:

- \* Undersök graden av självtillit till att förändra/uppå målet, vad som ligger bakom den självtillit som finns i nuläget och vad som eventuellt kan stärka den.
- \* Utforska och uppmärksamma erfarenheter och lärdomar.
- \* Öka medvetenheten om inre och yttre resurser.
- \* Omformulera misslyckande till lärdomar, viktiga försök, steg på vägen.
- \* Formulera realistiskt mål och delmål.
- \* Utforska möjliga vägar, skapa en realistisk handlingsplan.
- \* Utforska hinder och lösningar för att förebygga bakslag.
- \* Erbjud information och förmedla tro på idrottarens kompetens vid rådgivning.

### Framkalla drivkraft till förändring vid medelhög motivation och utforska ambivalens

- \* Upplevelsen av att ha motstridiga argument – skäl som talar för respektive emot något – kallas ambivalens.
- \* Vid medelhög motivation och ambivalens bör tränaren, istället för att ge råd, hjälpa till att utforska och strukturera idrottarens tankar, utan att värdera det som sägs.
- \* Genom att framkalla och förstärka förändringsprat (prat om fördelar med förändring och prat som stärker självtilliten) kan idrottarens motivation öka i riktning mot det som är fokus för samarbetet.
- \* Vid ambivalens i en fråga där tränaren bör vägleda idrottaren till eget beslut, istället för att vägleda i en viss riktning, är plus/minus-analys ett bra hjälpmedel för att utforska och sortera idrottarens argument för och emot.

## PLANERANDE – FJÄRDE PROCESSEN

Samarbetets planerande process innefattar att formulera mål, utveckla en handlingsplan och att stärka beslut om mål, att följa planen och ta nästa steg.

Målet påverkar idrottarens motivationsgrad beroende på hur betydelsefullt det är för idrottaren, hur möjligt det är att kunna uppnå det samt prioritera det utifrån omständigheterna.

SMAART målformulering, det vill säga att målet är specifikt, mätbart, angeläget, aktionsinriktat, realistiskt och tidsbestämt ökar sannolikheten att målet uppnås.

Delmål stärker självtilliten och bibehåller drivkraften eftersom måluppfyllelse pågår i takt med att delmålen uppnås.

Genom att skriva ned handlingsplanens olika steg/delmål åskådliggörs vägen mot målet. Det underlättar för att se och prata om vad som eventuellt behöver kompletteras. På så sätt blir det också lättare att utvärdera och justera handlingsplanen på vägen.

I takt med att mål och handlingsplan klargörs riktas det aktiva lyssnandet mot att förstärka idrottarens prat som visar att hen kommer agera mot målet: åtagande om nästa steg, beslut om mål eller om att följa handlingsplanen. Det är i sig motivationshöjande.

## GENOMFÖRANDE – FEMTE PROCESSEN

I genomförandeprocessen handlar samarbetet om att bibehålla utveckling: utvärdera/följ upp hur arbetet går, anpassa mål och handlingsplan till nya omständigheter, och förebygg eller hantera eventuella bakslag. Feedback är också ett givet inslag i såväl denna process som i tidigare processer.

### Uppföljning som stärker motivationen

- \* Uppföljningen klargör om målet och planen behöver justeras eller om fokus behöver ändras.
- \* Genom att utforska vad idrottaren tycker fungerar bra, mindre bra och vad som måste till, engageras hen i uppföljningen.
- \* Anpassa mål och handlingsplan till nya omständigheter.
- \* Viljan och självtilliten behöver stärkas kontinuerligt för att inte genomförandet ska stanna upp.
- \* Uppföljningar öppnar för möjligheten att bekräfta och fira framsteg, vilket både engagerar och motiverar idrottaren.

### Förebygga och hantera bakslag

- \* Bakslag kan bero på att samarbetet gått för fort fram mot handling, innan viljan, självtilliten och beredskapen var tillräckligt hög. Det kan också uppstå på grund av skador eller förändringar i idrottsmiljön, saker som idrottaren inte själv kan påverka.
- \* För att förebygga bakslag bör idrottaren ha tydliga strategier för att hantera hinder på vägen.
- \* När bakslag inträffar behöver målet eller handlingsplanen ofta justeras.
- \* Bakslag är ett tillfälle att framkalla idrottarens lärdomar, kunskap och egna lösningar för att klargöra hur liknande situationer kan förebyggas i framtiden.
- \* Vid bakslag bör tränaren vara lyhörd för idrottarens beredskap att gå vidare och anpassa arbetet beroende på om idrottaren har låg, medelhög eller hög motivation.

### Feedback

- \* Beröm är uppmuntrande kommentarer som innehåller tränarens värderingar och som uppmärksammar små eller stora framsteg.
- \* Beröm kan, precis som bekräftande, stärka idrottarens självtillit oavsett beredskap eller fas i utvecklingsprocessen. Det är extra hjälpsamt för att stötta i handlingsstadiet och för att bibehålla att steg tas mot målet.
- \* Konstruktiv feedback uppmärksammar både det som fungerar och utvecklingsfrågor på ett sätt som är till hjälp för idrottaren.
- \* Konstruktiv feedback, beröm och bekräftande ska formuleras på ett specifikt, uppriktigt och personligt sätt.