

MOTIVERANDE SAMTAL MED LI & LO

Li & Lo kom till när jag sökte efter bilder till mina presentationer och till det arbetsmaterial jag erbjuder deltagare på utbildningar och vid metodstöd. Det var svårt att hitta bilder som uttryckte det jag ville förmedla på ett sätt som passade mig så jag beslutade mig för att skapa egna illustrationer. Bilderna utvecklades till en pedagogisk kortlek som jag frekvent har nytta av i mina utbildningar och i handledning/metodstöd.

Det som gör Li & Lo unikt är att materialet är dynamiskt! Du som användare är välkommen att ge förslag på motiv som jag sedan publicerar på vireo.nu. Gratis att ladda ner, skriva ut och använda som det passar.

Vilka är då Li och Lo?

Li, klädd i orange är den vi som MI-utövare ska vara hjälpsamma för. Li kan vara en elev, patient, klient eller helt enkelt en person som söker stöd.

Lo, klädd i grönt är hjälparen. MI-utövaren. Kanske du?

ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN

Kortleken är ett sätt att föra in visuella inslag i din utbildning eller handledning. Såväl pedagogik som andragogik (teori om hur vuxenstudier bör läggas upp och genomföras) poängterar vikten av visuellt stöd vid lärande.

Korten kan underlätta förståelsen för MI samt vara hjälpsamma i utforskandet av egna eller andras känslor och reaktioner. Variationen i korten uppmuntrar förståelse för att vi alla besitter flertalet känslor och att vi alla, oavsett roll kan uppleva ambivalens eller reaktioner som till exempel psykologisk reaktans eller defensiv bias. Min erfarenhet är att deltagare uppfattar och tolkar in olika känslor på samma kort vilket skapar möjlighet för diskussion, interaktion och djupare förståelse för hur vi förhåller oss till andra och oss själva.

Det är min förhoppning att du kommer uppleva lika utvecklande, spännande och roliga övningar tillsammans med dina deltagare som jag gör!

Du använder naturligtvis korten som du vill, de är inte exklusiva för Motiverande samtal.

KORTLEKEN

Kortleken består idag av 113 kort som kan användas på flertalet sätt och i olika sammanhang.

20 kort beskriver begrepp vi kommer i kontakt med som utövare av MI.

På baksidan finns en enkel definition av ordet.

- Partnerskap
- Acceptans
- Compassion
- Empowerment
- Engagera
- Fokusera
- Framkalla
- Planera
- Bibehållandeprat
- Förändringsprat
- Motiv
- Ambivalens
- Fixarreflexen
- Diskrepans
- Dissonans
- Att erbjuda
- Empati & förmedla empati
- Psykologisk reaktans & defensiv bias
- Kommunikationsfärdigheter (ÖRA)
- Motivationshöjare

Samt tre bonuskort som visuellt beskriver:

- MI-anda
- MI-samtalets uppgifter
- Skalor

38 kort med Li (orange ovansida)

32 kort med Lo (grön ovansida)

20 kort men Li och Lo i interaktion (lila ovansida)



IDÉBANK

Det finns en myriad av användningsområden för kortleken. Jag är övertygad om att du och dina deltagare kommer att ha stor nytta av korten. Om du hittar på en övning så meddela gärna mig så lägger jag till den i PDF-filen så att fler kan prova på och inspireras.

Nedan följer de övningar jag återkommande använder:

Repetition från tidigare tillfälle alternativt summering av utbildnings- eller handledningstillfälle:

1. Dela ut de kort/begrepp du vill repetera till mindre grupper.
2. Lägg Li & Lo på ett bord. Alla eller de du anser vara relevanta.
3. Be gruppen välja kort som de uppfattar symboliserar begreppet.
4. Be gruppen förbereda en "föreläsning" på ett par minuter där förklarar begreppet med stöd av bilderna.
5. Grupperna presenterar respektive begrepp.

Öva kommunikationsfärdigheter:

1. Lägg ut Li-korten på ett bord. Valfritt med ovan eller undersida upp.
2. Deltagare/mindre grupper väljer en Li-bild.
3. Deltagare/mindre grupper skriver ett yttrande som de tror att Li skulle kunna säga.
4. Deltagare/mindre grupper formulerar en reflektion på det sagda.
5. Deltagare/mindre grupper formulerar en reflektion på det sagda.
6. Valfritt – grupperna delar med varandra.

Avancerad nivå: Bestäm om reflektionen/frågan ska vara formulerad i uppgiften engagera eller framkalla.

Öva kommunikationsfärdigheter:

1. Lägg ut Li-korten på ett bord. Valfritt med ovan eller undersida upp.
2. Deltagare i mindre grupp väljer tre eller fler kort.
3. Utifrån korten hittar gruppen på en samtal/berättelse.
4. Valfritt, välj begrepp, interaktionskort eller Lo som passar in.
5. Gruppen reflektera över balans i kommunikationsfärdigheter.

Självreflektion: Checka in - checka ut:

1. Lägga Li och Lo på ett bord.
2. Deltagarna väljer kort som representerar den egna sinnesstämningen.
3. Bikupor eller mindre grupper reflekterar tillsammans över hur det kommer sig att en valt kortet.

Case, påhittad eller verklig situation:

1. Deltagare som presenterar situationen eller case använder korten som visuellt stöd för hur de inblandade kan tänkas, känna eller uttrycka.
2. Mindre grupper reflekterar över caset och använder korten.
3. Dela i stor grupp.

Tema:

1. Använd begreppskorten för att presentera olika teman.
2. Använd begreppskorten och reflektera på hur de kan hänga ihop.
3. Använd begreppskorten och reflektera hur de hänger ihop med MI-anda och samtalets uppgifter.

Ett stort och varmt lycka till med din kort **LEK**.

Li-Lo Sahlberg

MINT Certified Motivational Interviewing Trainer
Member of MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers)
Member of MINT Nordic.
Trained in MITI (Motivational Interviewing Treatment Integrity)
<https://www.vireo.nu>
Björnsongatan 138
168 44 BROMMA
Sverige
+46 704 610 260