

Motiverande samtal (MI) vid NPF - från helhetsbild till anpassad praktik

Att förstå och väcka motivation när förutsättningarna ser olika ut

Hanna Tilling

Leg psykolog, specialist i Klinisk Vuxenpsykologi

Hanna.Tilling@psykologpartners.se

Dagens innehåll

- **Varför motivation är svårt** – Mänskliga och individuella perspektiv
- **Varför vissa personer är svårare att motivera** – Skillnader i förutsättningar, hinder och ork
- **När förutsättningarna påverkas av NPF** –Varför motivation och samtal kan vara extra utmanande och behöver anpassas
- **Motiverande samtal (MI)** – Varför MI fungerar när motivationen är låg eller osäker
- **Hur MI kan anpassas vid NPF** – Konkreta exempel, samtalsverktyg och viktiga principer

Varför förändring är svårt

Vanor sparar energi

Det kända känns tryggt

Ambivalens - vilja och inte vilja

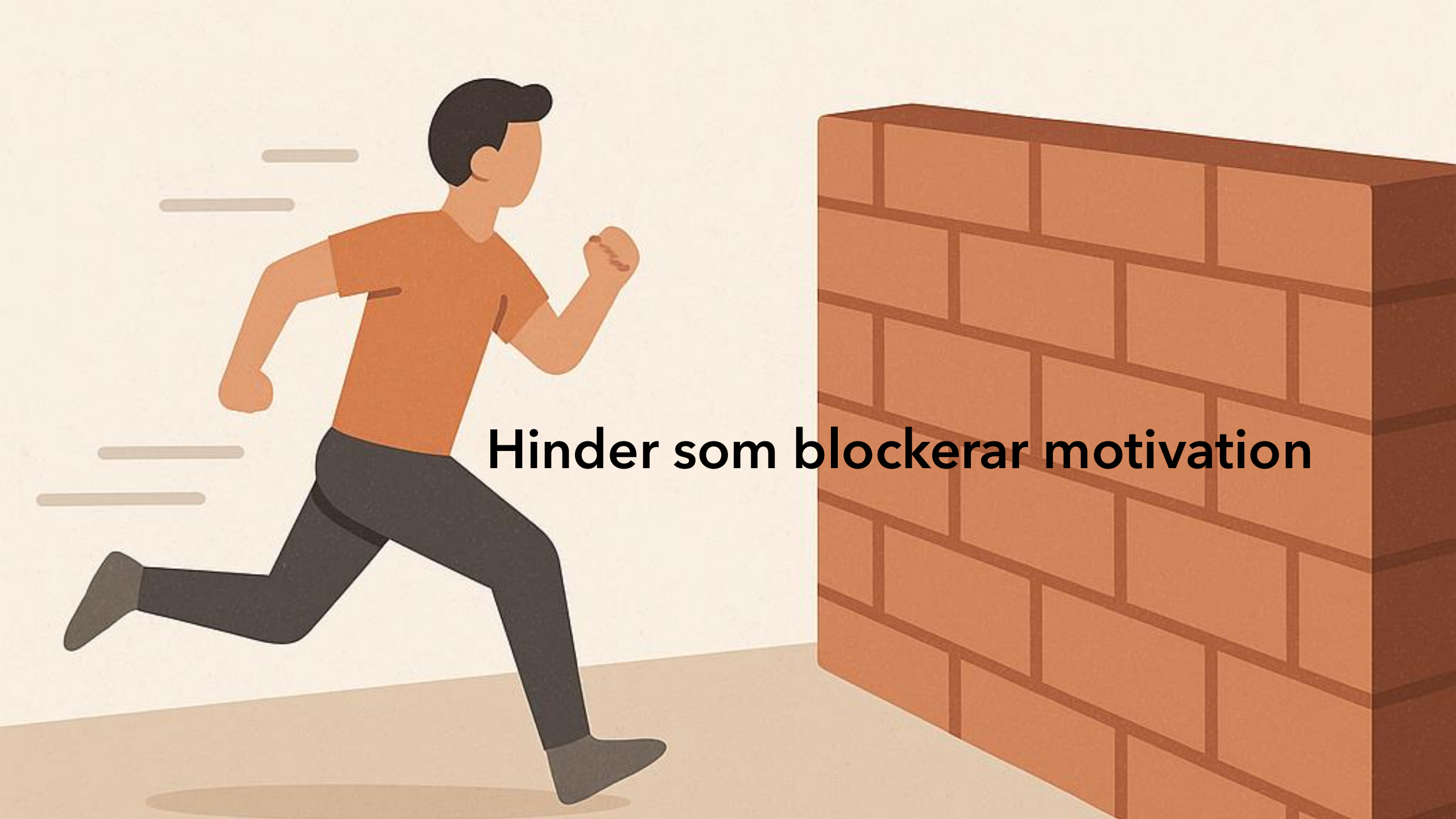
Tvekan inför förändring = en del av att vara människa





När viljan inte räcker

- Motivation kräver energi
- Självkontroll som muskel – blir utmattad
- Stress och krav tömmer orken
- Inte brist på vilja – utan på ork



Hinder som blockerar motivation



Psykologiska

- Rädsla
- Låg självtillit
- Inlärđ hjälplöshet



Sociala

- Brist på stöd
- Låga förväntningar




Strukturella

- Ekonomi
- Boende
- Hälsa



Ovilja eller hinder?
- viktig skillnad

Yttre: krav och
belöningar →
kortsiktigt

A stylized illustration of a person with a bald head, wearing a green t-shirt and tan pants. Three text boxes are overlaid on the image: one on the left, one in the center over the torso, and one on the right.

Inre: mening och
värderingar →
hållbart

Nyckeln: att hitta
det som växer
inifrån



Olika känslighet för risk och belöning



Olika erfarenhet av autonomi
- ovana att vilja själv



Kognitiva skillnader:

- Planering
- Fokus
- Minne



Skillnad i uthållighet och återhämtning



Samma vilja - olika förutsättningar

Individuella skillnader i motivation



Olika känslighet för risk och belöning



**Olika erfarenhet av autonomi
- ovana att vilja själv**



Skillnad i uthållighet och
återhämtning

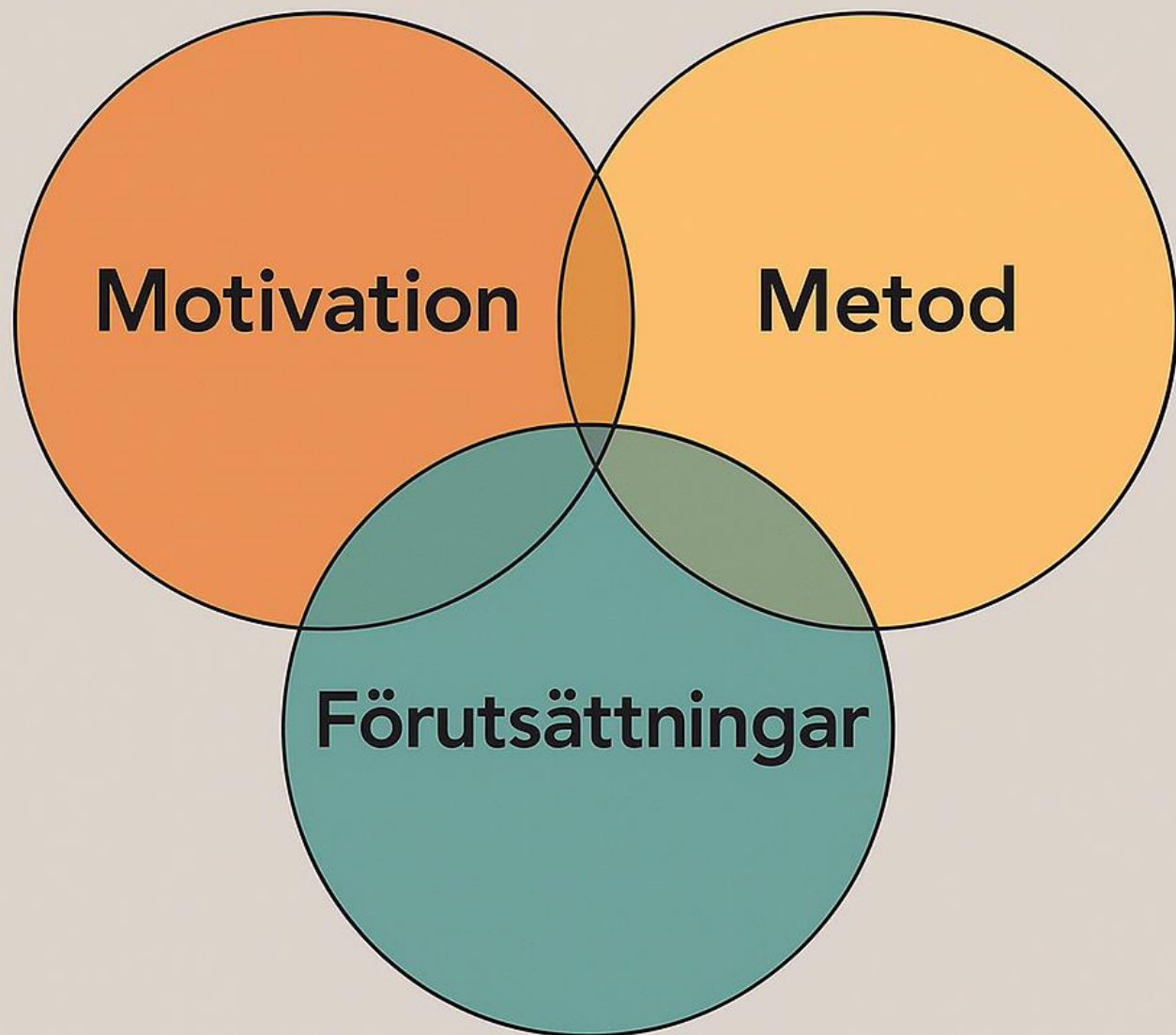


Kognitiva skillnader:

- Planering
- Fokus
- Minne



Samma vilja - olika
förutsättningar



Olika förutsättningar kräver olika sätt att mötas

- Motivation ser olika ut för olika personer
- Vid NPF påverkas ork, fokus, planering och känsloreglering
- Det är inte ovilja – det är olika förutsättningar
- MI hjälper oss att möta människor där de befinner sig



Varför MI vid låg motivation?

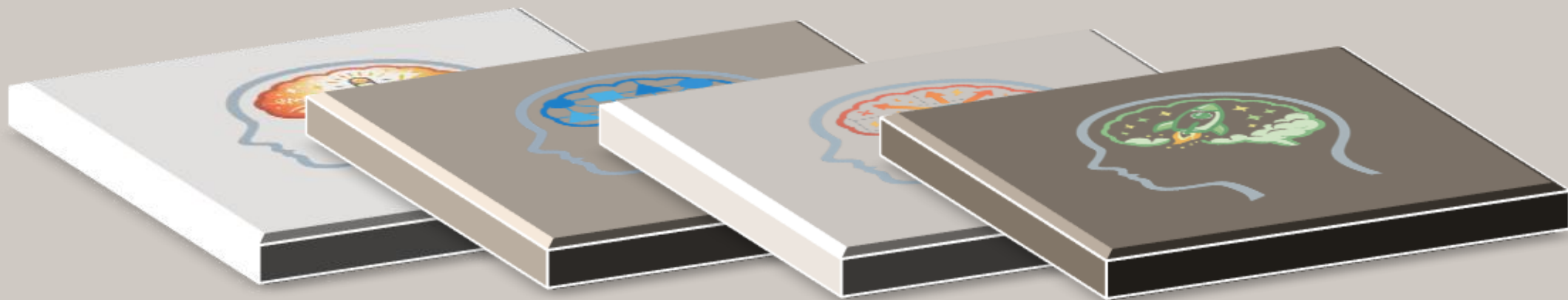
- ✓ Börjar där personen befinner sig
- ✓ Utforskar ambivalens istället för att argumentera
- ✓ Bygger på samarbete, inte övertalning
- ✓ Hjälper personen att formulera sina egna skäl till förändring.

Vad är MI och varför anpassa

- MI = samtalsmetod för att stärka egen motivation
- MI förutsätter förmågor som kan vara nedsatta vid NPF
- MI måste anpassas för att bli begripligt, hanterbart och meningsfullt.



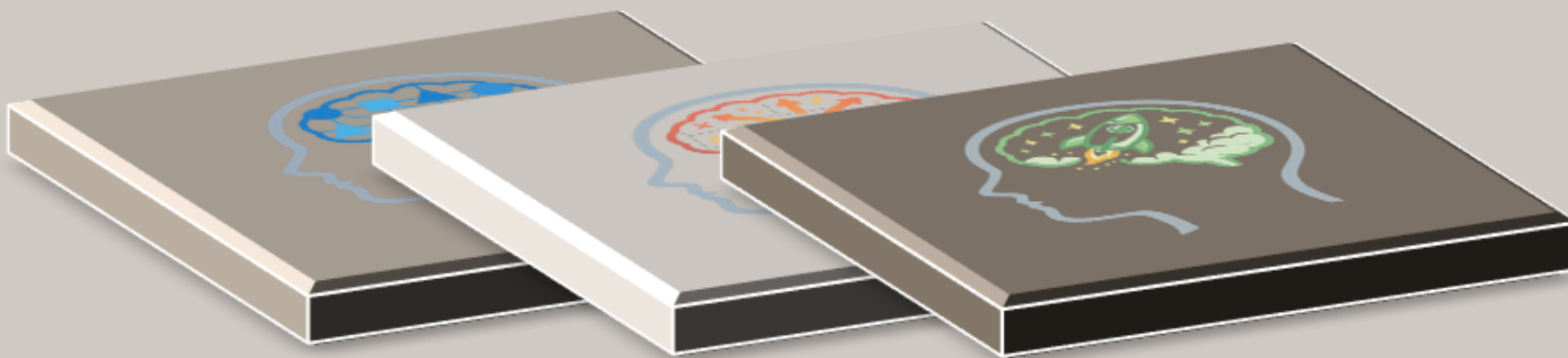
Vad i NPF påverkar samtal och förändringsarbete?



Autism - utmaningar

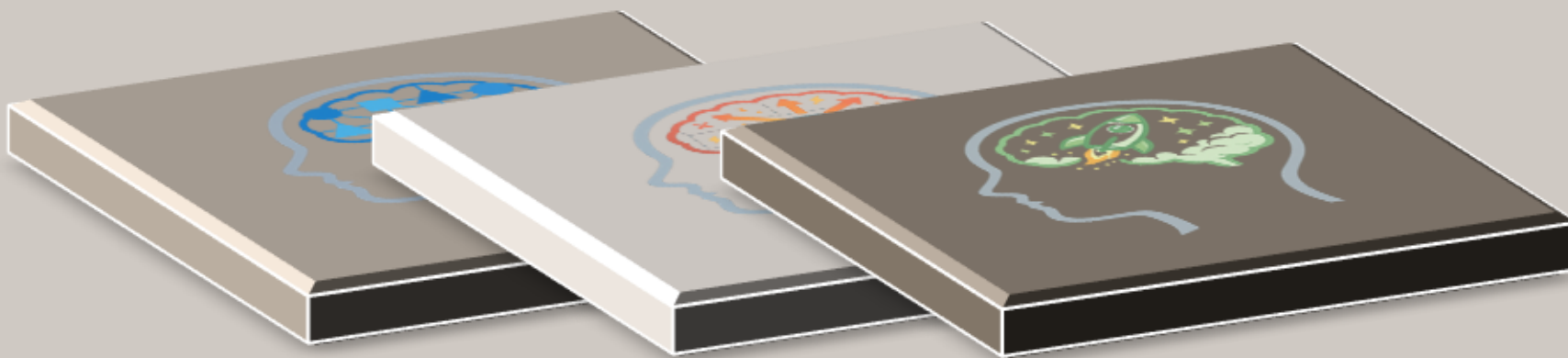
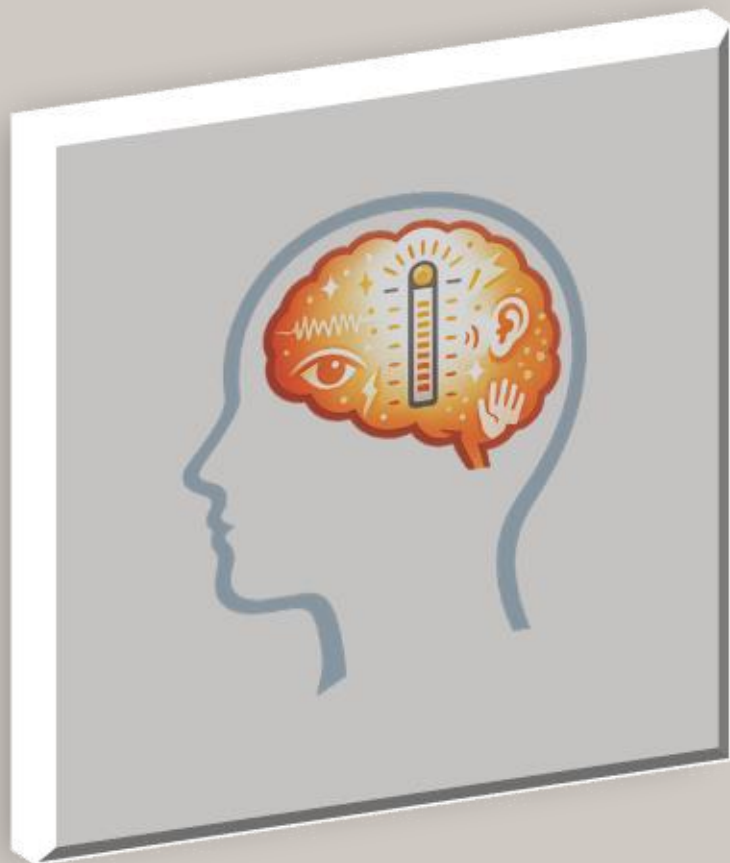


- Ett spektrum
 - olika stora svårigheter, olika typer av svårigheter
- Sensorisk känslighet
 - sinnesintryck tar energi
- Central koherens
 - bristande sammanhangsförståelse



Autism - utmaningar

- Theory of Mind:
försvårar kommunikation och samspel
- Rigiditet och förutsägbarhet
- förändringar skapar oro
- Svårt med förståelseförmåga
- Ofta nedsatt interoception
- förmåga att tolka kroppens signaler



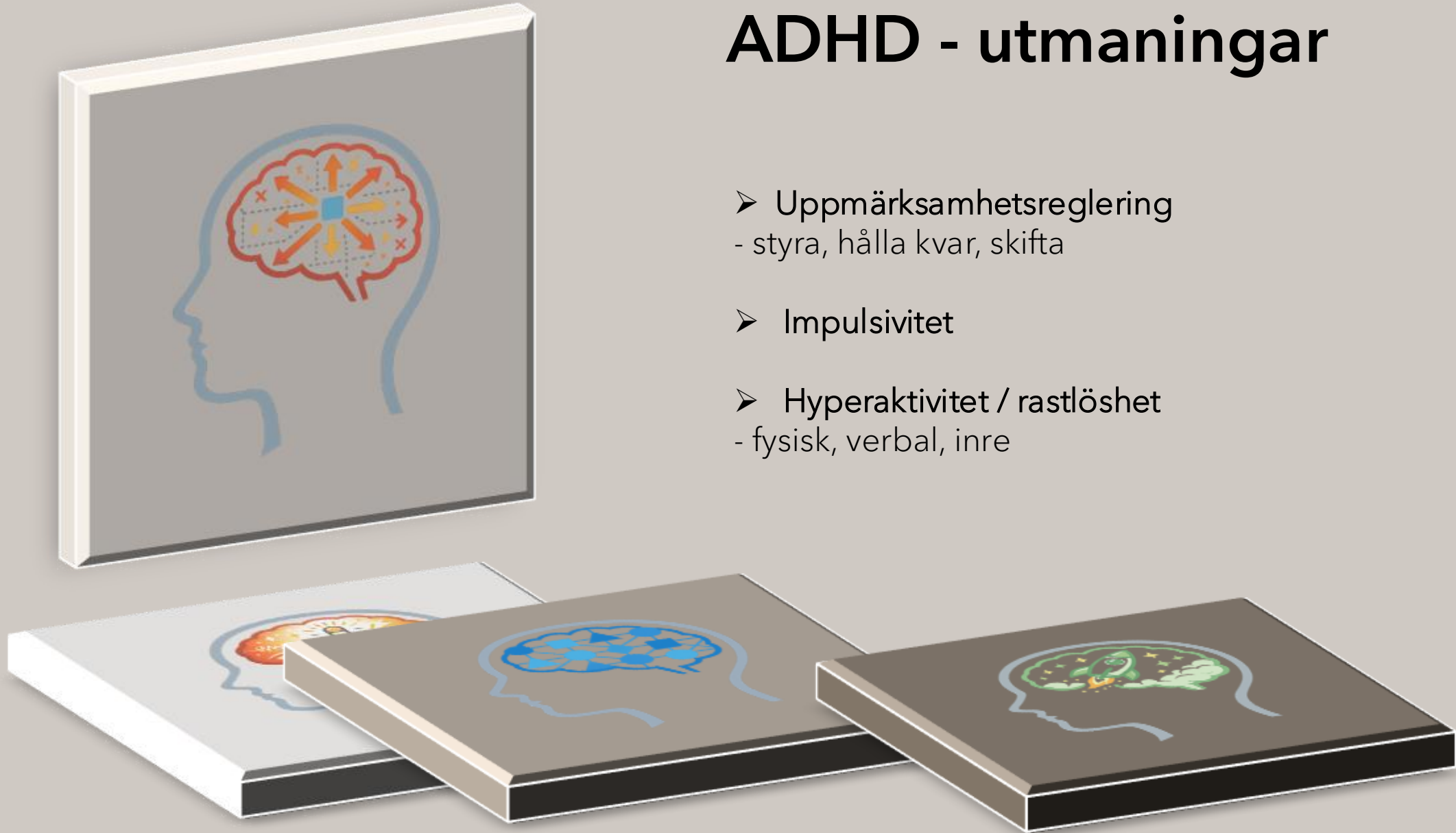
Autism - styrkor

- Noggrannhet och detaljfokus
- Stark uthållighet
- Djup kunskap inom specialintressen
- Ärlighet och rättvisefokus
- Preferens för rutiner och struktur



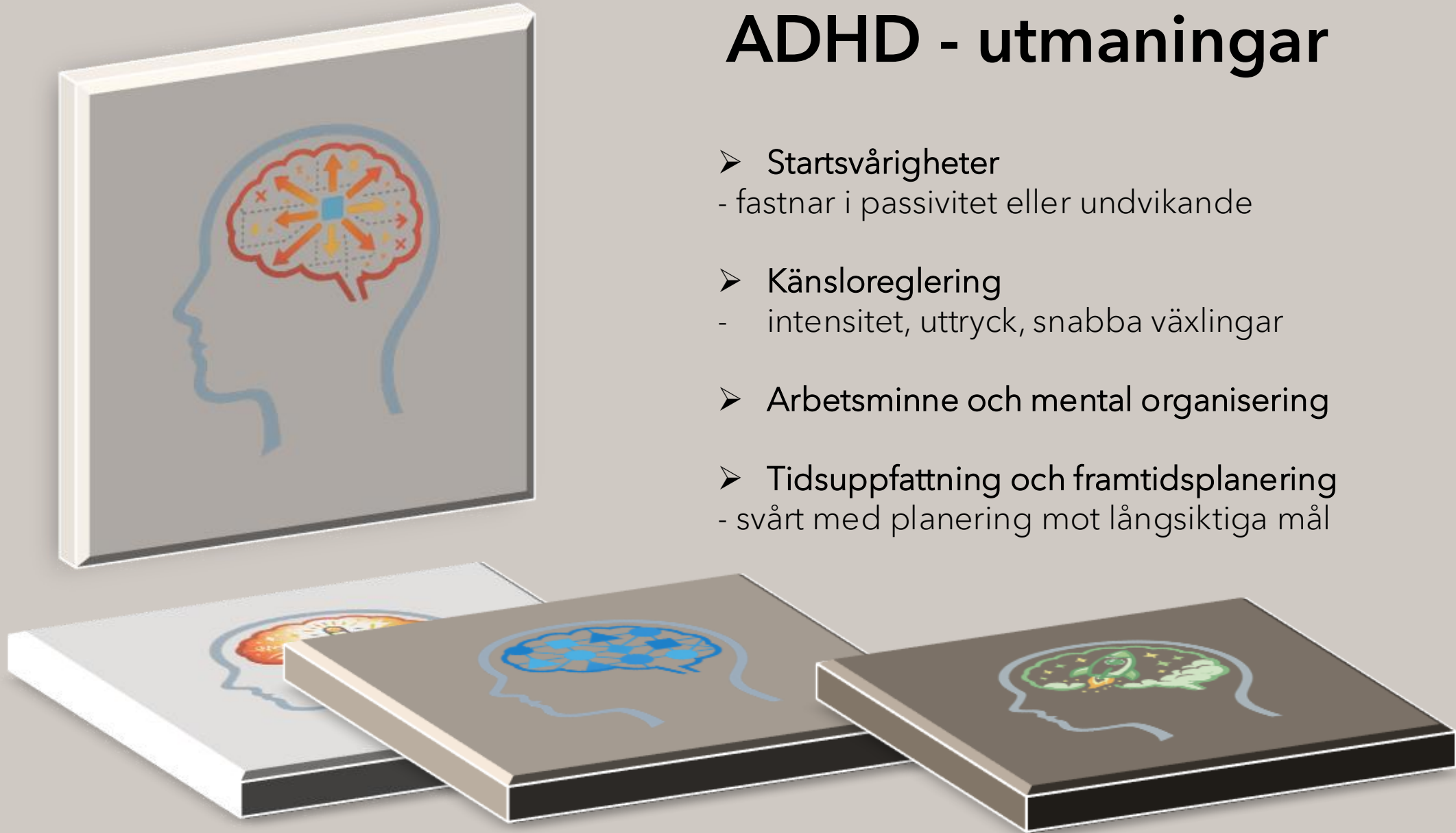
ADHD - utmaningar

- Uppmärksamhetsreglering
- styra, hålla kvar, skifta
- Impulsivitet
- Hyperaktivitet / rastlöshet
- fysisk, verbal, inre



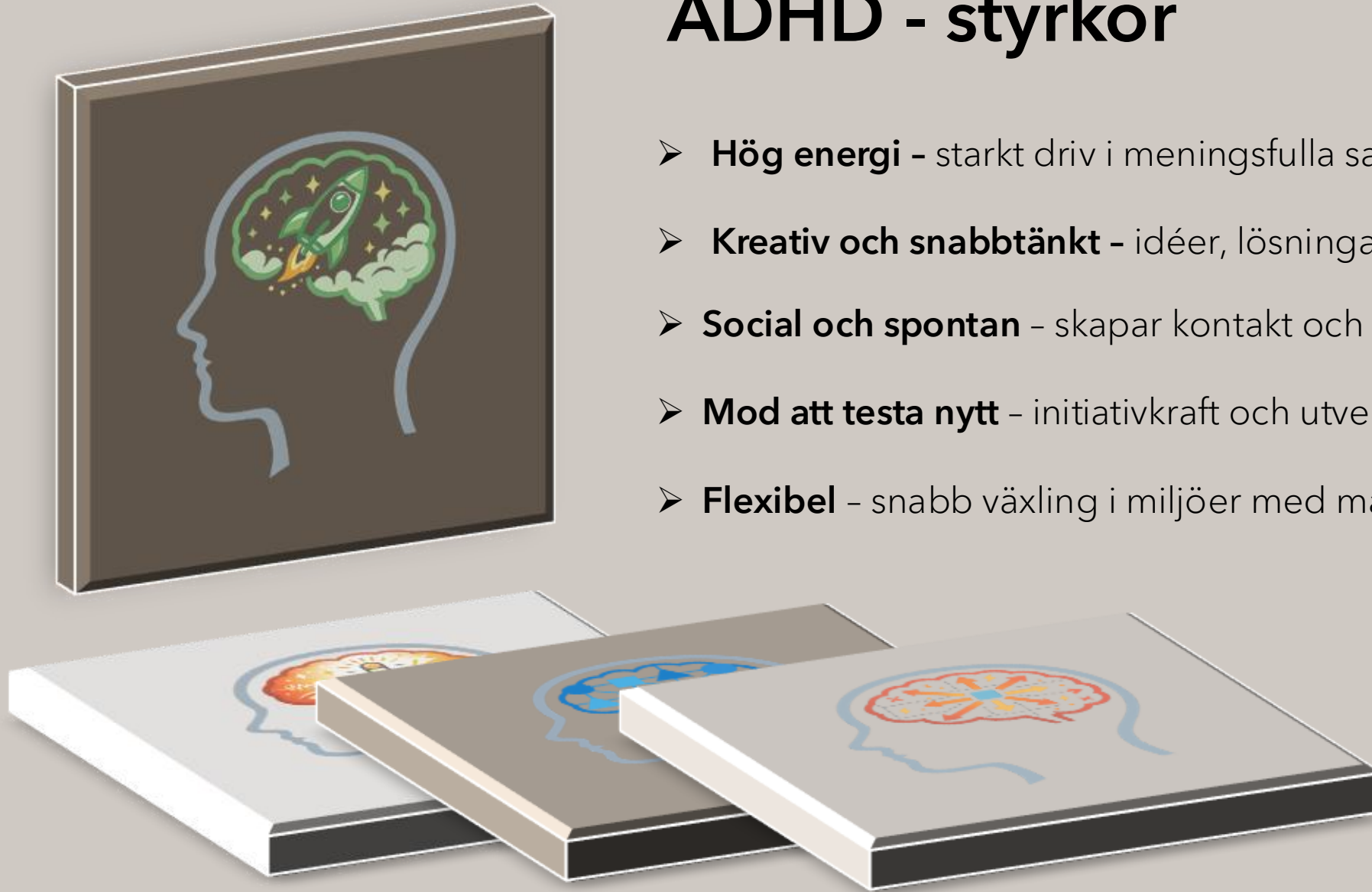
ADHD - utmaningar

- Startsvårigheter
- fastnar i passivitet eller undvikande
- Känsloreglering
- intensitet, uttryck, snabba växlingar
- Arbetsminne och mental organisering
- Tidsuppfattning och framtidsplanering
- svårt med planering mot långsiktiga mål



ADHD - styrkor

- **Hög energi** - starkt driv i meningsfulla sammanhang
- **Kreativ och snabbtänkt** - idéer, lösningar, lekfullhet
- **Social och spontan** - skapar kontakt och god stämning
- **Mod att testa nytt** - initiativkraft och utveckling
- **Flexibel** - snabb växling i miljöer med många bollar i luften





Vad kräver ett samtal?

- 👂 Ta in och tolka verbal information
- 🌐 Hantera sinnesintryck från omgivningen
- ! Avgöra vad som är viktigt / oviktigt
- ⚖️ Reglera aktivitetsnivå
- ✖️ Minnas vad som har sagts
- 💬 Uttrycka tankar och känslor
- ⌚ Vänta på sin tur

Utmaningar i samtal vid NPF



Minnas vad som sagts



Svårt hitta ord



Störd tidsuppfattning



Förstå vad som
förväntas



Tolka kroppsspråk och
ansiktsuttryck



Överbelastning
av intryck



Överbelastning
av intryck

Utmaningar i samtal vid NPF



Minnas vad som sagts



Svårt hitta ord



Störd tidsuppfattning



Förstå vad som
förväntas



Tolka kroppsspråk och
ansiktsuttryck



Överbelastning
av intryck



Överbelastning
av intryck

Utmaningar i samtal vid NPF



Minnas vad som sagts



Svårt hitta ord



Störd tidsuppfattning



Förstå vad som
förväntas



Tolka kroppsspråk och
ansiktsuttryck



Överbelastning
av intryck



Överbelastning
av intryck

Utmaningar i samtal vid NPF



Minnas vad som sagts



Svårt hitta ord



Störd tidsuppfattning



Förstå vad som
förväntas



Tolka kroppsspråk och
ansiktsuttryck



Överbelastning
av intryck



Överbelastning
av intryck

Utmaningar i samtal vid NPF

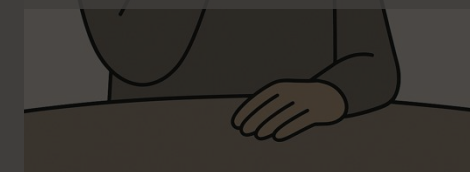


Minnas vad som sagts



Svårt hitta ord

Störd tidsuppfattning



Förstå vad som
förväntas



Tolka kroppsspråk och
ansiktsuttryck



Överbelastning
av intryck



Överbelastning
av intryck

Utmaningar i samtal vid NPF



Minnas vad som sagts



Svårt hitta ord



Störd tidsuppfattning



Förstå vad som
förväntas



Tolka kroppsspråk och
ansiktsuttryck



Överbelastning
av intryck



Överbelastning
av intryck

Utmaningar i samtal vid NPF



Minnas vad som sagts



Svårt hitta ord



Störd tidsuppfattning



Förstå vad som
förväntas



Tolka kroppsspråk och
ansiktsuttryck



Överbelastning
av intryck



Överbelastning
av intryck

Utmaningar i samtal vid NPF



Minnas vad som sagts



Svårt hitta ord



Störd tidsuppfattning



Förstå vad som
förväntas



Tolka kroppsspråk och
ansiktsuttryck



Överbelastning
av intryck

Turtagning



Utmaningar i samtal vid NPF



Minnas vad som sagts



Svårt hitta ord

Störd tidsuppfattning



Förstå vad som
förväntas



Tolka kroppsspråk och
ansiktsuttryck

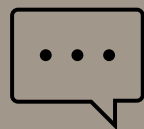


Överbelastning
av intryck

Turtagning



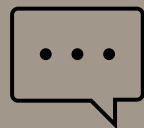
Vad kan vi göra
annorlunda i
samtalssituationen?



1. Samtalsmiljö



- Välj en lugn plats, utan för mycket intryck
- Undvik störande moment
- Sitt snett eller bredvid



2. Samtalsstruktur och kommunikation

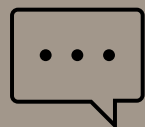


- Skapa förutsägbarhet
- Tydliggör ramar
- Tala konkret
- En fråga i taget, ge svarstid
- Tydliggör turtagning
- Summera och för tillbaka

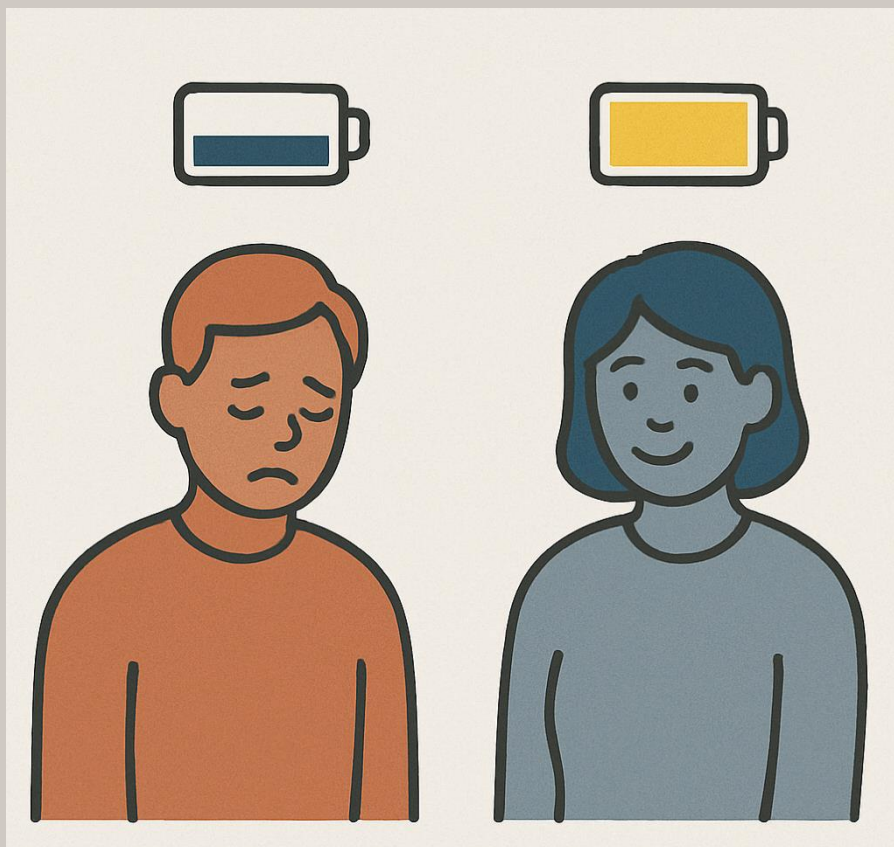


3. Visuellt och kognitivt stöd

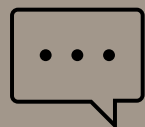
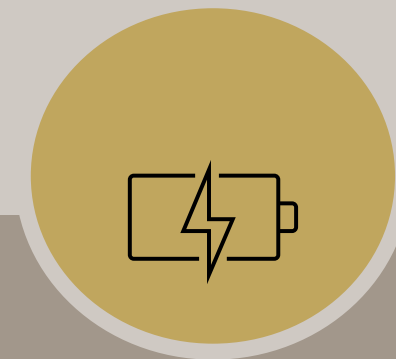
- Använd listor, bilder, scheman eller ritprat
- Visa samtals struktur visuellt
- Checklistor, skalor, känslokartor
- Sammanfatta skriftligt - skicka med
- Hjälptill att hålla fokus



4. Anpassa efter dagsform



- Energinivån kan variera mycket
- Pressa inte, fråga!
- Anpassa innehåll och samtalslängd
- Tillåt vila eller uppdelning



Samtalsguiden

Vad är svårt för dig i samtal?

- Jag blir lätt störd av ljud eller ljus
 - Jag har svårt att förstå bildspråk eller uttryck
 - Jag blir trött av att hålla ögonkontakt
 - Jag har svårt att hålla fokus länge
 - Jag har svårt att komma ihåg vad vi pratat om
 - Jag blir rastlös av att sitta still
 - Jag har svårt att uttrycka vad jag känner
 - Jag behöver extra tid att tänka efter innan jag svarar
 - Jag behöver få veta i förväg vad vi ska prata om
 - Annat som är viktigt att veta:
-

Vad hjälper dig i samtal?

- Få veta vad vi ska prata om i förväg
 - Att få rita eller skriva under samtalet
 - Att vi sitter bredvid varandra
 - Att få ta pauser
 - Att få ha något i händerna
 - När du är tydlig med vad du menar
 - När du uppprepar det viktiga
 - När du summerar det vi pratat om
 - När du visar bilder eller listor
 - Annat som hjälper:
-

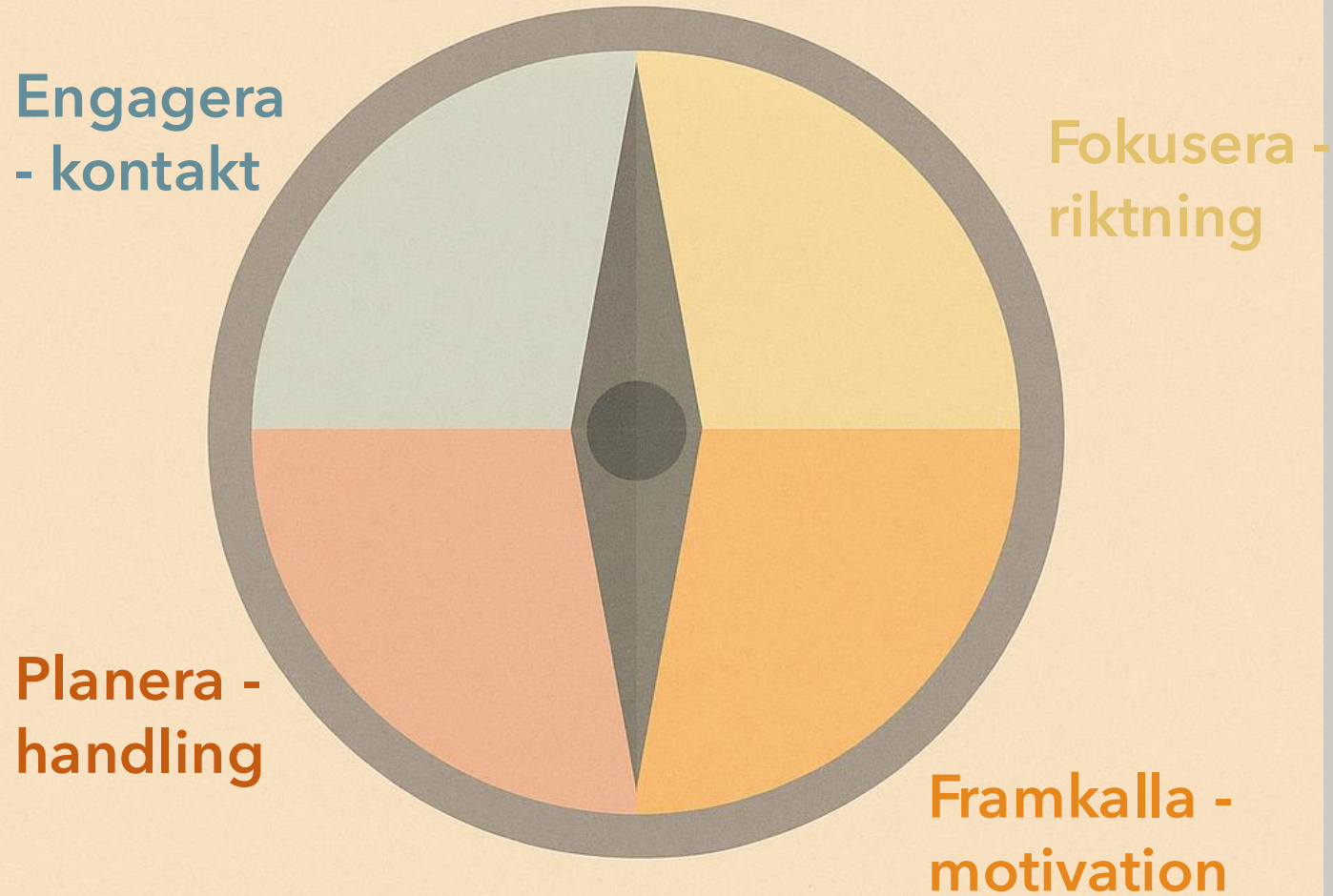


MI-andan - genomsyrar hela samtalet

- ❖ Partnerskap
- ❖ Acceptans
- ❖ Medkänsla
- ❖ Empowerment

Utan andan finns risk att MI blir teknik utan kontakt





MI:s struktur - de fyra uppgifterna

1. **Engagera** - skapa en trygg tillitsfull relation
2. **Fokusera** - hitta vad samtalet ska handla om
3. **Framkalla** - hjälpa personen att uttrycka skäl för förändring
4. **Planera** - konkretisera nästa steg



B

Ö

R

S



Bekräftelser

Uppmärksamma personens styrkor,
avsikter, ansträngningar



Öppna frågor

Inbjudna till utforskande,
inte ja/nej-svar



Reflektioner

Spegla det personen sagt, så att hen känner sig förstådd



Summeringar

Samla upp vad som sagts, visa att du lyssnat.



Amir

- 23 år, har autism och ADHD
- Bor i träningslägenhet
- Tidigare stödinsatser har ofta avbrutits.
- Vill "göra något vettigt" men blir lätt överväldigad
- Känner sig ofta missförstådd

- I samtalsguiden:
 - Svårt med ögonkontakt och bildspråk
 - Ogillar överraskningar, svårt att hålla fokus
 - Hjälps av att få veta i förväg vad samtalet ska handla om
 - Vill gärna få rita under samtalet





Engagera -
kontakt

Engagera - vid NPF

- Relation med ett tryggt samtalsklimat = grunden för motivation och förändring
- "NPF-faktorer" kan göra det svårare att skapa trygghet

Vad kan försvåra engagera-momentet?

Sensorisk stress

Tidigare
erfarenhet av
missförstånd

Brister i
ömsesidighet,
social intuition

Uttalad trötthet,
låg energinivå

**Engagera -
vad kan vi göra
annorlunda?**

Engagera -
vad kan vi göra
annorlunda?

1

2

3

4

Trygghetsinrama samtalet:

- ✓ Ok att inte svara på allt
- ✓ Ok att säga pass, ta paus, byta ämne.

1

2

3

4

Bekräfta tidigt:

Innan samtalet kommit
igång

2

3

4

Sänk det sociala trycket:

- ✓ Undvik krav på ögonkontakt
- ✓ Tillåt fokusstödjande aktiviteter
- ✓ Visuellt stöd

3

4

Tillåt långsamma starter:

- ✓ Acceptera tystnad
- ✓ Undvik tolka kroppsspråk som ointresse
- ✓ Börja med något konkret



Amir - engagera med anpassning

- Inleder med trygghetsinramning
- Använder energiskala som visuellt stöd
- Sitter snett bredvid - minskar krav på ögonkontakt
- Tillåter låg energi och kort samtal
- Bekräftar tidigt och konkret
- Reflekterar Amirs upplevelse



Engagera -
kontakt

Fokusera -
riktning

Planera -
handling

Framkalla -
motivation



Fokusera -
riktning

Fokusera vid NPF

Att tillsammans skapa en "arbetsyta" för utforskande i
samtalet

Vad kan försvåra fokusera-momentet?

Svårt att välja

**Svårt att
generalisera**

**Svårt att
formulera vad
man vill**

**Rädsla för att
välja fel**

**Fokusera -
vad kan vi göra
annorlunda?**

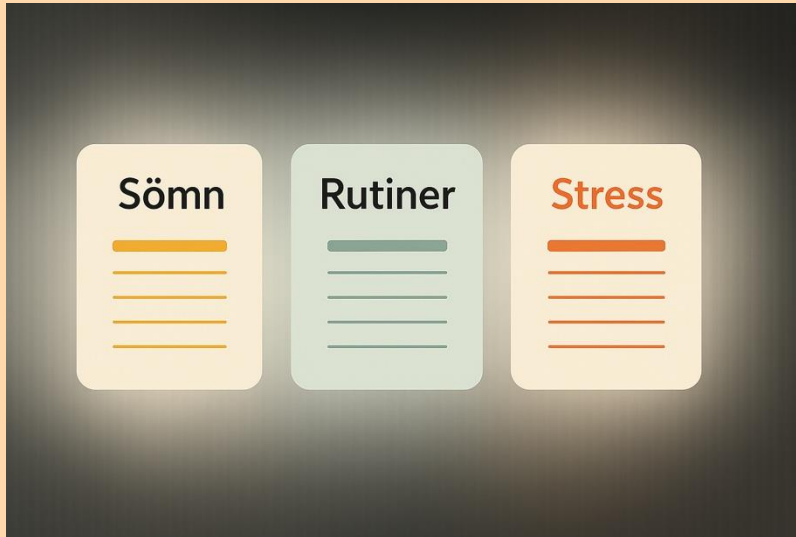
**Fokusera -
vad kan vi göra
annorlunda?**

1

2

3

4



Använd meny-agenda:

- ✓ Förbered konkreta samtalsämnen
- ✓ Visuellt gestaltade
- ✓ Låt personen välja eller lägga till

1

2

3

4

Minska krav på val:

- ✓ Ge två alternativ
- ✓ Ok att ändra sig
- ✓ Ge betänkelsetid
- ✓ Bekräfta personens val

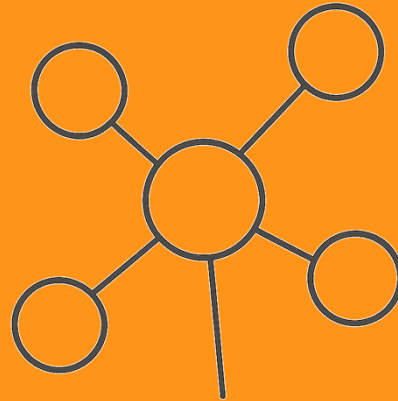
2

3

4

Gör ämnet hanterbart:

- ✓ Dela upp i mindre delar
- ✓ Sätt en ram
- ✓ Använd visuellt stöd, ex
mindmap, checklista,
samtalsstruktur



3

4

Håll fokus aktivt:

- ✓ Påminn om ämnet
- ✓ Summera ofta


4



Amir - fokusera med anpassning

- Erbjuder tydliga val med visuellt stöd (kort med symboler)
- Minskar krav på att formulera sig själv
- Bekräftar Amirs val och frustration
- Konkretiserar temat med hjälp av ritstöd
- Skapar en hanterbar arbetsyta att utforska vidare





Framkalla -
motivation

Framkalla förändringsprat vid NPF

- Hjälpa personen hitta egna skäl till förändring.
- Lyssna efter förändringsprat - inte övertala
- NPF kan innebära särskilda utmaningar

Vad kan försvåra framkalla-momentet?

**Svårt att
visualisera
framtid**

**Bristande språk
för känslor och
behov**

**Tidiga negativa
erfarenheter**

**Osäkerhet i
samtalet**

**Framkalla -
vad kan vi göra
annorlunda?**

Framkalla -
vad kan vi göra
annorlunda?

1

2

3

4

Ställ konkreta frågor

- ✓ Undvik öppna frågor utan sammanhang
- ✓ Rama in konkret

1

2

3

4



Spegla fragment av
förändringsprat

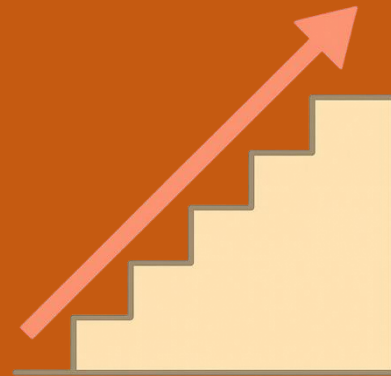
2

3

4

Bygg delmål

- ✓ Visualisera processen med bildstöd



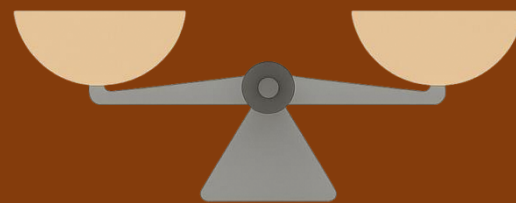
3

4

Nyansera ambivalensen

- ✓ Utforska tillsammans
- ✓ Visuellt stöd

4





Amir - framkalla med anpassning

- Ramar in öppnare frågor i ett tydligt sammanhang.
- Speglar fragment av förändringsprat
- Utforskar ambivalens och normaliserar dubbla känslor
- Visualiserar för- och nackdelar i två kolumner.





Planera -
handling

Planera vid NPF

- Att göra motivationen konkret - Vad? När? Hur?
- Hålla planen hanterbar, tydlig och flexibel
- Anpassa efter förmåga

Vad kan försvåra planeringsmomentet?

**Svårt att
överblicka
stegvis
förändring**

**Prestationspress,
rädsla för
misslyckande**

**Bristande
tidsuppfattning**

**Svårt att minnas
eller följa upp**

**Framkalla -
vad kan vi göra
annorlunda?**

**Framkalla -
vad kan vi göra
annorlunda?**

1

2

3

4

Bryt ner planen i ministeg

- ✓ Konkretisera med hjälp av visuellt stöd



1

2

3

4

Tidsförankra och visualisera

- ✓ Konkretisera när
- ✓ Koppla till konkret visuellt stöd



2

3

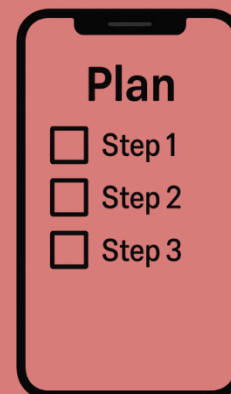
4

Dokumentera och ge tillbaka

- ✓ Skriv ner planen tillsammans i format som kan tas med hem
- ✓ Konkretisera planens synliggörande

3

4



Sänk tröskeln

- ✓ Bekräfta även små initiativ.
- ✓ Små steg är också steg.

4



Amir - planera med anpassning

- Bryter ned planen i små, hanterbara steg.
- Använder visuell struktur för att konkretisera.
- Erbjuder stöd för att komma ihåg
- Dokumenterar och gör planen synlig för Amir.



B

Bekräftelse

Ö

Öppna frågor

R

Reflektioner

S

Summeringar



Bekräftelser

= lyfter personens styrkor, avsikter eller ansträngningar.

Vad kan bli svårt vid NPF:

- Svepande bekräftelser kan bli otydliga
- Bekräftelser som rör känslor kan upplevas främmande.

Anpassa så här:

- ✓ Var konkret och specifik
- ✓ Bekräfta ansträngning eller strategi - inte känsla eller motivation.



Öppna frågor

= Frågor som inbjuder till utforskning

Vad kan bli svårt vid NPF?

- Abstrakta eller breda frågor kan bli överväldigande
- Osäkerhet kring förväntningar på svaret

Anpassa så här:

- ✓ Ge en tydlig ram
- ✓ Ge alternativ
- ✓ Konkretisera ytterligare vid behov



Reflektioner

= Spegla det personen sagt

Vad kan bli svårt vid NPF?

- Reflektioner kan missförstås
- För mycket tolkning kan skapa osäkerhet

Anpassa så här:

- ✓ Använd personens egna ord
- ✓ Lägg till ett kvitto
- ✓ Undvik dubbla budskap om de inte redan uttryckts



Summeringar

= Att samla ihop och återge det viktigaste

Vad kan bli svårt vid NPF?

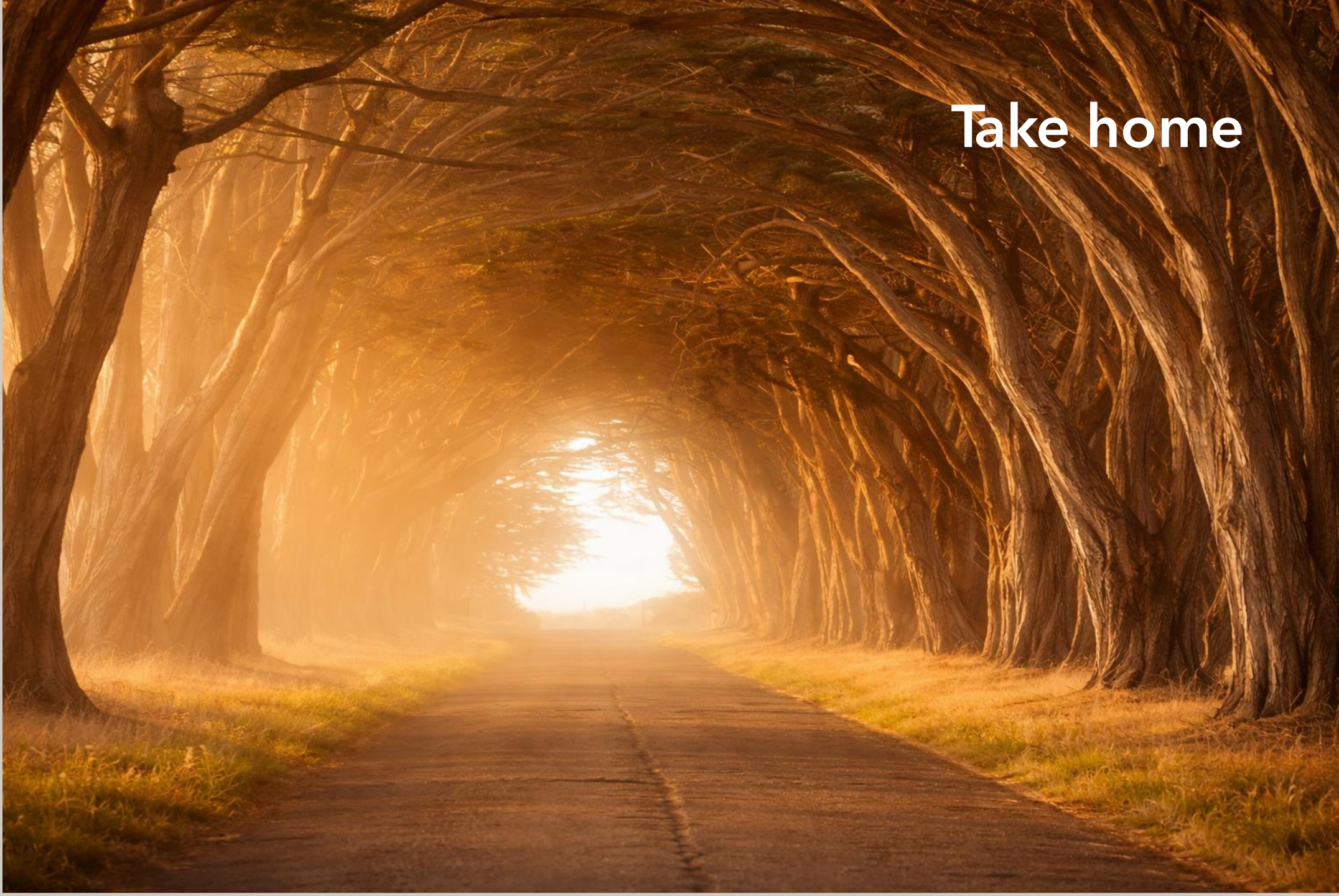
- För långa summeringar bli svåra att följa
- För mycket information på en gång kan göra att fokus tappas

Anpassa så här:

- ✓ Dela upp i små block
- ✓ Använd visuellt stöd
- ✓ Stäm av



Take home





me

1.

**MI-andan är viktigare än
tekniken - trygghet och
delaktighet först**

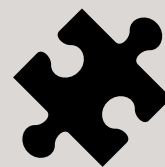




2.

**Anpassningar gör MI
begripligt, hanterbart och
meningsfullt**

me

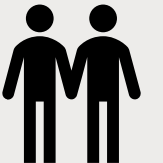
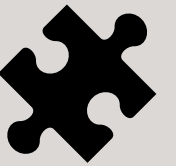
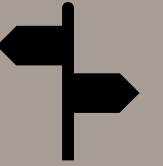




me

3.

**Tydliggör syfte, fokus och
nästa steg i varje samtal**

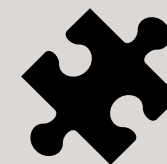




me

4.

Anpassa både språk och
struktur - konkret, visuellt,
stegvis



5.

Ritstöd, skalor och meny-
agendor fungerar ofta
mycket bra





Lästips

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2024). *Motiverande samtal: Att hjälpa människor till förändring och utveckling*

Ortiz, L. & Sjölund, A. (2025). *Motiverande samtal vid autism och ADHD* (reviderad upplaga)





Maria Bühler (2024). *Att möta autister i vården*

www.attention.se

Stödmaterial

- Alternativ och kompletterande kommunikation – AKK:
<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/funktionshinder/alternativ-och-kompletterande-kommunikation/>
- Kommunikationsverktyget KAT-kittet: <https://cat-kit.com/sv/>
- <https://www.kanslogrejen.se>
- Bildstöd: <https://autism.se/stod-och-rattigheter/stod-i-vardagen/tips-i-vardagen/bildstod/>
- Samtalsguide: <https://autism.se/stod-och-rattigheter/stod-i-vardagen/tips-i-vardagen/stod-vid-moten/>

Vi på Psykologpartners kan hjälpa till med

-  MI - handledning och utbildning. Även med NPF-anpassning
-  Stöd i NPF-anpassning av verksamheter och arbetssätt
-  Handledning i behandling, bemötande eller NPF
-  Skräddarsydda lösningar - utifrån era behov

Välkommen att höra av dig om du vill bolla idéer eller hitta ett upplägg som passar er!

 Hanna.Tilling@psykologpartners.se

 www.psykologpartners.se