

# Tio strategier för att framkalla förändringsprat

## 1. Ställ frågor som kallar fram pratet

Ställ öppna frågor som kan besvaras med förändringsprat.

## 2. Utforska beslutsbalansen (vänstra sidan av ambivalenskorset)

Bra med status quo, sedan mindre bra med status-quo.

## 3. Be om detaljer

När patienten börjar prata förändringsprat om ett tema, be om flera detaljer. På vilka sätt?

## 4. Be om exempel

Be om specifika exempel. När hände det sist. Ge mig ett exempel. Vad mera?

## 5. Se tillbaka

Fråga om en period innan det aktuella problemet uppstod. Hur var saker bättre, annorlunda?

## 6. Se framåt

Fråga vad som kan hända om saker o ting fortsätter som de är (status quo). Testa mirakelfrågan: Om du lyckades till 100% med att genomföra de förändringar du vill, vad skulle ha förändrats? Hur skulle du vilja att ditt liv såg ut om 5 år?

## 7. Fråga om värsta/bästa scenariot

Vilka är de sämsta saker som skulle kunna hända om du inte gör förändringen?  
Vilka är de bästa saker som skulle kunna hända om du genomför förändringen?

## 8. Ställ skalfrågorna med följdfrågor (viktigt/kunna/vilja/i vilken mån har du åtagit dig)

Fråga inte om "beredd" här för att längtan, förmåga, anledningar o behov blir förvirrande ihop.

## 9. Utforska mål och värderingar

Fråga vad personens värderingar är. Vad vill de i livet? Använd gärna värderingskort. Om det finns ett problem (målbetaende), fråga hur det hänger ihop med värderingarna? Hjälper det att förverkliga mål eller värderingar, stör det eller är det irrelevant?

## 10. Kom upp bredvid

Gör ett uttalat ställningstagande mot att förändra (dvs med att behålla status quo).  
"Det här [målbetaendet] kanske är så viktigt för dig att du inte är beredd att ge upp det, oavsett vad det kostar."