**Motiverande samtal**

(MI, Motivational interviewing) är en samtalsmetod som används i rådgivning och behandling för att underlätta förändringsprocesser. MI utvecklades under 1980–1990-talen av psykologerna William F. Miller och Stephen Rollnick.

Motiverande samtal (MI) är en evidensbaserad samtalsmodell för att samtala om och stötta förändringar inom olika typer av beroende. Modellen och metoden utgår ifrån att den som berättar har de resurser och motivationen som behövs för att göra en förändring. Den bygger också på samarbete och en frihet att själv bestämma, autonomi.

**Vad kan motiverande samtal hjälpa dig med?**

Du kanske har en önskan om att förändra något beteende hos dig själv. Med hjälp av denna teknik kan jag hjälpa dig vidare i din förändringsprocess. Att påverka någon till förändring med hjälp av övertalningsförsök är sällan ett framgångsrikt tillvägagångssätt. Med hjälp av motiverande samtal som genom förståelse för din situation leder till att du själv bygger upp din motivation och hjälper dig att själv formulera argument för din förändring. Det är nämligen på det sättet att när du hör dig själv argumentera för något känner en plikt att också stå för dem. Det gör i sin tur att du vill backa upp dina ord med handling. Den här typen av yttranden visar också på kopplingen mellan det vi tänker, säger och gör. En oerhört stark motivationsfaktor när det gäller förändring.