

Motiverande samtal (MI)

En evidensbaserad metod för att hjälpa människor förändras.

Motiverande samtal (MI) är en effektiv korttidsintervention som används brett inom hälso- och sjukvård och annan omsorg för att motivera till hälsofrämjande beteende. MI ökar även effekten av andra interventioner genom att fungera alliansskapande, tillföra högre grad av närvaro och engagemang samt minskar risken för avhopp. Kursen innefattar teoretisk genomgång av centrala principer, strategier och samtalsfärdigheter inom MI utifrån de senaste forskningsrönen och metoduppdateringarna. Stor vikt läggs vid praktisk tillämpning av metoden och kompetens att utbilda och handleda annan personal i metoden.

Kursdatum

10-11 november 2025 samt 22-23 januari 2026.

Plats

Stockholm.

Behörighet

Leg. psykolog med grundläggande teoretisk och praktisk kunskap i kognitiv beteendeterapi. Kursen är möjlig att anmäla sig till oavsett om du genomför specialistutbildningen eller bara vill fördjupa dina kunskaper i ämnet.

Ackreditering

Kursen AKO605 ackrediteras som 1 fördjupningskurs inom Psykologisk behandling/psykoterapi samt missbruks- och beroendepsykologi. Kursen godkänns även som 1 breddkurs inom övriga specialiteter.

Omfattning och upplägg

Kursen är på 7,5 högskolepoäng och motsvarar fem veckors heltidsstudier. Totalt ingår 24 lärarledda lektionstimmar fördelade på 4 heldagar kl. 9-16. Under kursens gång har kursdeltagaren tillgång till WiseMinds kursplattform med digitala resurser som stödjer lärandet, samt ett diskussionsforum.

Innehåll och syfte

Motiverande samtal (MI) är en korttidsintervention på vanligtvis en till fyra sessioner ursprungligen framtagen för att behandla alkoholproblem. Idag används metoden brett för att motivera till hälsofrämjande beteenden inom exempelvis hälso- och sjukvård, beroendemottagningar, företagshälsovård, socialtjänst, skolor och kriminalvård.

Över 2000 kontrollerade studier och 200 meta-analyser vittnar om att metoden har effekt vid beteendeförändring. Det har gett effekt inom skilda områden som alkohol, tobak, spel om pengar, kost, fysisk aktivitet, tandvård, samt egenvård vid kroniska tillstånd som diabetes, astma, cancer, hjärtproblem och högt blodtryck. Andra användningsområden är ledarskap och att förstärka attityder och beteenden inom en organisation som är förenliga med verksamhetens mål.

De största behandlingseffekterna uppnås när MI kombineras med andra interventioner. Metoden fungerar alliansskapande och tillför högre grad av närvaro och engagemang i övningar och hemuppgifter, samt minskar risken för avhopp.

Syftet med kursen är att ge en teoretisk och praktisk fördjupning i MI på avancerad nivå. Deltagarna får öva på att använda MI som metod inom olika tillämpningsområden, samt att utbilda och handleda andra.

Kursen innefattar följande områden:

- Genomgång av principer och strategier som samarbete, compassion, acceptans, empower, utforskning av värderingar och diskrepans.
- Samtalsfärdigheter som att ge information och råd, framkalla och svara på förändringstal, affirmationer och reflektioner.
- Fördjupad genomgång av hur principer, strategier och samtalsfärdigheter används inom de fyra uppgifterna i MI; engagera, fokusera, framkalla och planera.
- Praktisk övning i att använda MI som samtalsmetod, kodning av samtal samt användande av kodade samtal i handledningssyfte.
- Översiktlig genomgång av forskning kring livsstilsförändringar.
- Riktlinjer för primärvård, öppenvård, slutenvård, tvångsvård och kriminalvård.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

Efter genomgången och godkänd kurs förväntas deltagaren ha erhållit:

- Fördjupad kunskap om principer, strategier och samtalsfärdigheter i MI samt hur de används inom de olika uppgifterna engagera, fokusera, framkalla och planera.
- Förståelse för hur inspelning och kodning av samtal kan användas för utbildning, handledning och kvalitetssäkring av metoden.

Färdighet och förmåga

Efter genomgången och godkänd kurs förväntas deltagaren ha erhållit:

- Färdigheter som krävs för att genomföra MI-samtal på ett metodtroget sätt.
- Förmåga i att koda inspelade samtal och ge återkoppling utifrån kodningsprotokoll i handledningssyfte.
- Förmågan att kombinera MI med andra psykologiska interventioner på ett effektivt sätt.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter genomgången och godkänd kurs förväntas deltagaren ha erhållit:

- Förmågan att bedöma när det är lämpligt att erbjuda MI som ensam behandlingsmetod eller som komplement till andra interventioner.
- Förmågan att utbilda och stödja andra yrkesgrupper i användande av MI.

Examination

Utbildningen kommer att bedömas som godkänd/icke godkänd. På föreläsningarna och vid examinationen föreligger obligatorisk närvaro. Kursen examineras via enskild skriftlig hemtentamen. Praktiska färdigheter examineras genom kodning av inspelade samtal. Minst 90% närvaro krävs för att uppnå kraven för godkänt, viss frånvaro kan kompletteras genom hemuppgift.

Kursutvärdering

Kursen utvärderas efter genomgången kurs där deltagarna anonymt fyller i ett utvärderingsformulär. Möjlighet till muntlig återkoppling finns under kursens gång individuellt och även i grupp, samt vid kursavslutning.

Kurslärare och examinator

Henrik Josephson, kursledare

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut och Med. Dr. Forskare med särskilt intresse för KBT och MI som behandlingsmetoder vid beroende. Arbetat många år som psykolog vid Beroendecentrum Stockholm och som lärare på psykoterapeutprogrammet vid Karolinska Institutet. Driver idag egen mottagning.

Carl-Martin Pethrus, examinator

Leg. psykolog, Med. Dr. Verksam som forskare vid Linköpings Universitet och anställd som forskare vid Statens Institutionsstyrelse. Har tidigare arbetat kliniskt som behandlande psykolog och genomför sin STP-utbildning med inriktning mot missbruk- och beroendepsykologi.

Pris

17 800 kr + moms.

Vid 3 eller fler bokningar ifrån samma arbetsgivare erbjuder vi ett reducerat pris:

15 900kr plus moms

I priset ingår även fika och lunch under de fysiska kursträffarna. Visst kursmaterial kan finnas tillgängligt, men är ej inkluderat i kursavgiften.

Kursanmälan

Anmälan till kursen görs på:
wisemind.se/utbildning under
fliken "Kursanmälan".

Sista anmälningsdatum: 10 oktober 2025.

Vid senare intresse kontakta oss
gärna för möjlig kursplats.

Kontaktinformation

info@wisemind.se

Tel: 0763-25 49 58

Kurslitteratur

Obligatorisk litteratur

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2024). *Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring och utveckling*. 4e utgåvan. Kriminalvårdens förlag.

Ljunggren, L., & Dixelius, S. (2024). *Motiverande samtal med kodning som verktyg*. 2a utgåvan. Gothia Kompetens AB

Miller, W. R., Moyers, T. B. (2017). Motivational interviewing and the clinical science of Carl Rogers. *Journal of consulting and clinical psychology*, 85 (8), 757 – 766.

Lundahl, B., Burke, B. L. (2009). The effectiveness and applicability of motivational interviewing: a practice-friendly review of four meta-analyses. *Journal of clinical psychology*, 65 (11), 1232 – 1245.

Ytterligare vetenskapliga artiklar tillkommer inför och under kursen.