

Motiverande Samtal (MI)

Introduktion till digital utbildning
10 september 2025

Hans Wickström, Psykolog/jägmästare



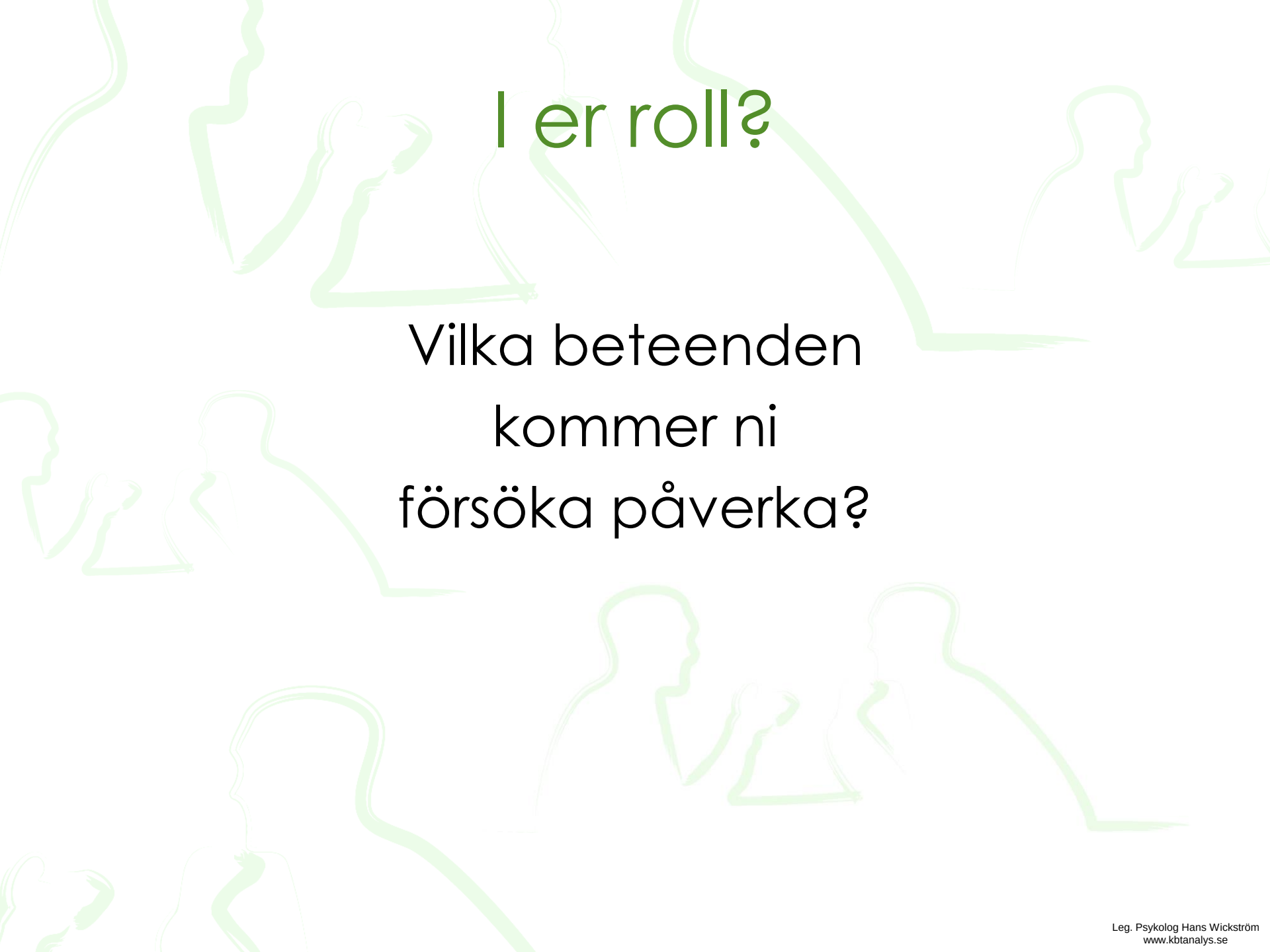
[Kaptensgatan 20 B, 414 59 Göteborg](#)
hans.wickstrom@kbtanalys.se - 0760-457500

Innehåll

- Vad är Motiverande samtal (MI)?
- Varför MI?
- Forskning och erfarenheter
- Att lära sig MI
- Om digitala utbildningen

Vad är MI?

Samtalsmetod
för att påverka
människors beteende

The background of the slide features a light green, sketchy illustration of several people in a meeting. Some are standing and gesturing, while others are seated, creating a sense of an active discussion.

I er roll?

Vilka beteenden
kommer ni
försöka påverka?

Att ändra viktiga beteenden

- **X procent** av patienterna följer läkarens ordination för medicineringen vid kroniska tillstånd

10%

25%

50%

75%

100%

Förmedla information och kunskap

- Metaanalys: Informationskampanjer om ökad miljövänlighet (430 studier)
- Hur många ändrade beteende (%)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Ref: Bergqvist, M. et al. (2023). Field interventions for climate change mitigation behaviors: A second-order meta-analysis.

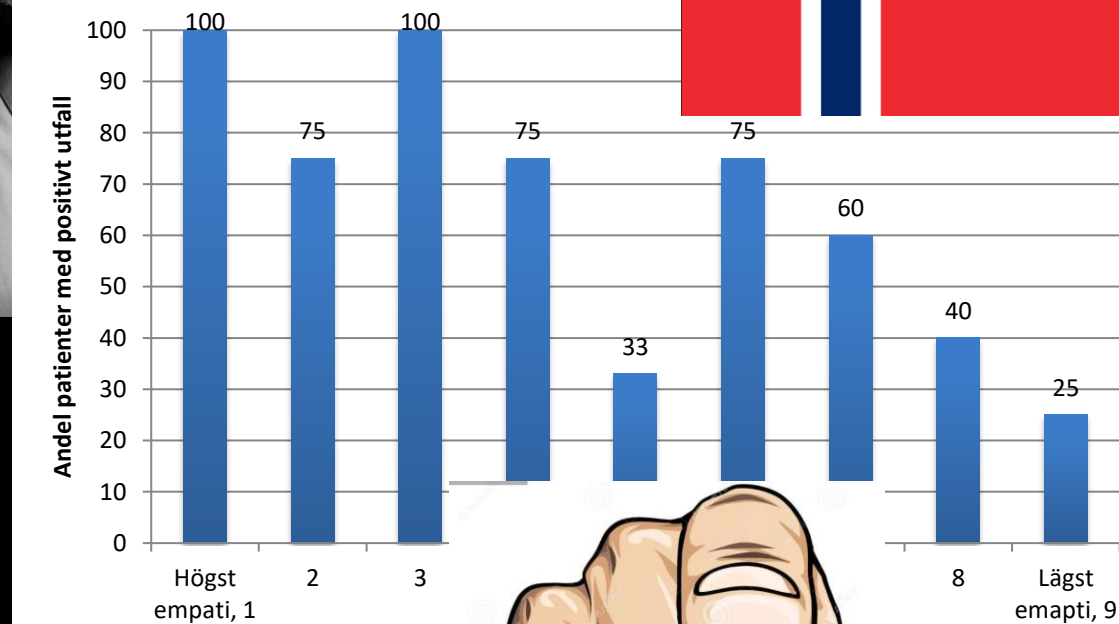
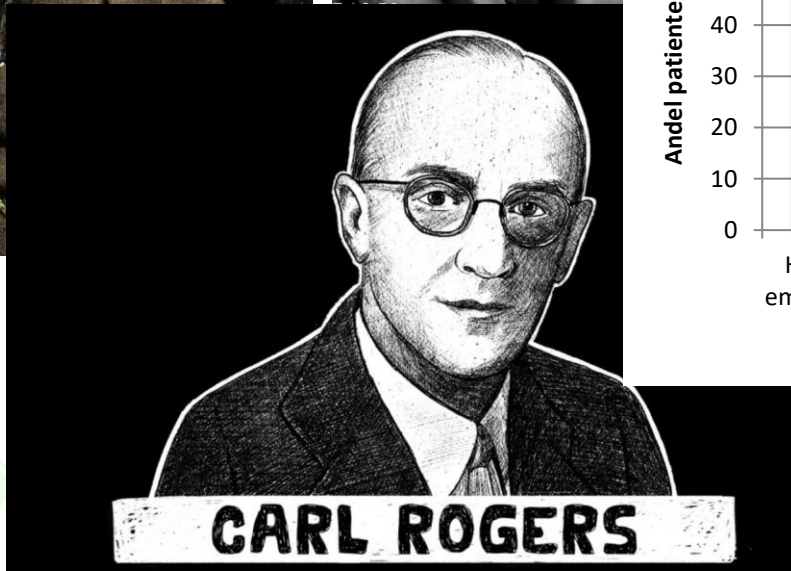
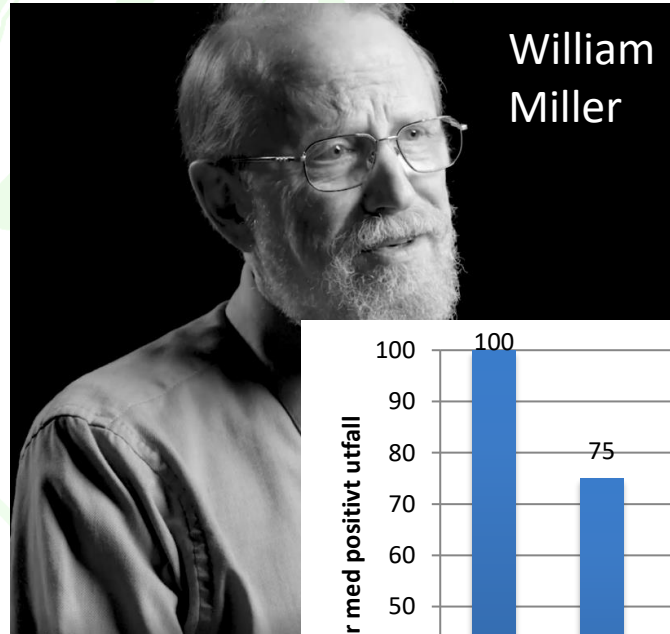
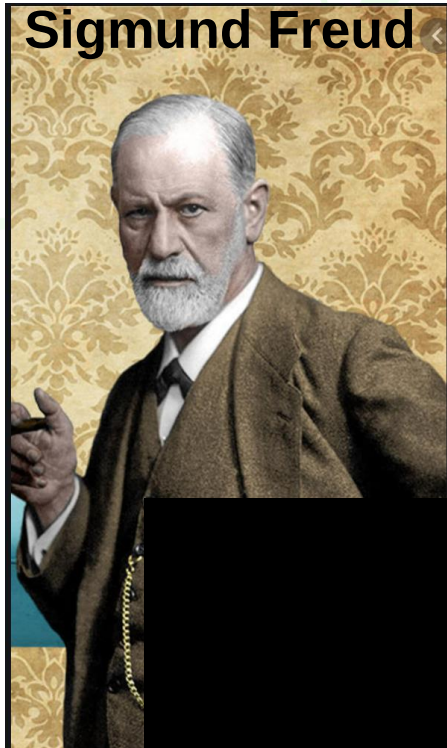
Personliga möten mer effektiva

- Generellt förkastas info som ifrågasätter egna attityder och invanda beteenden
- Möjligt anpassa information
- Bedöma hur/om den tas emot
- Beredskap till förändring / Motivation

Historik & Forskning

Training in motivational interviewing improves cattle veterinarians' communication skills for herd health management 

 Catarina Svensson¹, Hans Wickström², Ulf Emanuelson¹, Alison M Bard³, Kristen K Reyher³ and Lars Forsberg⁴



Erfarenheter

Längre utbildningar:

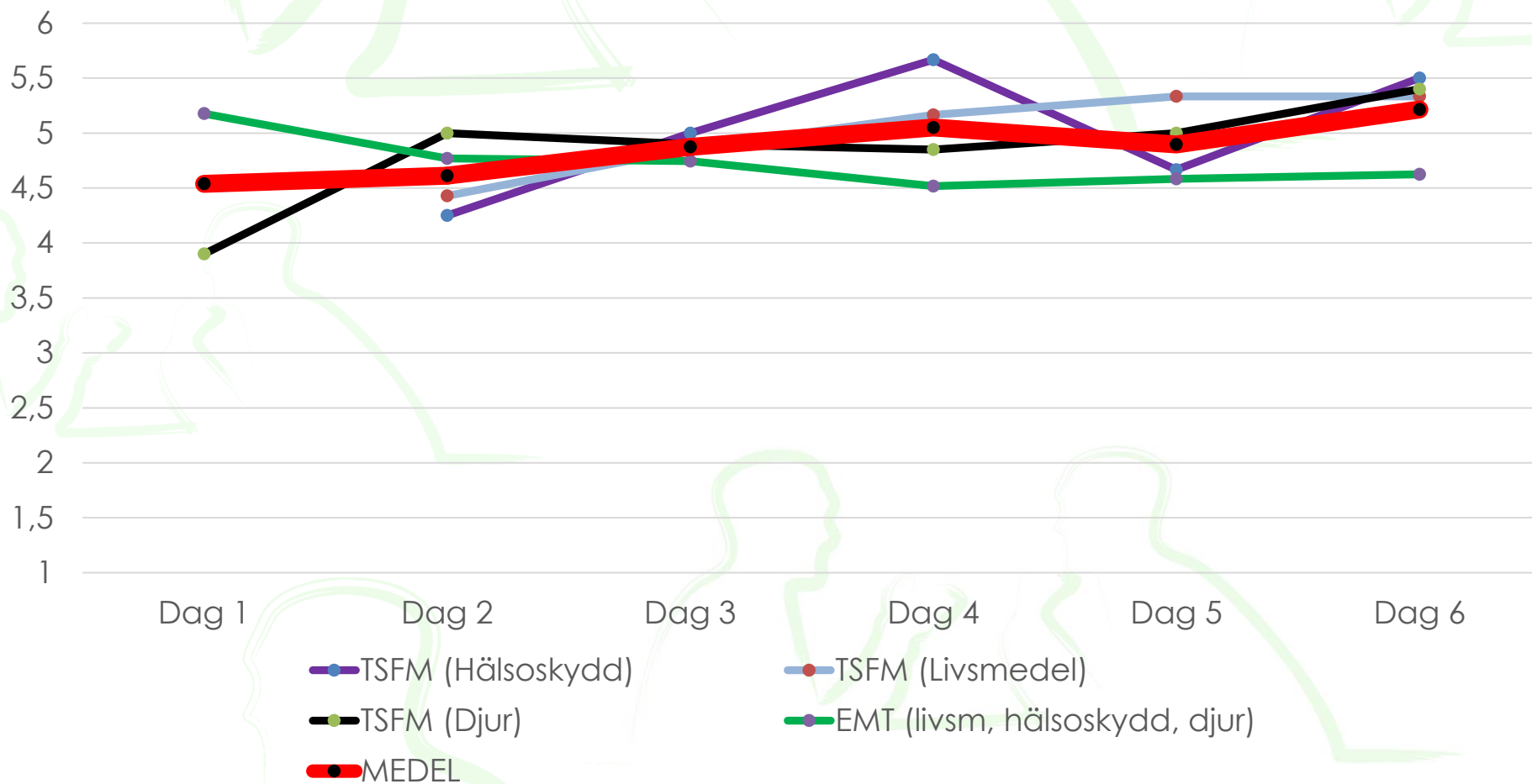
- Miljöförvaltningar, kommunal tillsyn **(F)**
(livsmedel, miljö, hälsoskydd, bygg, alkohol)
- Djurskyddshandläggare, Ist **(F)**
- Kontrollenheterna SJV
- Energirådgivare, kommuner
- Veterinärer, rådgivning djurhälsa **(F)**

Hur har det gått?

- Vad tyckte deltagarna?
- Vad tyckte kunderna?
- Kan de lära sig MI
- Påverkades beteendet?

"Det vi lärt oss är tillämpbart i arbetet?"

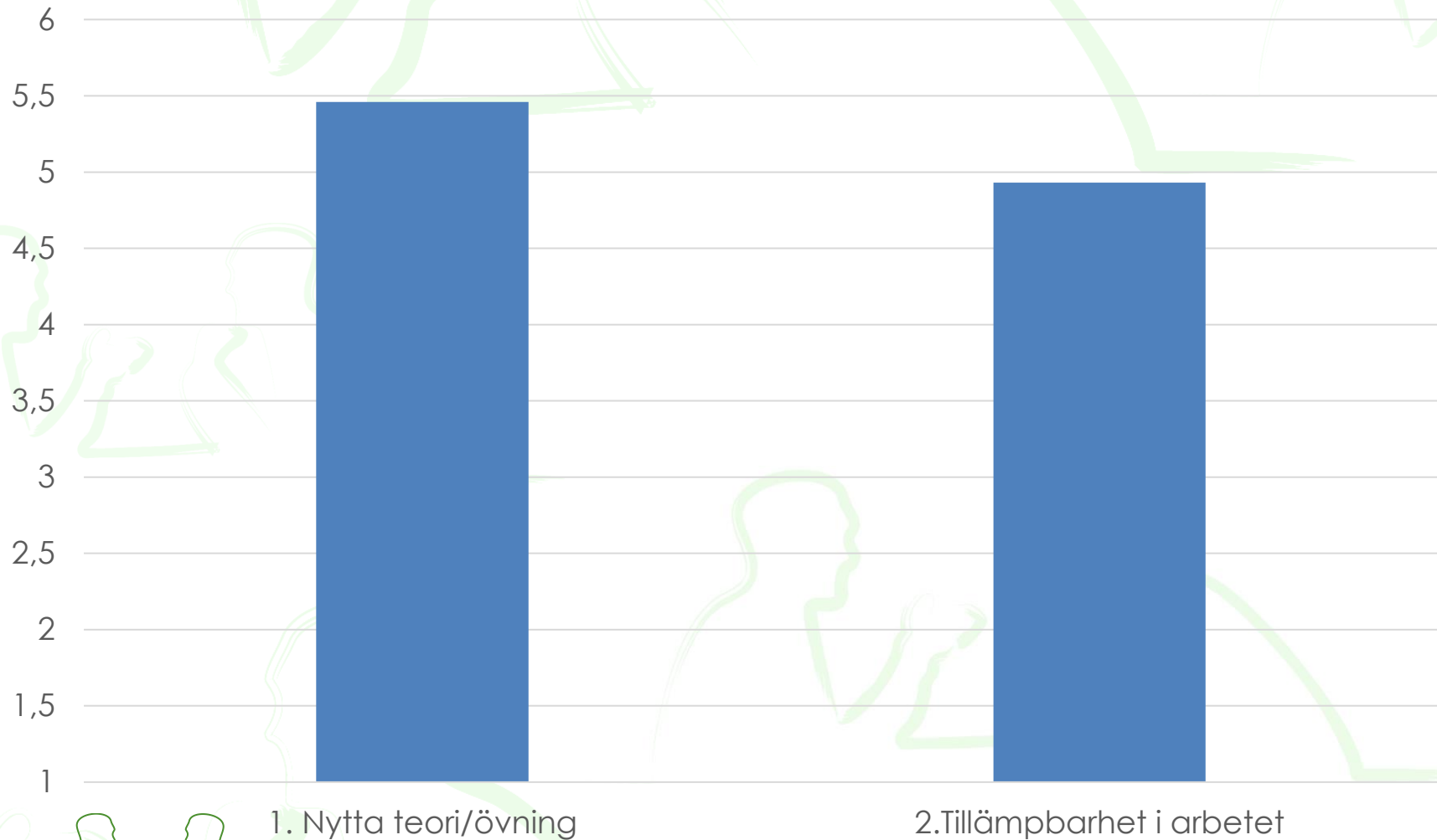
1=inte alls , 6=det mesta



Ref: Naturvårdsverket (2017), Rapport: Styrmedel för förbättrat miljöbeteende

2-dagarsutbildning i motiverande samtal (n=244, 15 grupper)

Inom ramen för projektet Incitament för energieffektivisering
(Energimyndigheten och Europeiska regionala utvecklingsfonden)



1. Nytt teori/övning

2. Tillämpbarhet i arbetet

Ref:

Enkätdata 2017-2018. Wickström & Forsberg.



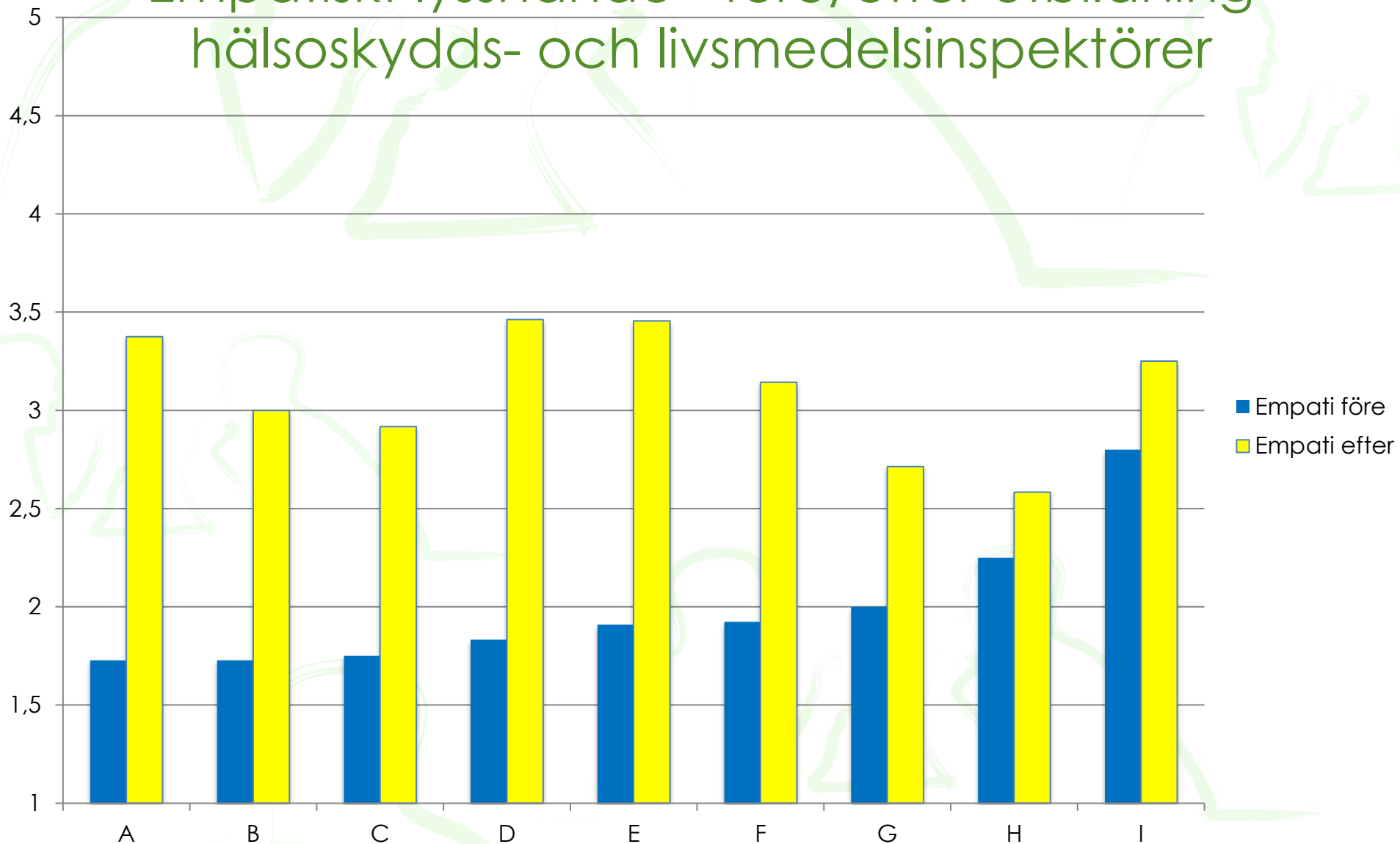
The background of the slide features a repeating pattern of stylized, light green line art. These lines form the silhouettes of people in various conversational poses, such as leaning in, gesturing, and listening, creating a sense of social interaction and communication.

Kan man träna upp
samtalsfärdigheter?

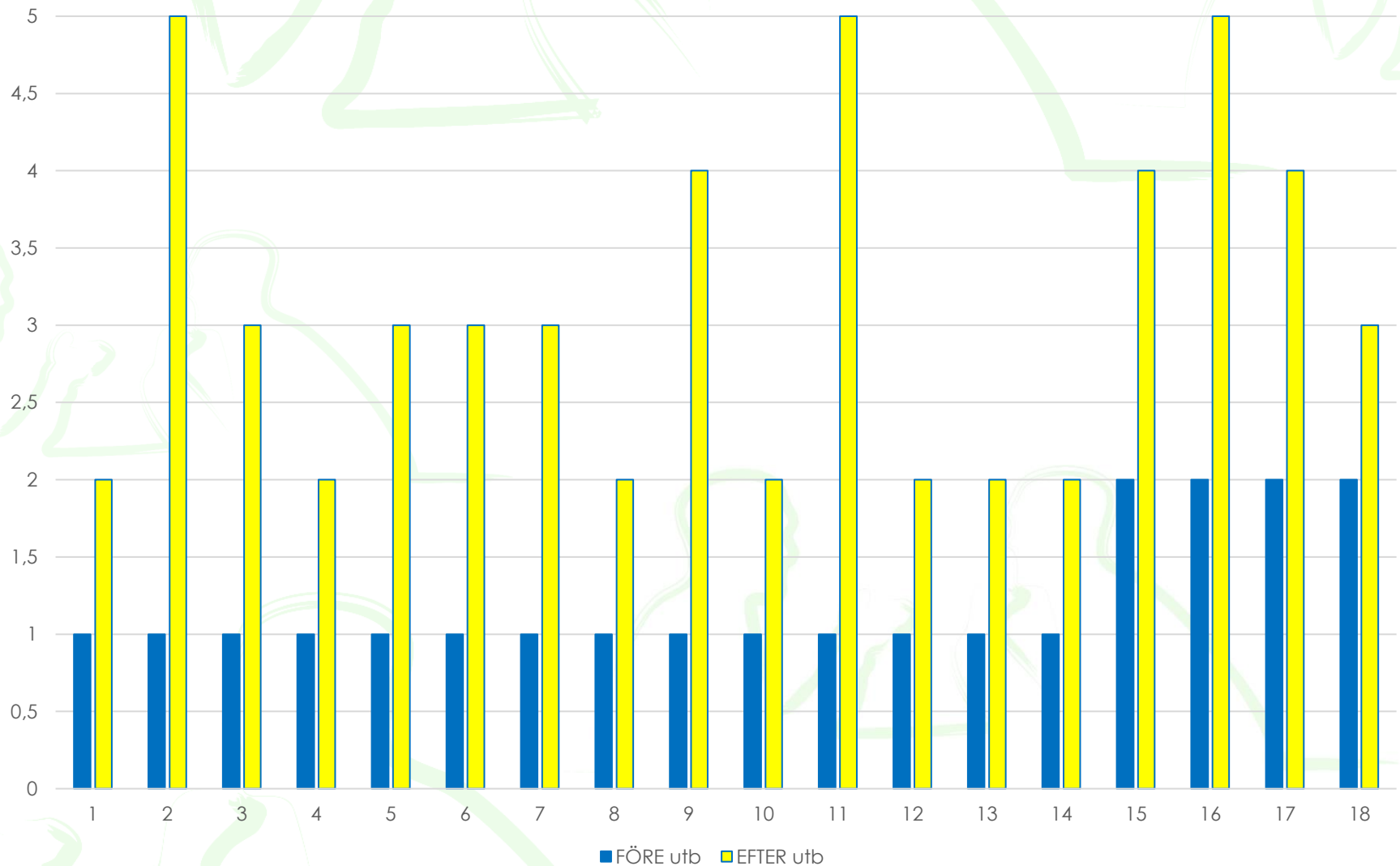
Att mäta samtalsfärdigheter

- MITI
- Miclab och MIQA-gruppen (KI)
- Övergripande mått 1-5
(tex empatiskt lyssnande)
- Frekvensberäkningar
(tex antal frågor)

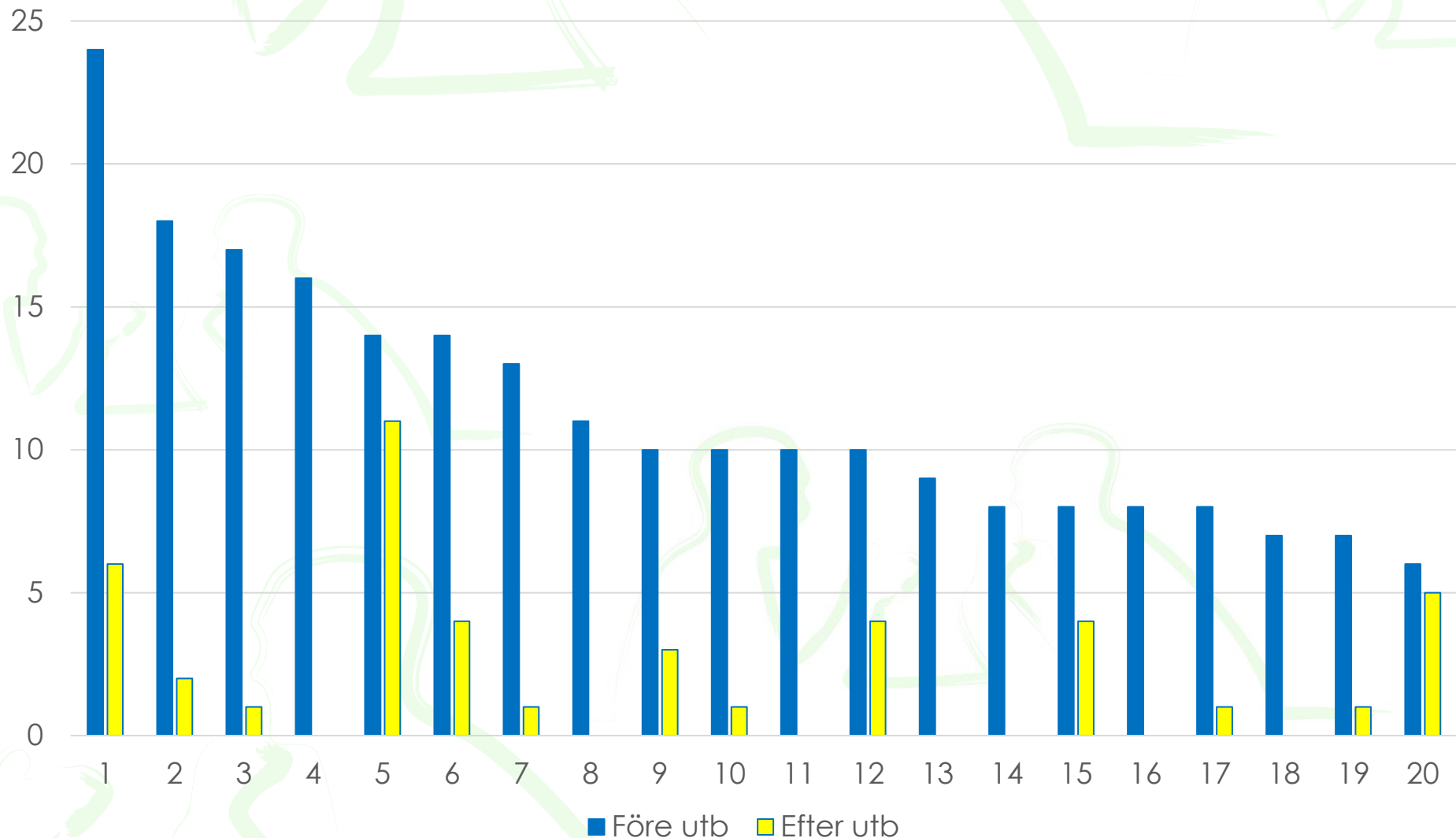
Empatiskt lyssnande - före/efter utbildning hälsoskydds- och livsmedelsinspektörer



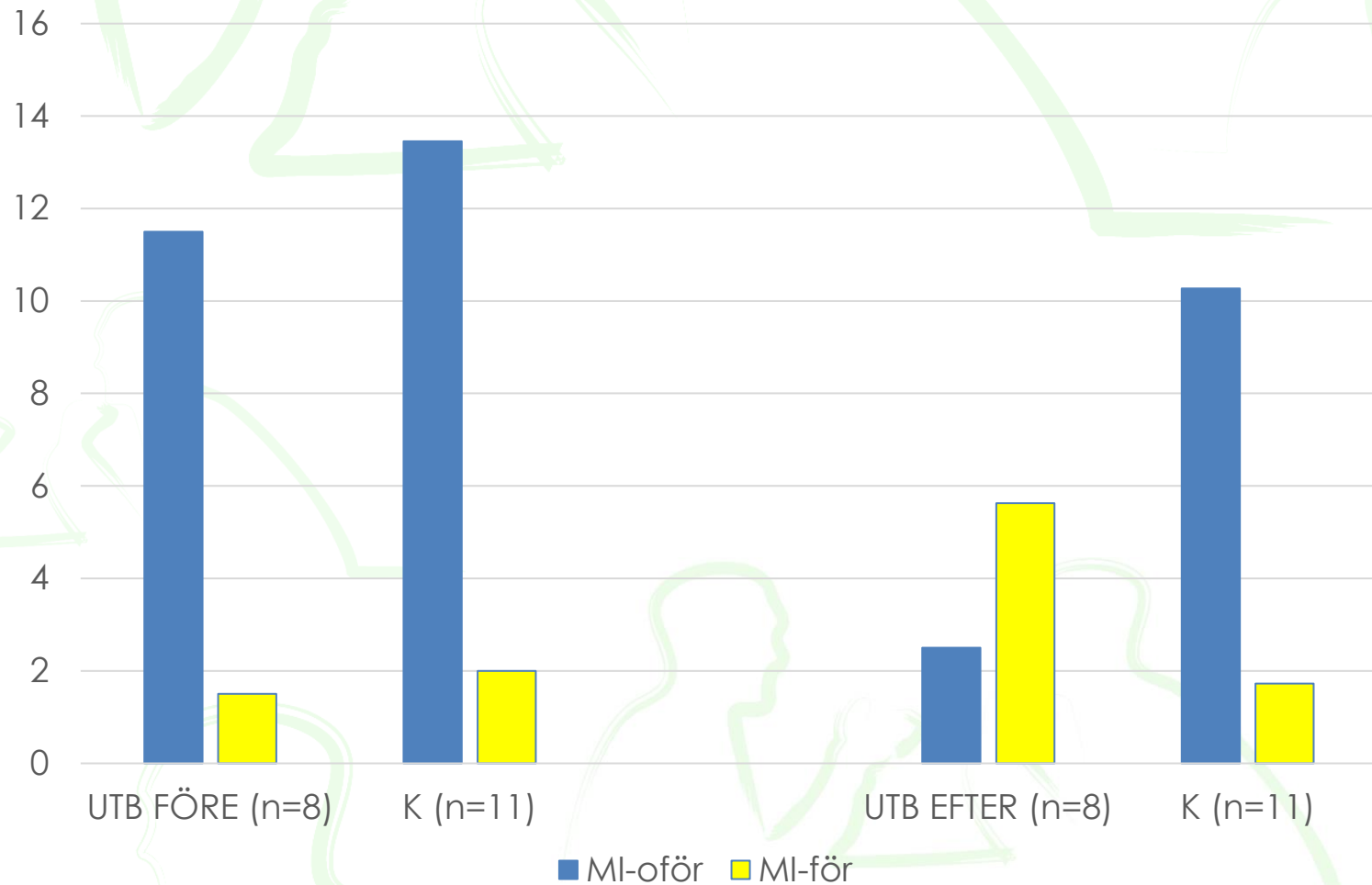
Empatiskt lyssnande - före/efter utbildning djurskyddshandläggare – digital utbildning



MI-oförenliga yttranden (vägspärrar) (övertala, konfrontera) Djurskyddskontrollanter, 3 grupper



MI-oförenliga och MI-förenliga före och efter Kudos Utbildningsgrupp jämfört m kontrollgrupp



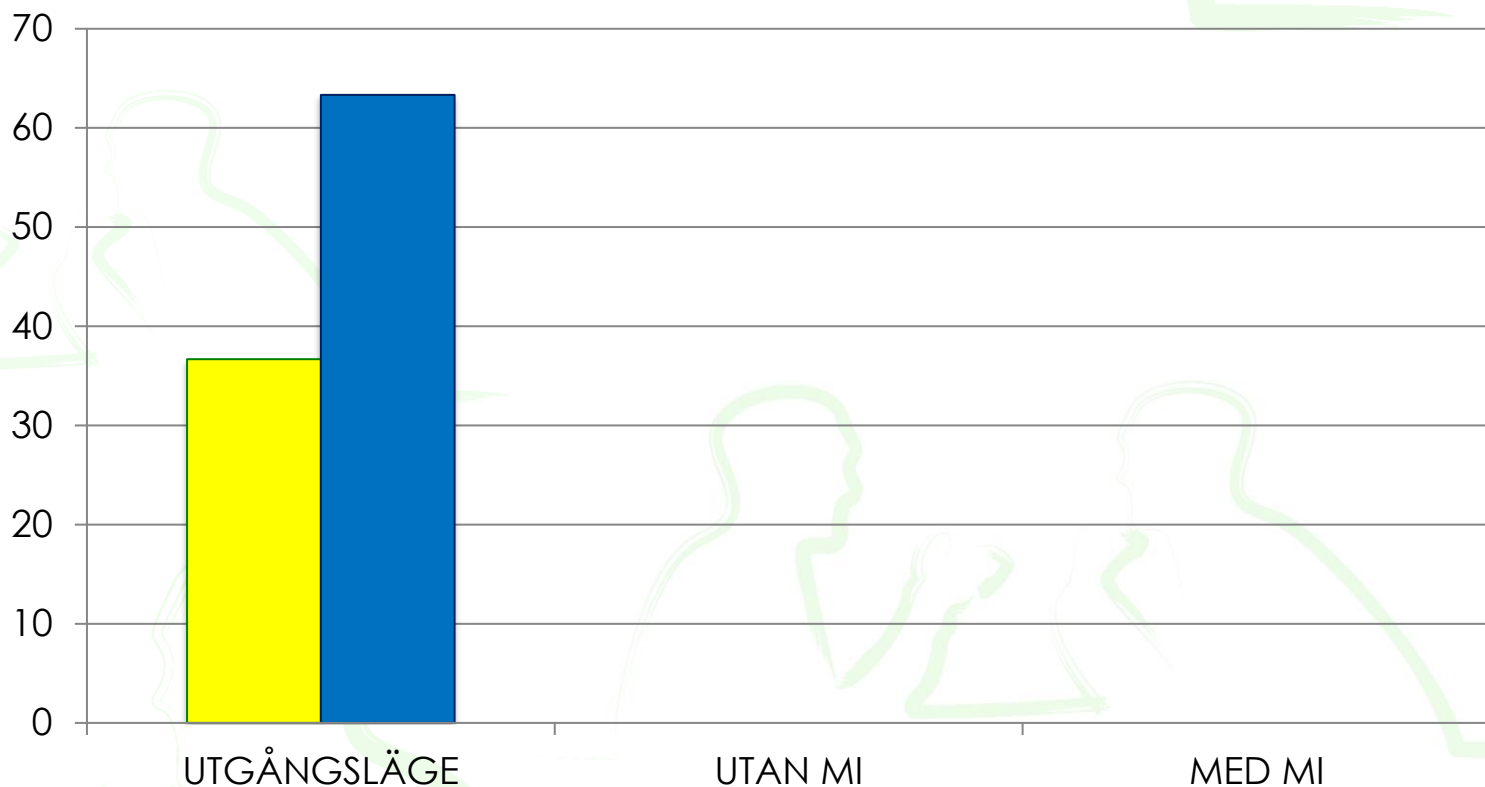
Informationskampanj jämfört Motiverande Samtal

Z procent av restauranger i
Östra Skaraborg har ett godkänt
sorteringssystem för återvinning?

Före resp efter utbildning i Motiverande
Samtal

Godkänd avfallssortering (%) innan försök att påverka

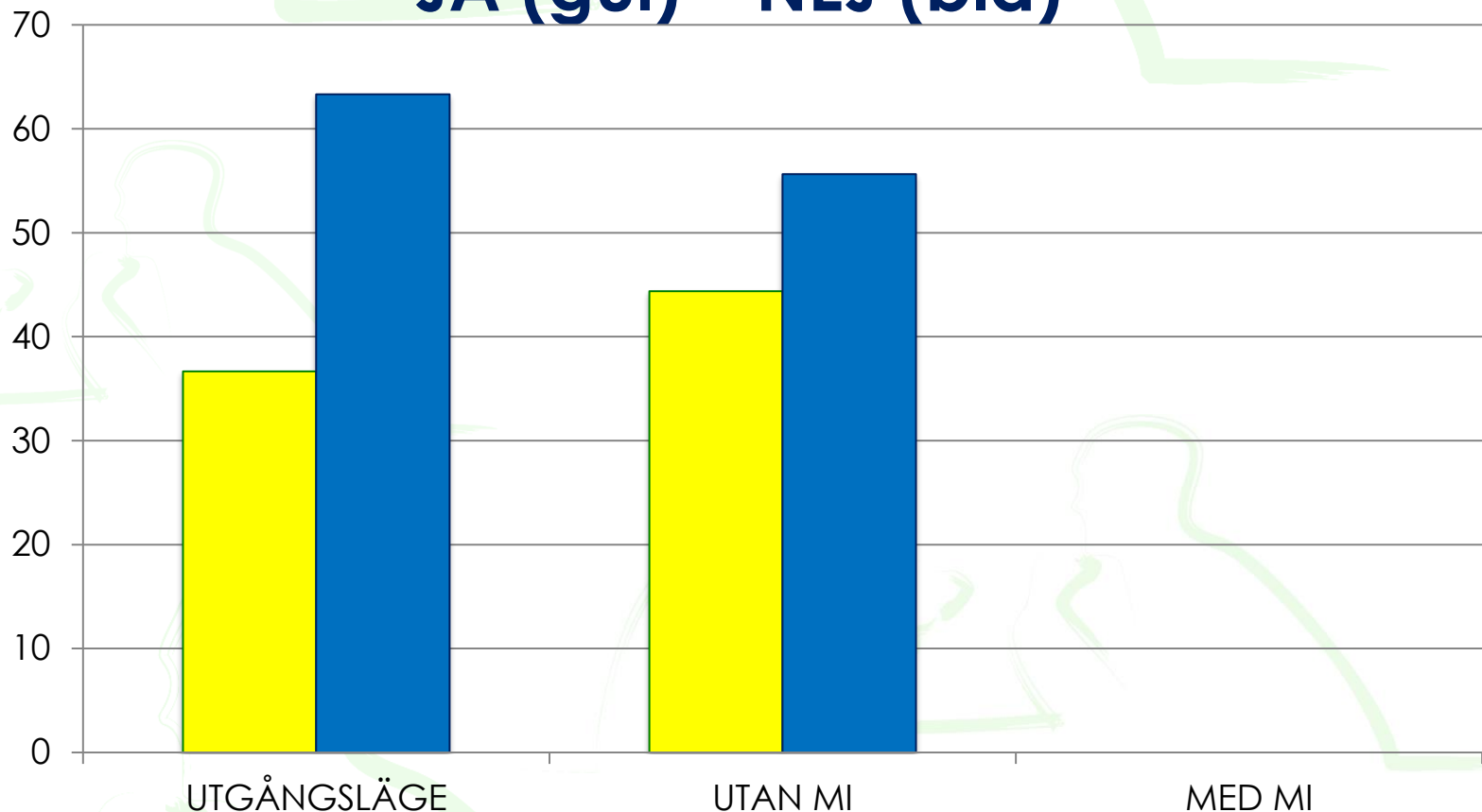
JA (gul) – NEJ (blå)



Ref: Naturvårdsverket (2017), Rapport: Styrmedel för förbättrat miljöbeteende

Godkänd avfallssortering (%) efter motiverande **utan** MI-utbildning

JA (gul) – NEJ (blå)

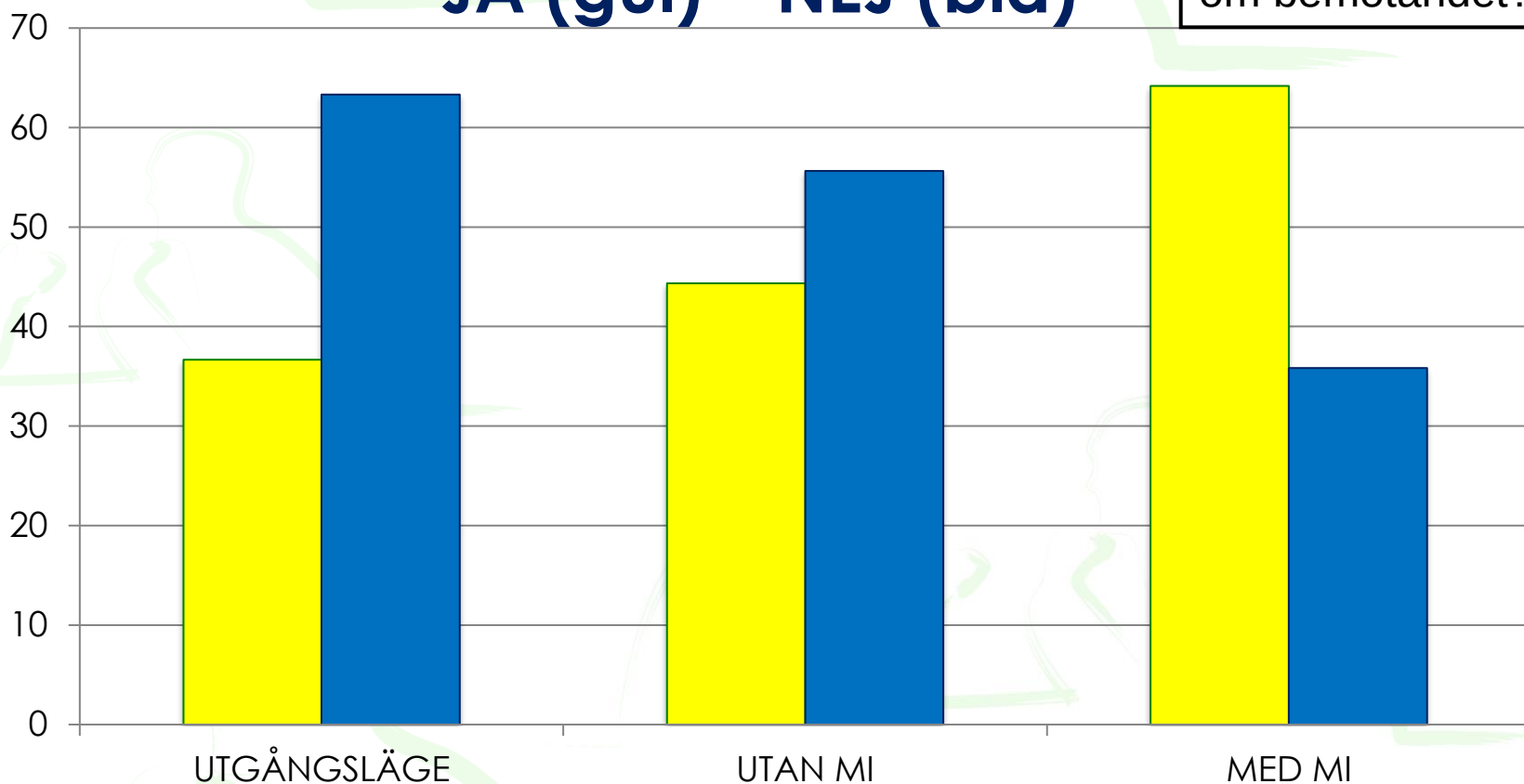


Ref: Naturvårdsverket (2017), Rapport: Styrmedel för förbättrat miljöbeteende

Godkänd avfallssortering (%) efter motiverande **med** MI-utbildning

Vad tyckte restaurangägarna om bemötandet?

JA (gul) – NEJ (blå)



Ref: Naturvårdsverket (2017), Rapport: Styrmedel för förbättrat miljöbeteende

Digitala utbildningen upplägg och inslag



6 moduler



1. Kursintroduktion
2. M-övergripande
3. Att lyssna empatiskt
4. Att främja motivation
5. Att undvika vägspärrar
6. Att informera i dialog

Quiz

Repetitionsfrågor modul 1

Du har introducerats till Motiverande samtal och reflekterat kring bemötande generellt. Nu följer fem frågor som testar vad du tar till dig. Du behöver ha alla rätt för att gå vidare. Sedan kan du planera övningsuppgifterna. Lycka till!

FÖRSÖK IGEN >

Övningshäfte modul 1 och 2

Modul 1 (Kursintroduktion)

Övning 1. Hur lägger du upp din utbildning?

Boka gärna in tider i din kalender för varje modul. Påbörja övningsuppgifter direkt efter varje modul. Jobbar du själv eller tillsammans med kollegor? Du kan komma överens med kollegorna när ni går igenom och diskuterar övningsuppgifterna. Planera en gemensam tid i era kalendrar för detta innan ni går vidare till nästa modul?

Skriv ned dina planer:

Rådgivaren Lena möter olika lantbrukare



Motiverande samtal – Modul 1



Du ställs inför en rådgivningssituation

Du kommer nu ställas inför en rådgivningssituation. Du är på väg till lantbrukaren Bengt för att diskutera beredskapen på gården.

Gå igenom varje steg genom att trycka dig fram med pilarna.

Bengt driver äggproduktion

Övning - När skulle du välja MI?

I vilka situationer passar MI väl som metod och i vilka passar den mindre väl eller är irrelevant?

Läs varje beskrivning. Tryck på den och dra den till rätt kategori.

Du pratar med en lantbrukare
med låg motivation till att
ändra beteende.

MI passar väl

MI passar inte så väl eller är
irrelevant

Tryck på playknappen för att se filmen.

En textversion av videon är tillgänglig längre ned.



Övning - Hur svarar du Kalle?

Här kommer fler övningar på att reflektera och ställa frågor med särskilt syfte. Övning ger färdighet!

Här står det vad övningen går ut på.....



Framgångsfaktorer digitala utbildningen?

- Ge tid
- Ett moment i taget,
- Övning/diskussion mellan moduler
- Jobba tillsammans

Tack för mig

Hans Wickström

psykolog, jägmästare, fd osthandlare

MeetMe Psykologkonsult AB

hans.wickstrom@kbtanalys.se - 0760-457500

Kaptensgatan 20 B, 414 59 Göteborg

