



KBT för sjuksköterskor

Effektiva verktyg för att bemöta och få med sig patienten – skapa beteendeförändring och motivation.

Som sjuksköterska har du en avgörande roll i att hjälpa patienter att förstå sin situation, känna hopp och ta steg mot förändring. Men det räcker inte med medicinsk kunskap – du måste också få med dig patienten. Hur bemöter man oro, motstånd och uppgivenhet? Hur väcker man motivation till egenvård och livsstilsförändringar?

I den här kursen får du konkreta samtalsverktyg och metoder hämtade från kognitiv beteendeterapi (KBT), för att stärka din kommunikation med patienter och öka deras delaktighet i behandlingen. Halva jobbet handlar om att skapa tillit, hitta en gemensam förståelse och väcka hopp.

Under två heldagar får du en praktisk introduktion till samtalstekniker, motivationsarbete och beteendeförändring – särskilt anpassat för sjuksköterskor i klinisk verksamhet, med fokus på att hantera oro inför behandling, bemöta undvikande patienter och guida dem mot hållbar förändring. Du får också verktyg för att bemöta spruträdsla och behandlingsmotstånd.

Ur kursinnehållet

- Att skapa beteendeförändring utifrån KBT och beteendemedicinsk forskning.
- Hur du motiverar patienter till egenvård, träning, medicinering eller livsstilsförändringar.
- Strategier för att få med patienter som är ambivalenta, rädda eller uppgivna.
- Samtalsmetodik för att bygga allians och tydliggöra mål.
- Hur du bemöter oroliga patienter och sprut-/stickrädsla.
- Psykoedukation – hur du hjälper patienten att förstå sitt tillstånd och känna hopp.
- Verktyg för att sätta delmål och följa upp på ett motiverande sätt.

Detta ingår

- Kunniga och engagerade kursledare med lång erfarenhet av att utbilda personal inom vård och hälsa.
- Två heldagar där teori varvas med praktiska övningar.
- Konkreta verktyg och metoder att använda i ditt möte med patienter.
- Presentationer, kartläggningmaterial, filmer och länkar med psykoedukationsmaterial.
- Signerat intyg efter avslutad kurs, som kan användas för ditt CV.

Vem är kursen för?

Utbildningen vänder sig till dig som arbetar som sjuksköterska.

Kursform

Hybridkurs – delta på plats eller digitalt. På plats hålls utbildningen på Victory Hotell & Konferens i Gamla stan i Stockholm, med lunch samt för- och eftermiddagsfika. Digitalt deltagande ger samma möjlighet till interaktivitet med kursledare och kurskamrater.

Kursens längd

Kursen omfattar två heldagar.

Kursdatum

5–6 oktober 2026, kl. 09.00–16.00

21–22 december 2026, kl. 09.00–16.00

8–9 mars 2027, kl. 09.00–16.00

Pris

7 495 kr exkl. moms för deltagande online.

11 495 kr exkl. moms för deltagande på plats.

Bokningsvillkor

Vid avbokning senare än 30 dagar innan kursstart debiteras halva kursavgiften. Vid avbokning senare än 14 dagar innan kursstart debiteras hela kursavgiften.

Kursledare

Kristina Loftsson, leg. psykolog · Peter Friberg, leg. psykolog

Läs mer och anmäl dig: <https://psykologiakademin.com/kurs/kbt-for-sjukskoterskor/>