

# Beteende terapeuter

Kreativa och digitala  
lösningar

**Självhjälpsprogram för arbetslösa  
Sårbarhet i pandemitider  
Olyckliga i paradiset – recension av Christian Rückes nya bok**

# Beteende terapeuter

Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

## Redaktionen

Alejandro Muñoz Retamal,  
redaktör och ansvarig utgivare  
[alemunoz675@gmail.com](mailto:alemunoz675@gmail.com)  
Linda Ekman Kunatowska  
[lkunatowska@gmail.com](mailto:lkunatowska@gmail.com)  
Christer Classon

## Styrelsen

Johanna Morén, ordförande  
[johanna.moren@psykologpartners.se](mailto:johanna.moren@psykologpartners.se)  
Alexander Stamou, medlemssekreterare  
[btf.medlemssekreterare@gmail.com](mailto:btf.medlemssekreterare@gmail.com)  
Alexandra Arnberg, kassör  
[alexandra.arnberg@momentpsykologi.se](mailto:alexandra.arnberg@momentpsykologi.se)  
Sven Alfonsson, sekreterare  
[sven.alfonsson@gmail.com](mailto:sven.alfonsson@gmail.com)

## Övriga ledamöter

Anneli Farnsworth von Cederwald  
[anneli.von.cederwald@gmail.com](mailto:anneli.von.cederwald@gmail.com)  
Alexander Sävås  
[alexander.savas@gmail.com](mailto:alexander.savas@gmail.com)  
Jenny Hulterström  
[jenny.hulterstrom@psykiatripartners.se](mailto:jenny.hulterstrom@psykiatripartners.se)  
Christina Bergmark Hall  
[bergmark.tina@outlook.com](mailto:bergmark.tina@outlook.com)  
Emil Rosander  
[emil.rosander@gmail.com](mailto:emil.rosander@gmail.com)  
Linda Lövefors  
[linda.lovefors@psykologpartners.se](mailto:linda.lovefors@psykologpartners.se)  
Tommy Magnusson  
[tommy@tillvaxtkonsult.com](mailto:tommy@tillvaxtkonsult.com)  
Maya Österberg  
[maya.osterberg@gmail.com](mailto:maya.osterberg@gmail.com)  
Matthis Andreasson  
[matthis.andreasson@gmail.com](mailto:matthis.andreasson@gmail.com)

*Beteendeterapeuten arbetar med att samla och förmedla information inom föreningen och därför är vi tacksamma för alla bidrag vi kan få: bilder, tankar, sammanfattningar, rapporter, åsikter, kommentarer, information om det ni gör och om det som händer på fältet.*

## I detta nummer:

|  |    |
|--|----|
| Ledare.....                            | 3  |
| Styrelsesidor.....                     | 4  |
| Redaktionellt.....                     | 8  |
| En tidsresa i biblioteket.....         | 9  |
| Doftsinnet dominerar.....              | 10 |
| Disputationer genomförs med Zoom.....  | 10 |
| Kort om pandemin Covid-19.....         | 11 |
| Självhjälpsprogram för arbetslösa..... | 12 |
| Obemärkt sårbarhet i pandemitider..... | 15 |
| Saxat från KBT-listan.....             | 16 |
| Bokrecensioner.....                    | 20 |

**Manusstopp för Beteendeterapeuten:** 10/1, 10/4, 10/8, 10/11

**Bidrag skickas till:** [alemunoz675@gmail.com](mailto:alemunoz675@gmail.com)

**Textformat:** Word/RTF, LibreOffice Writer och PDF

**Omslag:** Sommaren på Ekerö Foto: Alejandro Muñoz Retamal

**Tryck och repro:** Trydells Tryckeri AB

**Redigering och layout:** Emma Olevik

# Ledare: Inget blir som man har tänkt sig

**D**en här våren och sommaren har sannerligen gjort skäl för uttrycket ”inget blir som man har tänkt sig”. Först årskongressen som blev inställd, sen alla BTF-salonger där det inte längre gick att träffas på plats. Nu efter sommaren skulle jag åka till Aten för kongress och möte som BTF's representant för EABCT, men det blir förstås omgjort till någon länkversion. Personligen blev mina sommarplaner med resa till både Grekland och Italien inställda, en kusins bröllop blev framflyttat till nästa sommar och som spiken i kistan blev Stockholmsmaran inställd! Snopet minst sagt! Årligt talat har jag varit lite låg denna period. Inte varje stund, men så pass att några kollegor har noterat det. Jag tror framför allt att det är ovissheten, de minskade sociala kontakterna och all energi som har krävts för att tänka om som har påverkat mig. Känner ni igen?

**För vad gör man** när saker inte blir som det var tänkt? Efter en stund av att inte vilja släppa taget om sin vision så tänker man om och anpassar sig till de nya omständigheterna. Det har varit mycket som har handlat om att göra ”verkliga” möten till länkmöten. Alla dessa fiffiga tekniska lösningar som numera finns har inneburit att en hel del saker ändå har gått och går att genomföra. Inledningsvis kan det för den mindre tekniskt bevandrade och intresserade vara energikrävande att tänka om. Jag är varken särskilt tekniskt kunnig eller intresserad, men när tillvaron kräver det av mig så har jag inte så mycket val. Det blir många gånger förvånande bra och jag lär mig nytt! Jag har redan haft en hel del handledning på länk, men först nu har jag haft utbildning på länk och terapisaamtal. Ibland har jag blivit inspirerad och tänkt på vad fantastiskt bra det skulle vara med att exempelvis ha parterapi på videolänk. Lite lättare att få direkt feedback på ansiktsuttryck mellan parterna – man skulle kunna använda den feedbacken för att instruera i mer aktivt och empatiskt lyssnande.

**Att göra om** BTF-salonger till länk har blivit uppskattat och jag har fått feedback från flera att det har möjliggjort att de har kunnat delta som de inte har kunnat annars. Sen har vi också lärt oss att spela in så att föreläsningarna ligger tillgängliga på hemsidan för medlemmar. Att EABCT-kongressen blir på länk, såsom många andra kongresser, gör ju att man slipper resa och det blir ju billigare och bättre för miljön. Så det finns fördelar! Men jag hoppas verkligen att årskongressen i mars kan få bli på plats i Uppsala, även om jag har förstått att årskongressgruppen har i åtanke att det kan behöva finnas andra lösningar. Jag hoppas också att vi i höst kommer kunna sätta planen att erbjuda BTF-salonger på plats med fysisk distans och på länk samtidigt.



*Sommaren med Johanna Morén.*

## Det är svårt att slå den kraft som finns i direkta möten.

**Och alla sommarplaner?** Ja det blev

hemester, som är det nya uttrycket för att vara ledig på hemmaplan. Något som nuförtiden nästan är lite exotiskt, men som präglat somrarna under hela min uppväxt och som skapade en längtan till resor utomlands och att inte vara bunden vid ett ställe. Lyckligtvis fick jag ett infall för några år sen och ifrågasatte tanken om att ”jag vill inte ha ett landställe” för att vips

ha införskaffat landställe i skärgården nära mitt barndoms sommarhus. Nu har jag badat i havet nästan varje dag och umgåtts nära i min lilla krets och kunnat bjuda hem lite bredare för umgänge med fysisk distans utomhus. Och så har jag kunnat följa alla vänners inlägg om hemestrar i Sverige och kunnat konstatera att det finns så mycket vi har att uppskatta här hemma som vi lite tappat känslan för och nu återerövrar.

**Och maran då?** Ja om hälsan vill så gör jag det virtuellt någon gång mellan 4-6 september. Jag hade tänkt först att det gör jag ALDRIG, men som ni har förstått

är inte mina tankar om vad jag kan förmå mig att göra inte särskilt tillförlitliga. Så när jag först trodde att man endast fick springa en halvmaran så ändrades tanken till – ”Varför inte, det är ju som ett vanligt långpass?” och anmälde mig. Men det visade sig att det var helmara, så nu har jag ställt in mig på att springa Södermalm runt fyra varv och börjar bli ganska taggad på att göra det solo i min egen takt. Om ni ser mig kan ni väl vinka och heja!

**Men innan dess** en arbetshelg i slutet av augusti med styrelsen som jag verkligen ser fram emot. Flera av oss har faktiskt ännu inte träffats! Vilket lyft det än må ha varit för våra möten att införskaffa zoom så att vi åtminstone kunde se varandra (och som bonus kunna ha BTF-salong på länk) är det svårt att slå den kraft som finns i direkta möten för att kunna ta tag i saker och för att skapa gemenskap. Men med tiden och med vanan kanske denna uppfattning förändras. Oavsett har vi alla varit tvungna att omvärdera ett och annat som vi har tagit för givet gällande samvaro och finna nya former när saker inte blivit som vi har tänkt oss.

**Hoppas att alla** har lyckats få sig lite återhämtning av sommaren eller åtminstone lite inspiration av fina sommarprat! Nu har vi en höst att ta oss an som vi med all säkerhet inte riktigt vet hur den kommer att bli.

**Eder ordförande, Johanna Morén**



*Svensk sommar.*



Beteendeterapeutiska föreningen  
Kammakargatan 62  
111 24 Stockholm  
www.kbt.nu  
PG: 850983-8

Syftet med nyhetsbrevet är att som ett komplement till protokollet kort berätta vad styrelsen arbetar med för närvarande. Här lyfter vi särskilt fram det vi vill nå ut med till alla i BTF. Har du synpunkter eller frågor vill vi mycket gärna att du startar en diskussion på KBT-listan om det är något du vill rikta till hela BTF. Du kan även skriva direkt till styrelsen eller kanske låta dig inspireras till att skriva en motion till årsmötet.

## Nyhetsbrev från BTF:s styrelsemöte 2020-04-07

På styrelsens senaste styrelsemöte diskuterades framförallt processen kring att få tillbaka medel från den inställda årskongressen. Hittills har det inte gått att få tillbaka några pengar från leverantörerna, men vissa sponsorer har valt att inte ta tillbaka sina sponsorpengar. Vi avvaktar hur många medlemmar som kommer återkräva sina kongressavgifter och kan därefter göra bokslut över detta.

I övrigt diskuterades att ordföranden har påbörjat möten med Lars-Göran Öst och Natur & Kultur gällande tillgängliga KBT-manualer i relation till Socialstyrelsens riktlinjer. BTF-salongen blev av och hade 39 besökare som deltog via Zoom. Föreningen har lagt upå Covid-19-relevant information på hemsidan och tar gärna emot förslag på annat bra KBT-material gällande detta som vi kan sprida.

Protokollen kommer framöver i sin helhet att finnas på hemsidan.

Allt gott,  
Styrelsen

## Nyhetsbrev från BTF:s styrelsemöte 2020-05-16

På styrelsemötet i maj diskuterades medlemsantalet, som sviktat något de senaste åren. Det konstaterades att föreningens syfte troligen förändrats över tid i takt med att KBT har etablerats i Sverige. Föreningen har också ändrat i fokus över tid och kan ytterligare behöva hitta nya riktningar för att behålla sin relevans. Denna diskussion kommer att fortsätta framöver.

Arbetet med nästa årskongress, BTF:s 50-års-jubileum, har påbörjats! Temat är ännu inte fastställt men Linda Jüris har tackat ja till att hålla i planeringen. Alla i och i närheten av Uppsala är mer än välkomna att höra av sig vid intresse av att vara med och fixa!

Det beslutades också att ytterligare en BTF-salong blir av innan ett sommaruppehåll. Föreläsningarna fortsätter hållas online till vidare, vilket både har varit uppskattat av medlemmarna men också bedöms lämpligt under rådande omständigheter. Årets pristagare har publicerats både på hemsidan och Facebook och blogginlägg kommer.

Hälsar,  
Styrelsen

## Nyhetsbrev från BTF:s styrelsemöte 2020-06-09

Styrelsens sista zoommöte innan sommaren hölls i juni och då diskuterades följande;

Föreningen har fått fler medlemmar efter styrelsens översyn av listan. Arbetet för ökat medlemsantal planeras att fortsätta under hösten.

Diskussion förs gällande BTFs medverkan i remissvar riktat till Socialdepartementets utredning och då i synnerhet tilläggsdirektivet "lättade psykisk ohälsa". En arbetsgrupp tillsätts för planering av svar.

Undersökning i sociala medier har gjorts angående BTF-salongerna vilken visar att de är mycket uppskattade. Ett schema för höstens salonger är på gång.

Ordförande rapporterar det senaste om EABCT och att kongressen kommer ges via länk i september.

Därutöver kan rapporteras att årsmötesgruppen med Linda Jüris i ledningen är igång med planering inför kommande kongress.

Hela protokollet kommer framöver att finnas på hemsidan.

Styrelsen ser nu fram emot en aktiv höst!

För styrelsen,  
Linda Lövefors



**OBS!**

Manusstopp för Beteendeterapeuten är  
**10/1, 10/4, 10/8, 10/11**

Maila ditt alster till

[alemunoz675@gmail.com](mailto:alemunoz675@gmail.com)



*Sten Rönnerberg på BTF:s kongress 2011. Foto: Alejandro Muñoz Retamal*

# Sten Rönnerberg har gått ur tiden

Stens son Oskar skrev på Facebook att hans far var död. Sten dog den första september och han blev 89 år gammal. BTF:s ordförande **Johanna Morén** skrev på KBT-listan:

**E**fter höstens första BTF-salong så nåddes jag igår kväll av beskedet att Professor emeritus Sten Rönnerberg har avlidit efter en längre tids sjukdom. Sten uppmärksammade beteendeterapi, förde den till Sverige och startade BTF 1971. Utan honom är det svårt att föreställa sig hur tillgången till behandling på inlärningsteoretisk grund skulle se ut här i landet. Tack för din insats och ditt livsverk Sten! När vi firar 50 år nästa år kommer du att finnas i våra tankar och i våra hjärtan. Det hade inte varit möjligt utan dig!

Nedan är en bild från hans hemsida som jag tror är från när han firades på sin 80-årsdag. Jag tycker att den är så fin för den speglar min bild av honom – öppet hjärta, öppet sinne, en öppen famn, livsglädje och ett varmt leende. Dessutom en massa kunskap bakom sig! Återigen tack Sten för vad du har åstadkommit! Du kommer att saknas oss! Mina tankar går till din familj i denna sorgliga stund.

*Eder ordförande, Johanna Morén, i den förening som Sten skapade*



*Foto: Sten i sitt hem i Bondersbyn när han fyllde 80 år.*

# Redaktionellt: Hej alla medlemmar!

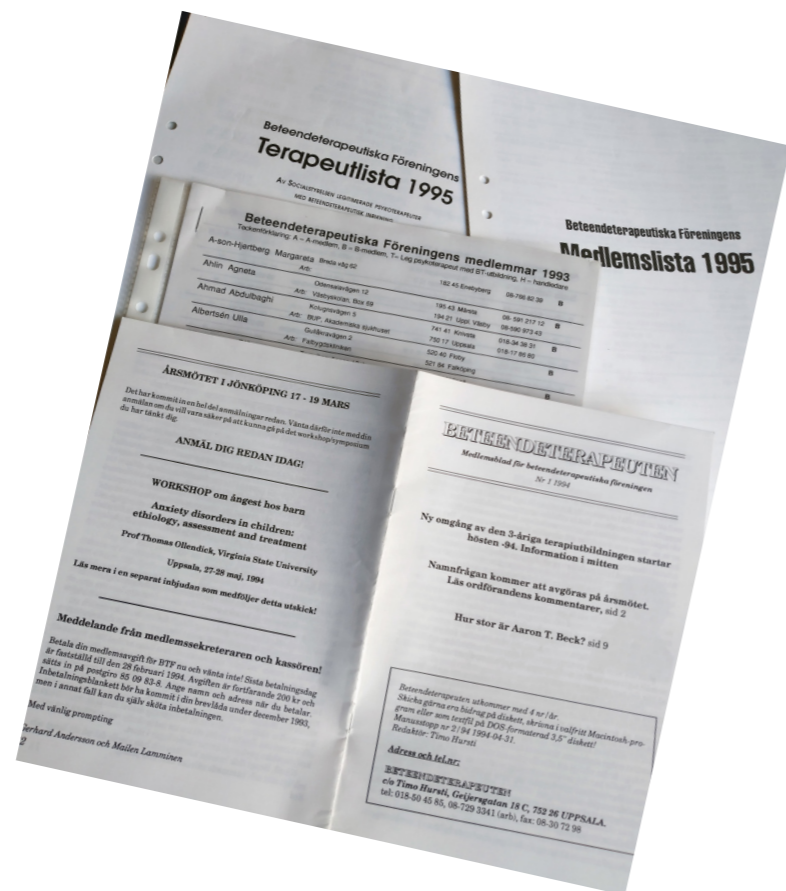
Jag hittade ett nytt nummer av Beteendeterapeuten, nr 1/1994. På första sidan står att en ny omgång av den treåriga terapiutbildning skulle starta hösten 1994 och att namnfrågan skulle avgöras på årsmötet i Jönköping 17-19 mars. Jag tror att det var jag som lade fram motionen om namnändring redan 1993 men jag skickade den för sent och motionen behandlades på årsmötet 1994. Jag föreslog att BTF skulle ändra sitt namn till Svenska föreningen för kognitiv-beteendeterapi men det blev ingen ändring. Frågan har diskuterats senare flera gånger och i olika former, man har pratat om små ändringar här och där men inte något mer.

**EABCT:s kongress** i Aten ska hållas online och digitala lösningar utvecklas för att hålla utvecklingen igång. Vår verklighet har blivit mer komplicerad och man hoppas på att en vaccin eller medicin kan göra vår situation lite lättare. Vi vet lite mer om viruset men det är mycket kvar och vi behöver tänka både på behandlingen och rehabiliteringsmöjligheterna. Psykologiska och existentiella frågor är mycket aktuella. Kommer vi att fortsätta leva på samma sätt efter pandemin? Vad är det som är viktigt för dig?

**Alejandro Muñoz Retamal**  
Redaktör



Dagens verklighet har blivit mer invecklad.  
Foto: Alejandro Muñoz Retamal



# En tidsresa i biblioteket med Olle Wadström

Text: Alejandro Muñoz Retamal

1976 – 2020

En fortsättning – Beteendeterapins spår i Sverige

- 1) Behandlingsinriktat elevhem för beteendestörda särskoleelever / Olle Wadström : beskrivning och utvärdering av verksamheten under de två första åren / Olle Wadström Uppsala : Projekt Mental retardation, Ulleråkers sjukh., 1976.
- 2) Individualintegrering av särskolbarn i grundskoleklasser : en utvärdering av "Helis"-projektet i Östergötland / Olle Wadström Östergötlands län. Landstinget. Helis-projektet. 1979.
- 3) Individuellt integrerade särskolbarn i grundskoleklasser : 3 delstudier / Olle Wadström Linköping : Landstinget i Östergötlands län, 1980.
- 4) Att förstå och påverka beteendeproblem : liten handbok för lärare och omsorgspersonal / Olle Wadström ; [omslag och teckningar: Lars-Åke Pettersson]. 1989.
- 5) Självskadande : om orsaker och behandling / av Olle Wadström Dronninglund : Nord-Press, 1990 118 s. Serie: Nordisk vejleder, [ISSN: 99-0813660-7 ;] Nr 8.
- 6) Tvångssyndrom : orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv / Olle Wadström ; [omslag och illustrationer: Lars-Åke Pettersson]. 1993 och 1998.
- 7) Sluta älta och grubbla : lättare gjort med kognitiv beteendeterapi (KBT) : hur ältande och grubblande fungerar och hur man ska göra för att komma tillrätta med det / Olle Wadström. Psykologinsats, 2011.
- 8) Idrottsglädje, prestation, utveckling : kognitiv beteendeterapi för tränare, idrottare och föräldrar / Olle Wadström, Daniel Ekvall. 2013.
- 9) Tvångssyndrom / OCD : orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv / Olle Wadström. Psykologinsats, 2017.
- 10) Kognitiv beteendeterapi och lite till – 49 års erfarenheter som beteendeterapeut. Psykologinsats, 2020 (Ny utkommen bok, finns ej i KB:s arkiv ännu).

För att avrunda vill jag säga att Beteendeterapeuten, vår medlemstidning finns också i arkivet. Här kommer beskrivningen som jag hittade och som tar oss tillbaka till 1985:

*Beteendeterapeuten : medlemsblad för Beteendeterapeutiska föreningen*  
Stockholm : Beteendeterapeutiska föreningen, 1985- Beteendeterapeutiska föreningen. I KB finns: 2005:1 - Ej komplett i KB Anm.: Variationer i undertiteln Anm.: 1985-2004 utgiven som hophäftade A4-kopior Anm.: 2005:2-3 finns endast som pdf på föreningens hemsida, kan endast sökas via lösenord.

# Doftsinnen dominerar

**En studie gjord av forskare vid Stockholms universitet tyder på att doftsinnen kan dominera synsinnen, tvärt emot gängse uppfattning om att synsinnen är det mest dominant av våra sinnen.**

Synen har länge ansetts vara det mest dominant av våra sinnen. Men ny forskning pekar i stället på att doftsinnen kan dominera synsinnen. Det visar en ny studie gjord av forskare vid Stockholms universitet och som publiceras i tidskriften *Cerebral Cortex*.

– Dofter verkar ha en stark förmåga att distrahera oss, säger Thomas Hörberg vid Psykologiska institutionen på Stockholms universitet och den som lett studien.

Enligt tidigare forskning är det synsinnen, alltså det vi ser, som dominerar och påverkar vad vi uppfattar med andra sinnen. Men nu omprövas den bilden. Forskare vid Stockholms universitet har nämligen funnit att doftsinnen i själva verket kan dominera synsinnen.

I forskningsstudien presenterades deltagarna för dofter och bilder som

föreställde blommor och frukter, som doften av syrén och bilden av ett päron. Efter ett par sekunder fick de klassificera antingen doften eller bilden som blomma eller frukt. Ibland var bilder och dofter samstämmiga, men ibland kom de från olika kategorier. Med hjälp av deltagarnas reaktionstider och hjärnaktivitet kunde forskarna mäta hur mycket svårare det blev att genomföra uppgiften när bilderna och dofterna inte hängde ihop.

**Resultaten visar** att distraherande dofter hade stor påverkan på deltagarnas förmåga att snabbt kategorisera bilder. Distraherande bilder hade däremot inte en lika stor påverkan på förmågan att bestämma dofter. Forskarna tolkar detta som att doftsinnen dominerar, alltså har stor inverkan på bearbetningen av synintryck. Mätningarna av deltagarnas hjärnaktivitet visade på samma sätt att när bilder

skulle kategoriseras samtidigt som deltagarna kände en distraherande doft fick hjärnan jobba hårdare för att bortse från doften.

– Forskning om hur olika sinnesintryck ”tävlar” om vår uppmärksamhet kan leda fram till nya metoder för hur vi kan förstå varför vissa människor är känsliga för störande dofter eller ljud, säger Thomas Hörberg.

Artikeln ”Olfactory influences on visual categorization: Behavioral and ERP evidence” av Thomas Hörberg, Maria Larsson, Ingrid Ekström, Camilla Sandöy och Jonas Olofsson, publicerades i tidskriften *Cerebral Cortex* den 30 mars.

Länk till studien:

<https://doi.org/10.1093/cercor/bhaa050>

(Källa: Stockholms universitet.)

# Disputationer genomförs med Zoom

Fredag den 17 april blev Sebastian Cancino Montecinos den förste vid Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet som disputerade via e-mötestjänsten Zoom, på grund av Corona-pandemin. Avhandlingen heter *New perspectives on cognitive dissonance theory*. Disputation nummer två i Zoom följde redan den 24 april då Elmeri Syrjänen försvarade sin avhandling med titeln *The effects of valenced odors on facial perception* och i slutet av maj disputerade även Alexander Miloff på samma vis. Universitetet fortsätter att flagga i Frescati Hage vid disputation.



Under coronapandemin har vi börjat se många digitala lösningar. Här är en digital världskonferens om klimat: *We don't have time*. Foto: Alejandro Muñoz R

Andra event som flyttat online är BTF:s KBT-salong och EABCT-kongressen i Aten i september.

# Kort om pandemin Covid-19

**Aktuellt 25 juni, Region Stockholm, sll.se, kapacitet på akutsjukhus och i geriatrik:**

Just nu finns det fortfarande ett fåtal lediga intensivvårdsplatser, geriatriska platser och platser inom akutsjukvård. Antalet patienter som har covid-19 och behöver akutvård eller intensivvård vid akutsjukhusen är minskande men på en fortsatt hög nivå.

## Råd till alla länets invånare

1. Kom ihåg att hålla avstånd till andra människor - helst två meter. Det gäller både inomhus och utomhus på platser där människor samlas, till exempel i butiker, köpcentrum, på museer, bibliotek, servicekontor, i väntrum, på idrottsplatser, i badhus, på gym och i andra träningslokaler samt i kollektivtrafiken som till exempel buss, tåg, tunnelbana och spårvagn.



I mars gick jag och min fru i karantän och i juni kunde vi träffa vår dotter igen. En vanlig berättelse. Håll två meter avstånd. Bild: privat.

2. Minska dina sociala kontakter och umgås bara med de du bor med.

3. Tvätta händerna ofta och alltid så fort du kommit till hemmet, klassrummet, arbetsplatsen eller annan plats. Händerna ska tvättas i minst 30 sekunder med tvål och vatten.

4. Vid första känning av feber, hosta, snuva, muskelvärk, svårt att andas eller andra luftvägsymptom åk hem direkt. När du har symptom smittar du andra. Det är antingen covid-19, influensa eller en vanlig förkylning. Oavsett sjuk-

dom kan det ge svåra sjukdomsförlopp hos äldre och/eller de med andra underliggande sjukdomar.

5. Om du känner dig så dålig så att du behöver vård - åk inte till en vårdmottagning –kontakta 1177 Vårdguiden på telefon för vägledning om när, var och hur du bäst ska söka vård. Vid livshotande tillstånd ringer du 112.

6. När du är sjuk - stanna hemma och undvik sociala kontakter annat än via digitala medier tills du har varit helt frisk i minst två dagar.



Livet på jorden har blivit mer komplicerat och ibland blir det svårt att föreställa sig hur förändringarna kommer att gestalta sig i framtiden. Hur kommer våra relationer att se ut i framtiden? Bild: Drottningsgatan, april 2019, Alejandro Muñoz Retamal.

# 10 veckors självhjälpssystem för arbetslösa

Följande program är skrivna av psykologen och psykoterapeuten Liria Ortiz och kan hjälpa dig om du är arbetslös och känner dig nedstämd. Programmet kan också användas i förebyggande syfte.

**Vecka 1. Ekonomi.** Har du det svårt att få ordning på din ekonomi och veta vad som gäller? Be om hjälp. Börja med att gå igenom din ekonomi. Behöver du till exempel omförhandla dina lån med banken? Hur gör man det? Hur kommer det att bli med din pension? I de flesta kommuner i Sverige finns en budget- och skuldrådgivare som kan hjälpa dig.

Det här första steget är centralt för att du ska kunna få en känsla av kontroll över din ekonomi och inte behöva vara sömnlös på nätterna och grubbla över hur du ska betala dina räkningar. Då är du beredd att börja de andra delarna av programmet.

Väntetider varierar. Du kan vinna lite tid genom att samla ihop alla papper du behöver ta med dig till rådgivaren. Du kan också läsa om vilken hjälp du kan få i Konsumentverkets kostnadsfria broschyr ”Går din ekonomi ihop?”.

På den här webbsidan kan du hitta budget- och skuldrådgivare i din kommun: [Coronaviruset – ekonomiska problem](https://www.konsumentverket.se/om-konsumentverket/vart-arbete/privatekonomi/coronaviruset--ekonomiska-problem/) <https://www.konsumentverket.se/om-konsumentverket/vart-arbete/privatekonomi/coronaviruset--ekonomiska-problem/>

På följande webbadress finns också goda och konkreta ekonomiska råd: <https://www.botkyrka.se/omsorg->

[-stod/for-vuxna/ekonomiskt-stod/stod-for-alla/budget--och-skuldradgivning.html](#)

**Vecka 2. Var nyfiken på dig själv och dina reaktioner.** Börja med att observera dig själv och registrera allt du gör varje dag under en vecka. Skriv också vilka av dessa aktiviteter som bidrar till att höja respektive sänka din sinnestämning, till exempel att stämningsläget förbättras om du tar en promenad, pratar med en vän i telefon eller tar ett bad. Pausa från notiser om världen i två veckor. Lyssna på poddar, TED-talks och/eller ljudböcker som berättar om hur andra har övervunnit svårigheter. Ta två idéer som du kan använda själv från varje Ted-talk, bok eller podd.

Syftet är att du ska öka dina kunskaper om samspelet mellan det du gör och din sinnestämning, avgränsa flödet av nyheter som påverkar dig negativt och aktivt leta efter inspiration. Under nästa vecka ska du använda dig av dina erfarenheter från den här veckan för att planera att göra mer av det som höjer din sinnestämning och mindre av det som sänker den.

**Vecka 3. Veckoschema för att lära känna din sinnestämning och vad som påverkar den.** Planera din kommande vecka med ett veckoschema. Målet är att du hittar en balans

och att det varje dag ska finnas plats för både det du måste göra och för det som roar dig och som kan bidra till att höja din sinnestämning. Det kan till exempel innebära att du samma dag som du måste skriva en jobbansökan planerar för att träffa en vän. Gör detta i två veckor. Skriv ner eller spela in på din mobiltelefon: Vilka är dina styrkor? Om du inte vet, fråga andra! Vilka av dessa styrkor kan hjälpa dig nu? Vad har du gjort i det förflutna och inför olika motgångar i ditt liv för att inte tappa modet? Vilka råd skulle du ge till andra i samma situation?

**Vecka 4. Gör tvärtom vad din känsla säger dig att göra!** Fortsätt med att vara aktiv. Experimentera med att göra olika och varierande aktiviteter som roar dig. Kom ihåg att syftet med att aktivera dig på detta sätt är att bryta den onda cirkel av passivitet och nedstämdhet som är så lätt att fastna i. Ju mer passiv man är desto större är risken att man blir nedstämd. Känslorna av nedstämdhet gör i sin tur att man blir passiv. Går emot din känsla och stanna inte i sängen trots att du vill det.

**Vecka 5. Hur tar du emot information om dig själv och det som händer runt omkring dig?** Arbetslöshet och den medföljande nedstämdhet som många upplever kan bidra till att man fokuserar och

Arbetslöshet och den medföljande nedstämdhet som många upplever kan bidra till att man fokuserar och bearbetar information på ett felaktigt sätt.

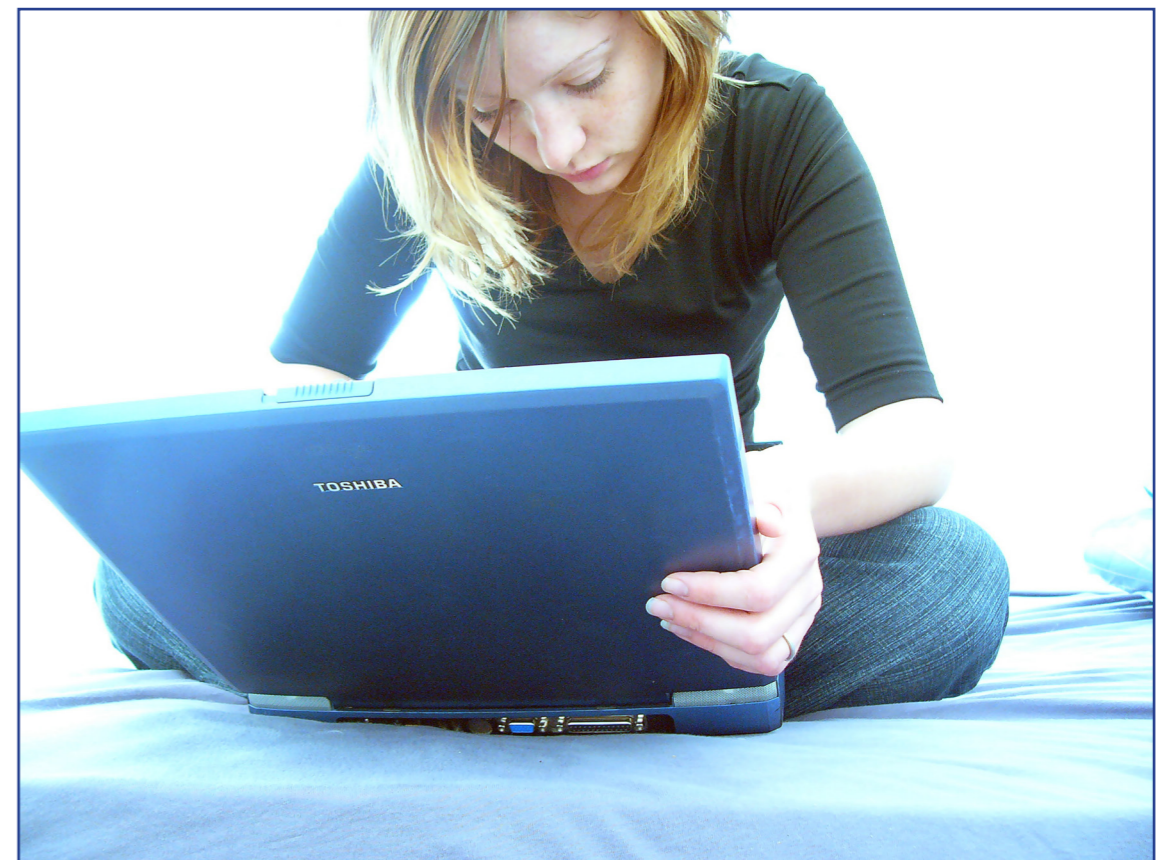


Foto: Lem-k-a/FreeImages.com

bearbetar information på ett felaktigt sätt. Man bara tar in det man hör, ser och läser som bekräftar de negativa tankarna eller känslorna av hopplöshet och bortser från det som talar i en annan riktning. Det blir då svårare att hålla isär det egna värdet som person och det värde som man hade på arbetsplatsen, när man arbetade. Du har ju till exempel kvar dina egenskaper, kunskaper, erfarenheter och kvaliteter som människa även när du är arbetslös och känner dig osäker på din framtid.

Därför ska du den här veckan lägga till ett nytt inslag. Du ska identifiera och skriva ner i en kolumn de negativa tankar om dig själv som är kopplade till att du är arbetslös. Skriv i kolumnen hur du mår när du tänker

på det sättet. Vad gör du då? Skriv sedan bredvid den motsatta tanken och gör sedan just det - tvärtom mot vad du brukar göra.

Syftet med den här övningen är: 1) att du ska få uppleva hur dina tankar, känslor och beteenden hänger ihop och hur de påverkar varandra och 2) att du med ett annat eller annorlunda beteende kan påverka dina tankar och känslor i en stödjande riktning.

Exempel:

- I kolumn 1: Negativa tankar om mig själv och möjliga konsekvenser. Skriv ner dessa tankar, exempelvis: Jag har misslyckats och ingen kommer att vilja umgås med mig nu när jag är arbetslös.
- I kolumn 2: När jag tänker den här

tanken, känner jag mig: Nedstämd utan kraft. Jag vill inte berätta för någon. Jag vill vänta tills jag mår bättre.

- I kolumn 3: Vad gör jag när jag tänker och känner mig på det här sättet? Stannar i sängen, tittar på serier hela dagen.
- I kolumn 4: Planera för att göra tvärtom än det du skrev att du vill göra i kolumn 3. Exempelvis: Jag ska berätta för mina närmaste. De har visat att de bryr sig om mig. Jag brukar få mer energi när jag pratar med dem. Jag ska stiga upp och ta en promenad och sänka mitt tv-tittande till hälften.

**Vecka 6.** Fortsätt med veckoschemat och med att arbeta med att kartlägga hur dina tankar, känslor och beteenden

påverkar varandra på kort och lång sikt. Leta på nätet efter en kort föreläsning om ett ämne som du är intresserad av.

**Vecka 7.** Fortsätt nu på följande sätt: Du har nu lärt dig mycket mer om hur dina tankar, känslor och beteenden påverkar varandra. Koncentrera dig under den här veckan på att hitta sätt att göra tvärtom (kolumn 4). Leta på nätet efter grupper och/eller personer som kan inspirera dig.

**Vecka 8.** Nu ska du i ditt program lägga till att träna dig i att vara medvetet närvarande medan du gör de aktiviteter som förbättrar ditt stämningsläge. Du ska rikta din fulla uppmärksamhet på det du gör. Om du till exempel tycker om att fika ska du ha som mål att den aktiviteten ska ta ungefär dubbelt så mycket tid som den brukar ta. Du ska koncentrera dig på hur ditt te eller kaffe smakar, hur koppen ser ut och alla möjliga detaljer kring det som du upplever som njutbart. Planera för att göra den här övningen med minst en

njutbar sak per dag. Leta och läs en bok som inspirerar dig. För att kunna se ljuset i tunneln bör man träna sig i att se och uppmärksamma de små glädjeämnen som vardagen bjuder på. De finns där hela tiden men när vi inte mår bra vänder vi oss inåt och blir mer eller mindre "blinda" för dem.

**Vecka 9.** Fortsätt som i förra veckan, det vill säga: gör ett veckoschema, arbeta med dina tankar, känslor och beteenden och träna dig i att uppmärksamma och koncentrera dig på något du upplever som njutbart varje dag. Lägg till: 1. Hitta minst två låtar som förändrar din sinnesstämning på ett positivt sätt. 2. Titta på Stand-up eller minst två roliga filmer.

**Vecka 10.** Uppgiften denna vecka är att vårda dina nuvarande relationer eller att bygga upp ett stödjande socialt nätverk. Återuppta gärna kontakt med gamla vänner och bekanta eller ta kontakt med nya personer som kan fungera stödjande för dig. Du kan också bli

aktiv i någon intresseförening, arbeta som volontär, och så vidare.

Du kan vila i en vecka och sedan börja om, med syftet att göra det du har lärt dig av programmet till en vana. Du kan också göra ett eget program utifrån dina egna unika behov och förutsättningar.

**Om du är deprimerad** ska du söka professionell hjälp. Om du är osäker på om det handlar om nedstämdhet eller depression kan du läsa mera i 1177 Vårdguidens e-tjänster. Där kan du se personlig vårdinformation och kontakta vården på ett säkert sätt. <https://www.1177.se/om-1177-varldguiden/e-tjanster-pa-1177-varldguiden/>

# Obemärkt sårbarhet i pandemitider

Text: Elena Timofeeva

Foto: Johanna Ljungblom/FreeImages

Vi lever i en tid av pandemi där vi har upplevt ovanliga omständigheter när städer har stängt, det inte har gått att resa som man brukar och när man har rekommenderats att stanna hemma i isolering utan mänsklig kontakt med samhället, familj och vänner.

För en helt balanserad och frisk människa kan det visserligen vara svårt att hantera den nya situationen och att ändra sina vanor, men för människor som redan har haft det svårt i livet, eller som kan befinna sig i farliga situationer eller har överlevt såna situationer sedan tidigare kan det bli än mer obehagligt.

Kontroll av vem man umgås med och andra sociala kontakter, social isolering, samt kontroll och inskränkningar i var man rör sig och vilka platser man besöker är en del av det psykologiska våldet som offer för människohandel och våld får utstå som en del av sin vardag. Isoleringen och begränsningen av rörelsefriheten på grund av pandemin blir därför ytterligare en repetition och ytterligare en del av det psykologiska våld som offer för människohandel och våld upplever.

För de som befinner sig i en människohandelssituation eller upplever våld i hemmet kan pandemins lockdown upplevas som dubbel isolering när de nu på grund av nedstängningen helt saknar tillgång till den hjälp och stöd de behöver. De kan inte söka hjälp på grund av smittfaran och samtidigt fokuserar alla system på coronapatienter medan stödet till andra nedprioriteras.

För de som befinner sig i våldsamt situation i hemmet kan det vara farligt att ha videosamtal med läkare eller psykolog och för de som är offer för människohandel är videosamtal inte heller ett alternativ.

Trauma, inklusive trauma efter en traumatisk händelse, flera eller långvariga repetitiva händelser, påverkar alla på olika sätt. Vissa individer kan tydligt visa kriterier förknippade med posttraumatisk stressstörning (PTSD), men många fler individer kommer att uppvisa olika svar eller korta symptom eller konsekvenser som faller utanför diagnostiska kriterier. Trauma påverkar känslor, fysiskt tillstånd, beteende, sociala färdigheter och utveckling (om det händer i barndomen).

Om vi ska titta på en kognitiv respons kan vi använda Becks kognitiva triad (1979). Utifrån denna modell påverkar trauma de tre kognitiva delarna: självbild, syn på



världen och andra människor, samt syn på framtiden. En traumatiserad person kan se sig själv som inkompetent eller skadad, kan se världen och andra som farliga och oförutsägbara och se framtiden som hopplös och negativ.

Beteendemässigt kan personer börja att försöka hantera stress genom att undvika vissa situationer eller platser, självmedicinera (alkohol och narkotika), och/eller uppvisa impulsiva (självskadande) eller kompulsiva (äta, överätande) beteenden.

COVID-19 gjorde att världen och kontakten med andra människor plötsligt blev farlig, för att det är det som sägs i TV och radio.

Framtiden är oklar för att ingen vet vad det är som ska hända med viruset och vi alla kan känna oss lite förvirrade och som att vi saknar kontroll över vad är som på gång.

Den här externa situationen kan påminna traumatiserade människor om deras upplevelser och förstärka traumareaktioner. Isoleringen och lockdown gör att det är lättare att förstärka undvikande beteenden, impulsiva och kompulsiva reaktioner och självmedicinera sig med exempelvis alkohol.

Alla dessa sammanhängande begränsningar adderar till den sårbarhet som redan finns hos människor som överlevt våld och människohandel. Som specialister måste vi ta hänsyn till detta i vårt arbete med framtida patienter vi kommer att behandla under och efter pandemin.

**NY KURS! GÖR DINA KLIENTER SINA HEMUPPGIFTER?**

- 1 LIRIA ORTIZ ERBJUDER DIG VERKTYG!
- 2 VÄRFÖR ÄR DET VIKTIGT MED HEMUPPGIFTER?
- 3 Hur kan du utforma dem?
- 4 HUR DU KAN ÖKA MOTIVATION TILL ATT GÖRA DEM?
- 5 INTRESSERAD? MAILA LIRIA.ORTIZ@GMAIL.COM





# Saxat från KBT-listan



## 1) Salongen som ägde rum den 6 maj

-- Hej!  
 Flera har frågat och säkert många fler undrar. När och var får jag tag i inspelning och åhörarkopia av Lars-Göran Östs BTF-salong som ägde rum 6 maj?  
 Det kommer förhoppningsvis gå fortare i framtiden när vi har eget zoomkonto och får lite rutin på det hela. Men än så länge ligger det inte uppe – men alldeles, alldeles snart.  
 Så jag lovar vi kommer ut med besked!  
 Sen hoppas vi på fler BTF-salonger där föreläsare är ok med att spelas in. Materialet kommer ju i så fall vara för våra medlemmar och inte för allmän spridning.  
 Information om fler BTF-salonger kommer inom kort. Jag vet en i juni.....

Trevlig helg!  
 Eder ordförande, Johanna Morén  
 2020-05-15

## 2) Parterapi

Den tis 2 juni 2020 kl 17:22 skrev Christina Bergmark  
 Hej kunniga listmedlemmar.  
 Låt oss anta att man vill skärpa till en policy kring parterapi.  
 Kan någon hjälpa mig att besvara följande:  
 - Var finns/finns? etiska regler som säger att en behandlare inte bör/får ha bedrivit enskild psykoterapi med en av parterna tidigare?  
 Jag är inte ute efter argument om varför det kan anses vara tvivelaktigt att som behandlare känna till en av parterna bättre än den andra just nu (för det tror jag att jag kan föreställa mig), utan undrar om det faktiskt finns etiska regler, eller om det är fråga om en slags odokumenterad konsensus.  
 - Finns det forskning som stödjer antagandet att en behandlingsmanual för parterapi fungerar sämre (=sämre behandlingsutfall) om behandlaren redan behandlat en av parterna jämfört med om behandlaren är ny för båda?  
 Frågorna utgår från att båda parterna vet om och har godkänt att den ena parten ”känner” behandlaren sedan tidigare/behandlaren ”känner” klienten sedan tidigare.  
 Tack på förhand!  
 Mvh, Tina Bergmark Hall

Från: Christina Bergmark  
 Skickat: den 11 juni 2020 09:25  
 Till: KBT-listan KBTLISTAN  
 Ämne: [KBT-listan] Re: Parterapi och etik

Hej listan!  
 Besvarar den fråga jag själv ställde om parterapi och etik, eftersom många skrivit till mig back-channel och undrar samma sak.  
 Jag har fortfarande inte hittat policydokumnet, men har haft ett längre samtal med psykologförbundets etkrepsanter, som inte heller har något generellt dokument att

hänvisa till. Som leg. psykolog ska man alltså avgöra frågan själv i varje enskilt fall och man kan höra av sig till Psykologförbundet och framlägga det enskilda ärendet för att få råd. Viktigast är naturligtvis att man som psykolog själv bedömer att man skulle kunna hantera situationen (tveksam bedömningsgrund, tycker jag själv) och att både parter godkänner att en av dem har haft tidigare kontakter med behandlaren, samt att detta journalføres.  
 Mer matnyttig info än så har jag inte. Finns någon som vet mer avseende forskningsförankrad info om saken, får vederbörande gärna yttra sig. Själv lutar jag åt att tro att en person som är van vid KBT/behandlaren, har större vana vid modellen och därför ett försprång i fråga om att förstå vad hen ska göra (hur man gör en hemuppgift, vad som förväntas av en som klient under en session, etc) och att detta kan leda till att behandlaren behöver ägan mer pedagogisk tid åt den av parterna som inte har varit med förr.

Med vänlig hälsning,  
 Tina

## 3) Utvärdering av behandlingsresultat

Från: kbt-listan@googlegroups.com <kbt-listan@googlegroups.com> För Alexander Sävås  
 Skickat: den 26 juni 2020 15:53  
 Till: KBT-listan <kbt-listan@googlegroups.com>  
 Ämne: [KBT-listan] Utvärdering av behandlingsresultat

Hej kloka listan!  
 Jag sitter med lite utvecklingsarbete och ska se över hur vi med självskattningar ska följa våra patienters måenden och i det arbetet vill jag så klart ha er kloka input. Det gäller olika typer av onlinebehandlingar för olika tillstånd och jag tänker mig det både för att följa behandlingsresultat vecka till vecka och mäta för- och eftermätningar. Det vore alltså bra om formulären i fråga var bra på att fånga upp förändringar (gärna med beräknade kliniskt signifikanta värden), identifiera potentiella risker för avhopp eller försämring samt inte är allt för komplicerade att beräkna (i den mån det ens går att få till en kombination).

Min fråga utifrån det här är alltså, vilka formulär skulle ni använda er av vid nedanstående besvär och varför?

Depression  
 Ångest (i bred bemärkelse, men tänk kombination av social ångest, tvångssyndrom, paniksyndrom osv)  
 Grubbel och oro  
 Sömnproblem  
 Stressreaktioner  
 Smärta

En extra guldstjärna och uppskattning ges om förslagen är evidensbaserade så klart, men även klinisk input och allmänna tankar uppskattas.

Med det tar jag helg och önskar er en riktigt fin helg!

Med vänliga hälsningar  
 Alexander Sävås

From: kbt-listan@googlegroups.com <kbt-listan@googlegroups.com> on behalf of Lars-Göran Öst <ost@psychology.su.se>  
 Sent: Friday, June 26, 2020 4:16:59 PM  
 To: Alexander Sävås <alexander.ortenholm@gmail.com>; KBT-listan <kbt-listan@googlegroups.com>  
 Subject: SV: [KBT-listan] Utvärdering av behandlingsresultat

Hej Alexander!

De flesta av dina frågor får du svar på i min bok Att utvärdera psykoterapi och kritiskt granska psykoterapistudier, Natur & Kultur, 2016.

Mvh  
 Lars-Göran Öst  
 .....

Hej hej!  
 När det gäller onlinebehandling rekommenderar jag att gå med i eller ta stöd av Svenska internetbehandlingsregistret (SibeR). Där kan man jämföra resultat för sin egen enhet med andra regioner. Främst för textbaserade behandlingar dock. Finns en del info kring skattningsskalor på hemsidan: <https://siber.registercentrum.se/stod-for-vardpersonal/skattningsinstrument/p/rjmO-hwGZ>  
 Amanda Simonsson  
 Projektledare KBT via nätet  
 Nära vård och hälsa  
 Uppsala  
 .....

Hej,  
 SibeR (Svenska Internetbehandlingsregistret) listar en rad formulär som de bedömer vara tillförlitliga för det du är ute efter, och samtidigt fritt tillgängliga.  
 Du hittar dem på <https://siber.registercentrum.se/stod-for-vardpersonal/skattningsinstrument/p/rjmO-hwGZ>

Trevlig helg!  
 Lasse Ström  
 .....

## 4) LinkedIn

Hej kära medlemmar!  
 En del av er har önskat att BTF skulle vara aktiva på LinkedIn. Det hör samman vi i styrelsen så klart och sedan en vecka tillbaka finns BTF nu på LinkedIn. Innehållet kommer vara liknande det på Facebook (kom gärna med feedback på det), möjligen med vissa anpassningar.  
 Ni hittar oss här: <https://www.linkedin.com/company/beteendeterapeutiska-foreningen>  
 Följ och dela gärna våra inlägg där så når vi ut med KBT

till fler!  
 Ha en fin sommarhelg, med vänliga hälsningar  
 Alexander Sävås / 2020-06-12

## 5) Om dagens möjligheter

Skickat: den 1 augusti 2020 09:04  
 Till: 'KBT-listan KBTLISTAN'  
 Ämne: [KBT-listan] tänk så underbart

Åååå, goa listan, igår fick jag i min brevlåda senaste numret av Cognitive Behaviour Therapy Vol 49, nummer 3-4, maj-juli 2020.

Vilken lycka! Innehållsförteckningen – varenda artikel måste läsas.  
 Grattis Per Carlbring!

Tänk att ha funnit en bana och att få vara med i en gemenskap där sådan forskning presenteras.  
 Artikel efter artikel hamrar fram budskapet. Evidens räknas, frågandet livsviktigt – för oss som yrkesgrupp, för våra klienter, för samhället..

Jag blir omedelbart starkt lycklig!  
 Det betyder inte att alla presenterade resultat är ägnade att stärka och slå oss för bröstet.  
 Alla frågor är faktiskt inte ens ställda.  
 Exv refereras att nära en tredjedel av alla som går i DBT (i de 40 studier man granskat) faktiskt hoppat av – och artikelförfattarna pekar på vikten att undersöka varför på djupet för att förbättra följsamheten/få fler att stanna kvar.. (konstigt nog verkar studier med telefonstrategierna ha större mått av avhopp...märkligt).  
 Men en annan fråga kunde ställas – det kanske inte är en dålig sak att hoppa av för en del.  
 Det är ju en mycket svårbehandlad grupp. Vi kanske inte ens ”gör rätt saker”.

En annan grupp jag ägnat/ägnat stor del av min kliniska verksamhet åt, OCD, även där mycket höga drop out rates – som jag oftare kan hänföra just till behandlingsstrategin (men glöm inte att jag är en och de enskilda patienterna varierar säkert både i problemens allvar – och i hur multisjuka de är – eller vad de ”har”).

Och i detta – att detta är det enda som på flera år fått mig att säga faan-faan-faan – för att vara snart 73..  
 Stort grattis till alla er som är i början av yrkeskarriären nu och bestämda att dedikera era liv också till att ställa alla frågorna och även de obehäliga frågorna, de oväntade frågorna.. Ni som är beredda att undvika både typ ett och typ två-felen.  
 Med öppna ögon.

Livet, livet!  
 Visst är det stort och underbart..  
 Även en sensommardag med starkt lysande sol – då man



ska gå ut, promenera och luncha med sina kära kollegor från 1800 kallt..  
Med full fysisk distansering.

Snart är det full fart i arbetsspåret igen..  
Ain't we the lucky ones???

Anita Olsson

–  
Från: Lars-Göran Öst  
Skickat: den 1 augusti 2020 11:03  
Till: Anita Olsson; 'KBT-listan KBTLISTAN'  
Ämne: SV: [KBT-listan] tänk så underbart

Hej Anita och listan,

Bara ett komplement till dina tänkvärda ord.

När det gäller OCD så säger du att det är ”mycket höga dropout rates.” Det stämmer inte med vad vi (Öst et al., 2015) fann i vår meta-analys av 37 CBT-studier av vuxna OCD-patienter publicerade 1993-2014. Vi delade i behandlingsmetoderna i tre kategorier med följande bortfallsprocent.  
ERP (n=28) 19.1%  
ERP+KT (n=19) 15.5%  
KT (n=8) 11.4%  
Skillnaden mellan metoderna var inte statistiskt signifikant.

Hur det då ut i klinisk rutinvård. Vid min senaste keynote om effektivitetsstudier i CBT från 2013 hade jag hittat 24 artiklar med 30 behandlingsbetingelser. Här var bortfallet 15.1%, d.v.s. helt i nivå med det vi fann i efficacystudierna. Tillsammans med 7 kollegor jobbar jag nu med en uppdatering av meta-analysen av effektivitetsstudier för ångeststörningar och beräknar att denna blir klar senare i höst. Då får vi se om bortfallsprocenten står sig.

När det gäller behandling av OCD hos barn och ungdomar fann vi (Öst et al., 2016) i vår meta-analys av 25 RCTs ett genomsnittligt bortfall på 12.7%. I en ny meta-analys av effektivitetsstudier (Wergeland et al., under review) fann vi att det genomsnittliga bortfallet var 8.5% (över 11 behandlingsbetingelser).

Detta att OCD-behandlingar har mycket höga bortfallsprocent stämmer alltså inte med forskningsresultaten, varken för efficacy- eller effektivitetsstudier.

Mvh  
Lars-Göran

## 6) Webbinarier 2020-07-03

Hej!

Hoppas att alla medlemmar har en fin sommar trots om-



ständigheterna! Här kommer information om webinarier som kom mig tillhanda via EABCT. Då kan man för en mindre kostnad förkovra sig.

Jag tar mig friheten att kopiera texten från mejlet där all information framkommer på engelska.

Med vänliga hälsningar, Johanna Morén, eder ordförande

Dear EABCT Representatives

I have been asked to forward on the information below from the World Confederation of CBT. The Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy (ABCCT) have launched an online Master Clinician Webinar series with leading speakers doing mini workshop style presentations (including demonstrations of clinical skills) of either 1.5 or 3 hours duration. A new one is going to appear each month and the link is <https://www.aacbt.org.au/aacbt-online-events/>  
So far they have  
Managing suicidality in clinical practice  
Fiona Shand (Senior Research Fellow, Black Dog Institute, UNSW, Clinical Psychologist)  
CBT for chronic loneliness: theory and practice  
Roz Shafran (University College London) with Michelle Lim (Swinburne University of Technology)  
They have also confirmed Marty Antony, David M Clark and Emily Holmes in the coming months  
These on-demand webinars are now available for non-members at the cost of \$40 AUD

The American association, ABCCT, is also continuing to continue to make their webinars available to non members at \$15 until the end of August.  
In addition they have a webinar ”Stabilizing Chaos: Fostering Psychological Resilience in the Wake of Adverse Events” presented by Lata McGinn, Ph.D., Yeshiva University and Cognitive & Behavioral Consultants that will be run on Thursday, July 9, 2020 which you can register on for free.  
[https://www.abctcentral.org/eStore/index.cfm?mz=110&prid=474&cs\\_category\\_id=8&upath=email](https://www.abctcentral.org/eStore/index.cfm?mz=110&prid=474&cs_category_id=8&upath=email)

I hope that you find this information useful, please tell your members about these opportunities.

Best wishes  
Katy  
Secretary EABCT

--  
Katy Grazebrook  
Honorary Secretary EABCT  
European Association for Behavioural and Cognitive Therapies  
[secretary@eabct.eu](mailto:secretary@eabct.eu)

## 7) BTF:s blogg

Från: Emil Rosander  
Skickat: den 12 juli 2020 18:13  
Till: kbt-listan Listan  
Ämne: [KBT-listan] Skriva för BTF:s blogg

Hej alla!

Som flera av er förhoppningsvis känner till publicerar vi ungefärligen varje månad ett blogginlägg på hemsidan, författat av någon av våra medlemmar. Vi skulle tycka att det vore roligt om fler av våra medlemmar skulle vilja skriva inlägg. Kanske just du har något intressant att dela med dig av till oss andra?

Så länge inlägget har en koppling till KBT, inlärningsteori eller beteendeterapi är det fritt fram att skriva om vilket ämne du vill. Inlägget kan handla om till exempel forskning du håller på med, ett ämne du fördjupat dig, en bok du skrivit, starka åsikter du har om något, en rolig anekdot, en frågeställning du reflekterat över eller något helt annat. Inget ämne är för stort eller för litet.

Hör av dig till mig om du tycker det låter intressant!

Emil Rosander, ledamot i styrelsen och mediegruppen  
[emil.rosander@gmail.com](mailto:emil.rosander@gmail.com)

## 8) Digitala kurser

Från: liria ortiz  
Skickat: den 14 juli 2020 18:58  
Till: kbt-listan@googlegroups.com  
Ämne: [KBT-listan] Hjälpa med kunskap om kurser in vivo OCH digital

Finns det någon som har erfarenhet av att undervisa med kursdeltagare på plats i lokalen samtidigt som det finns kursdeltagare som deltar på distans? Jag skulle behöva råd om vad jag ska tänka på för att det ska bli så bra som möjligt och samtidigt behöver jag råd om lämplig utrustning (mikrofon, mm). Eller om du känner någon proffs som är kunnig på det tekniska be gärna den personen att kontakta mig för ett kortvarigt jobb. Mitt mail: [liria.ortiz@gmail.com](mailto:liria.ortiz@gmail.com)  
Tack på förhand och varma hälsningar. Liria

2020-07-14  
-Intressant fråga! Tyvärr har jag inte svaret, men är också nyfiken på det å BTFs styrelsens vägnar och för framtida BTF-Salonger skall så tar gärna del av svaret.

Mvh  
Alexander Sävås

## 9) Arthur Freeman har avlidit

On 19 Aug 2020, at 14:18, Bengt E Westling <[bengt.e@westlingkbt.se](mailto:bengt.e@westlingkbt.se)> wrote:

[westlingkbt.se](mailto:westlingkbt.se)> wrote:

Psykolog Arthur Freeman, en av de stora giganterna inom KBT och med en härligt ”jovialisk” personlighet, avled igår natt i sviterna efter pancreascancer och Coronavirus. Art besökte under 1990-talet Uppsala vid ett flertal tillfällen för workshops och handledning samt även många andra platser i Sverige, i synnerhet Umeå dit Carlo Perris tidigt engagerade honom på rekommendation av Aaron T Beck. Sista gången jag hade förmånen att träffa Art var vid EABCT-kongressen i Stockholm år 2016 då han höll uppskattade presentationer.

Hans bokutgivning är enorm, se adlibris:

<https://www.adlibris.com/se/sok?q=arthur+freeman+cognitive+therapy>

En fin intervju med Art Freeman hittar ni här:  
[https://www.youtube.com/watch?v=26\\_9SRc6ofl&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=26_9SRc6ofl&feature=youtu.be)

Hälsningar  
Bengt Westling

Bengt E Westling  
Westling KBT AB - Specialistpsykologmottagning  
Fil dr, docent, specialist i klinisk psykologi  
Leg psykolog, leg psykoterapeut (KBT), psykoterapihandledare

--Så tråkigt. Den första workshop inom KBT-området jag gick på var med Freeman. Det måste ha varit när jag gick i början av psykologlinjen. Jag och en kursare betalade för egna pengar. KBT stod inte högt i kurs då på S.U., där fick vi i stället fördjupa oss i onda och goda bröst.  
Dan Katz

--Jag minns också hans WS på Ulleråker om kogn terapi för personlighetsstörningar, en underhållande talare.  
Timo Hursti

--Han hade en WS i Uppsala på en av de få BTF:s steg II utbildningar i början av 90-talet.  
Han kom till KBT:s Världskongress i Barcelona 2007. Det var sista gången jag närvarade på en av hans uppskattade WS. Då tolkades hela presentationen till spanska.  
Han pratade om personlighetstörningar/problem på ett begripligt sätt och var generös med sig själv när han höll sina föreläsningar.  
Alejandro Munoz R

--Jag uppskattade honom. Deltog i en workshop.  
Må hans minne vara till välsignelse.  
Jaana Ylikangas

# Kognitiv beteendeterapi och lite till

– 49 års erfarenheter som beteendeterapeut

Av: Olle Wadström  
Förlag: Psykologisats  
Utgivningsår: 2020

Olle har med denna bok gett sin beteendeanalytiska syn på KBT baserat på 49 års erfarenheter som beteendeterapeut. Under dessa 49 år har Olle mött åtskilliga blivande psykologer, psykoterapeuter, terapeuter, behandlingspersonal, pedagoger etc. Jag är en av dessa. Att nu återigen få ta del av Olles kunskap och erfarenheter är ett privilegium som nu alla kan ta del av. Inledningsvis ger Olle i sin bok förslag på en *grundstruktur*, hur beteendeanalys kan och bör användas. Han går vidare med att beskriva *hjälpfull kunskap* (b la kopplingen mellan beteendeterapi och neurofysiologi), *beteendeterapi med kognition* (beteendeanalys av kognitivt beteende), *ord som kan förvirra och leda fel* inom inlärningspsykologin och han avslutar boken med bilagorna *När Mowrer inte räcker till*, *Strävansmål för KBT* och *att uppfinna egna tillämpningar...*

Det flödesschema Olle ger förslag på är i högsta grad tillämpbar och det är just det här med tillämpad beteendeanalys Olle begripliggör, gör mer hanterbar och visar på hur funktionell och meningsfull den är. Flödesschemat för beteendeterapi delas upp i fyra steg: *informationinsamling*, *topografisk analys* (En av få KBT-böcker jag har läst som tydligt redogör för en över- och underskottsmodell och genomgång av olika mätmetoder), *beteendeanalys/funktionsanalys* och *val av åtgärder*. I avsnittet om grundstruktur fortsätter Olle med att redogöra för personliga förutsättningar för beteendepåverkan (social förmåga hos beteendeanalytikern-relationen till klienten, att hålla fokus på rätt saker, likeability, pedagogisk förmåga hos beteendeanalytikern som ger ”magi” i relationen, behandlingsprotokoll och manualer), förändringsarbetet-behandling, utvärdering/avslutning. Kapitel 3 handlar om *hjälpfull kunskap*. Här redogör Olle för hur psykoedukation kan ges och innehålla. Ett mycket intressant, noggrant och hjälpsamt kapitel för den professionella, klienten och de personer som vistas regelbundet i samma kontext som klienten. Ett kapitel jag kommer att frekvent gå tillbaka till.

I kapitel 4 behandlas *beteendeterapi med kognition*. Olle applicerar beteendeanalys av kognitivt beteende specifikt. Olle genomför en noggrann analys, påvisar hur vi behöver ta hänsyn till tankarnas respektive funktion, vilket Olle har erfarenhet av att studenter och terapeuter inte gör utan de behandlar alla tankar på samma sätt. Tankar kan vara det beteende som vi vill påverka på något sätt. Tankar kan vara startstimuli för andra operanta beteenden. Tankar kan vara både positivt och negativt förstärkande. Om förstärkande tankar saknas kan i vissa fall beteende utsläckas. Tankar kan även vara bestraffande. Tankar kan ha funktionen som etablerande omständighet. Tanken kan vara betingat stimulus. Olle ger förslag på hur tankar som är E.O och BS kan hanteras.



I kapitel 5 redogör och diskuteras ord som kan förvirra och leda fel. I boken bifogas tre bilagor. Bilaga 1) När Mowrer inte räcker till – operant analys av ältande, bilaga 2) Strävansmål för KBT – i handledningen med Olle Wadström (här ges förslag på vad terapeuten bör tänka vid analys av beteendeproblem, vid mätning, läxor och allmänt), bilaga 3) att uppfinna egna tillämpningar med utgångspunkt från beteendeanalys och operant psykologi. För mig som praktiker av KBT, lärare och handledare i psykoterapi blir det en välbehövlig repetition, sammanställning av tillämpbar beteendeanalys och inläringsteoretiska begrepp. Det är en bok som har en given plats i min KBT-bokhylla, som jag ofta kommer att gå till och slå upp information i. En bok jag kommer referera till under de föreläsningar jag håller i inom KBT och jag kommer verkligen rekommendera den till KBT-kollegor och studenter som lär sig KBT. Ett begrepp som Olle tar upp genomgående i boken är *etablerande omständigheter* (E.O) och dess funktion. Olle har hjälpt mig, återigen, att se hur viktig denna funktion är och hur jag kan arbeta med E.O. Jag håller helt och hållet med Olle om att vi är många KBT-praktiker som faktiskt inte kan grunderna i inläringsteorierna och därmed missar att göra adekvata beteendeanalys. Denna bok är till stor hjälp för att kunna applicera inläringsteorierna och den tillämpade beteendeanalysen på ett adekvat sätt. Till alla KBT:are har jag en uppmaning – läs den! Till Olle vill jag säga – du är och kommer alltid vara en förebild för mig och många andra KBT:are. Tack, tack bästa Olle!

Text: Jeffrey Norén, Leg. psykoterapeut med KBT-inriktning/ fil.mag i psykologi/fil.kand i sociologi/lärare och handledare i psykoterapi

# Dansa mjukt med tillvaron

Av: Anna Käver  
Förlag: Natur & Kultur  
Utgivningsår: 2020

Dansa mjukt med tillvaron - så heter psykologen och författaren Anna Kävers nya bok som givits ut nu mitt i sommaren och som fått en oplanerad och något oanad aktualitet i och med Coronakrisen. Så här skriver författaren i förordet:

*Livsvillkoren för många människor är plötsligt mycket annorlunda. Inte oväntat har därför de existentiella frågorna om mening, liv och död, kärlek och gemenskap – de som jag lyfter fram här – hamnat i fokus, både offentligt och privat. Hur behöver vi leva och vilka människor behöver vi vara? Vad ska vi prioritera i våra liv? Mot bakgrund av den oro och rädsla vi alla lever i kan boken därför kanske ses som en motkraft.*

Efter att under ett långt arbetsliv arbetat med psykisk ohälsa och psykisk sjukdom och med att vända psykisk sjukdom till psykisk hälsa ville Anna Käver skriva en bok som riktar blicken mot det friska, eller snarare funktionella, i oss. Vilka psykologiska förmågor behöver vi för att fungera i våra liv? Vilka individuella faktorer kan vi ha nytta av i motgångar och hur kan vi utveckla dessa? I ”Dansa mjukt med tillvaron” reflekterar författaren kring några av de psykologiska och filosofiska redskap som hon själv och hennes patienter genom åren uppfattat som de mest centrala för ett fungerande liv. Boken riktar sig till individen, men är kanske inte en självhjälpsbok i klassisk mening: gör så, tänk så - så blir allt bra!; utan mer en bok som jag tycker väcker tankar och reflektioner vilket också var författarens syfte. Begreppen som berörs är psykologisk flexibilitet, inre frihet, mod, mening och meningslöshet, vårt vandrande sinne, acceptans och förnöjsamhet, samvaro med sig själv och andra samt motivation. Inledningsvis förs dock först ett resonemang kring begreppen psykisk hälsa och ohälsa. Med ohälsa menar författaren i detta sammanhang inte de svåraste psykiatriska tillstånden utan snarare de vanliga och lättare besvär vi får på köpet när vi lever, som t.ex. ledsenhet, sorg, rädsla och självtvivel. Anna Käver berör klokt nog också här hur biologiska, politiska, socioekonomiska, kulturella och sociala faktorer påverkar vår psykiska hälsa och ohälsa, som att fattigdom t.ex. ger en ökad risk för olika former av psykisk ohälsa. Men hon refererar även till den brittiska professorn i social epidemiologi, Richard Wilkinson, som i en studie tillsammans med Kate Pickett kommit fram till att ett ojämnt samhälle även påverkar den psykiska hälsan negativt hos de som har det bättre ställt ekonomiskt, att ojämlikhet är en slags social förorening. Även om det är ett relativt kortfattat resonemang i boken kring detta och med hänsyn till att det i debatten finns olika åsikter om vad som är hönan och ägget när det gäller orsak och verkan vad gäller t.ex. psykisk ohälsa och fattigdom, är det bra att det lyfts. Det är lätt att glömma dessa faktorer i en tid som annars är



ganska individcenterad. Efter denna inledning dansar Käver vidare och resonerar om de olika redskapen i var sitt kapitel. Som läsare uppfattar jag att Käver menar att det redskap som hon genom livet och sin professionella gärning bedömer vara alla viktigast är det första som berörs, nämligen psykologisk flexibilitet. Psykologisk flexibilitet hjälper oss och anpassar oss till en komplex och ständigt föränderlig omgivning. Det är så pass viktigt att Käver, om hon bara hade två ord för att definiera begreppet psykisk hälsa, skulle använda just de orden: psykologisk flexibilitet. Om man nu som läsare känner att man (jag) inte riktigt är en fena på alla dessa redskap som behandlas så inger Käver hopp om att de finns inom räckhåll för oss alla. ”Dansa mjukt med tillvaron” skulle kunna beskrivas som en filosofisk självhjälpsbok som får läsaren att reflektera över tillvaron och sina egna resurser på ett hoppfullt och förtroendeingivande sätt och som kan vara trösterik att läsa, särskilt i dessa märkliga tider. Jag låter författaren själv avsluta:

*Även om vi nu befinner oss i en dans som vi inte känner turerna i, kan vi fortsätta att tro på våra inneboende resurser och röra oss så mjukt det bara går.*

Text: Linda Ekman Kunatowska

# Olyckliga i paradiset

## – Varför mår vi dåligt när allt är så bra?

Av: Christian Rück  
Förlag: Natur & Kultur  
Utgivningsår: 2020

Christian Rück, psykiatern, professorn från KI, mannen som också är känd för att ha läxat upp GW Persson för hans felaktiga kopplingar mellan tvångstankar och mord bjuder i sin nyutkomna bok ”Olyckliga i paradiset” på 160 sidor på ett enormt spännande och otroligt informativt och tankeväckande innehåll som med största sannolikhet kommer leda till en del debatterande i höst då innehållet av många kan uppfattas som provokativt. Bokens innehåll spänner över psykologiska och filosofiska begrepp som berör vardagsstress, utmattning, diagnostisering, överdiagnostisering, psykisk ohälsa och sist men inte minst jakten på den upplevda lyckan och vad den kan få för konsekvenser för både individerna och samhället.

Rück skriver på ett varmt och personligt sätt, skrivstilen påminner om Kurt Vonneguts enkla men slagkraftiga syntax med bisatser som både är informativa och lättsamma, vilket är en stor fördel då boken mest troligt på så sätt kommer många fler till nytta än om den varit en renodlad torr fackbok. Det kommer också vara en utmärkt ljudbok då språket har en utpräglad berättande karaktär.

En av bokens stora nummer är en avslöjande och detaljerad historiebeteckning av uppkomsten av diagnosen utmattningsdepression, som för övrigt bara finns i Sverige, samt hur tunt underlag den fortfarande vilar på. På ett mycket tilltalande sätt intar Rück här ett patientperspektiv och beskriver vidare hur den bristande träffsäkerheten i utmattningsdiagnosen drabbar patienter dubbelt, dels att de inte får den behandling som kan ge dem bäst chans till tillfrisknande men även att de stundtals får kontraproduktiva råd av sina behandlare som kan göra dem ännu sjukare. Han sticker även håll på myten om att utmattningsdepression skulle resultera i en typ av hjärnskada samt varför denna beskrivning om något kan vara dåligt för patienten som drabbas av stresssymptom att höra. Allt detta gör han med många referenser och pondus som inte lämnar någon obemärkt.

Vad är då författarens bot på stressrelaterad ohälsa utöver att ställa rätt diagnos? På det individuella planet är det viktigt att inte göra mindre utan snarare göra annorlunda där egna värderingar bör guida oss fram snarare än de känslor som för tillfället gör sig aktuella. Det är inget nytt för oss med KBT-kunskaper men inte heller något konstigt då författaren ofta refererar till verksamma KBT-forskare och kliniker. Boken bjuder på ett tydligt KBT-perspektiv på utmattning som bryter mot föreställningen om att stress är farligt eller bör undvikas till varje pris.

I linje med en del liknande inlägg lyfter Rück hur proble-



matiskt det kan bli att sammanblanda begreppen psykisk ohälsa och psykisk sjukdom. Sammanblandningen skapar enligt honom främst problemet att de med ”normalt” lidande äter upp den tillgängliga vårdkakan som gör att den blir mindre för de som verkligen behöver hjälp men även kan det leda till att de friska drabbas av negativa konsekvenser av sin omöjliga jakt på att minska sitt lidande. Dessutom är de behandlingarna som erbjuds utvärderade på de som verkligen har en psykiatrisk diagnos vilket medför att det är en stor risk att de som söker kommer inte få den lindring de längtar efter inom sjukvården.

Enligt Rück är utmaningen att skapa ett system som kan göra sjuka friska utan att göra friska sjuka, något som, mellan raderna, påstås av författaren inte vara fallet i Sverige idag. Som ett möjligt alternativ för att möta denna utmaning sneglar han på den brittiska IAPT och antyder att Sverige bör välja liknande väg mot en mera evidensbaserad och stegvis vård. Samtidigt som han lyfter IAPT utdelar han en välplacerad känga till Sveriges kommuner och regioner för hur de har hanterat de extra resurser som har tillfallit dessa i kampen om en psykiskt friskare befolkning. Kängan består av bl.a. referat till Kerstin Evelius, tidigare samordnaren av insatser för utveckling och samordning inom psykisk hälsa och hennes utredning SOU 2018:90 där hon slår fast att det saknas långsiktighet i de aktioner som riktas mot att få

ner den psykiska ohälsan samt att dessa inte går att utvärdera med risk för att pengarna har kastats i sjön. Enligt Rück bidrar även till denna förvirring och slöseri att många inom det politiska systemet har valt att anamma WHO:s definition på psykisk hälsa som i sig enligt honom är mer eller mindre en utopi, ”ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom”. Till individerna som söker hjälp har Rück några handfasta och roligt formulerade råd: är du sjuk, sök hjälp. Mår du normalt dåligt behöver du kanske prata med en vän, ta tag i problem i ditt liv, söka hjälp utanför sjukvården. Detta råd förstärks av en talande metafor som Rück använder: att psykisk lidande är själens skrubbsår medan psykisk sjukdom är själens benbrott.

Rück söker även svaret på vad den psykiska ohälsan beror på. Han går igenom olika vanligtvis misstänkta anledningar som förekommer i det mediala bruset och likt en detektiv som använder sig av forskningsreferenser frikänner han dem en efter en. Nej det handlar inte om den ökade skärm-tiden, nej det handlar inte om fattigdomen, nej det handlar inte om vår ensamhet, nej det handlar inte om kosten. Det handlar om våra överdrivna förväntningar på livet och felet att vi jämför hur vi hade det tidigare i livet istället för att vi jämföra oss med hur vår förra generation hade det under motsvarande ålder. Vi är bundna av vårt sammanhang. En-

**Ett enormt spännande och otroligt informativt och tankeväckande innehåll som med största sannolikhet kommer leda till en del debatterande i höst då innehållet av många kan uppfattas som provokativt.**

ligt Rück handlar däremot psykisk sjukdom främst om genetiska faktorer. Här kommer han troligtvis att väcka mest debatt då han tydligt utser arvet till vinnaren över miljön. I avsnittet från Karlaplan till Fittja slår han fast att förekomsten av psykiatriska tillstånd i de mindre resursstarka områden är högre men när man tar hänsyn till de släktskapen så försvann kopplingen till bostadsort och inkomst. Rück ska ha en eloge för att han hänvisar till en studie i ämnet av bl.a. Amir Sariaslan men kommer nog behöva utveckla de tankarna ytterligare i kommande debatter då ämnet och de formuleringar han använder i boken mest troligt kommer att väcka känslor hos många.

Sammanfattningsvis är denna bok en given stjärna på hösthimlen värd att läsas och pratas om. Utöver allt det goda jag har nämnt så fastnade jag extra för de personliga kopplingar som Rück gör återkommande i boken till sin mormor Lisen som förlorade sina föräldrar i Spanska sjukan. Den kopplingen gör innehållet i boken mycket mer talande och jordnära. Jag väntar mig även att se Rück i några tv-soffor för att prata om och debattera bokens innehåll, nu när Corona-restriktionerna förhoppningsvis lättar.

Text: Tomasz Kunatowski

# Psykologpartners utbildningar hösten 2020

**Digital psykologi**  
**Internetbehandling med KBT**

Distans 1 oktober

**Bli en bättre internetbehandlare**

Distans 2 oktober

**Samtal och behandling på distans**

Stockholm 27 oktober

**Parterapi**

**Kurs i parterapi utifrån IBCT**

Stockholm 7 oktober

**Acceptance and  
Commitment Therapy (ACT)**

**Grundkurs i ACT**

Göteborg 5 oktober

Distans 19 oktober

Stockholm 9 november

Norrköping 16 november

**Fördjupningskurser i ACT**

ACT färdighetsträning

Norrköping 7 september

ACT med barn och ungdomar

Distans 27 oktober

ACT med compassion

Stockholm 3 november

**Utbildning till IBIS-instruktör**

**Samarbete med Uppsala universitet**

Uppsala 7 september

**KBT**

**Handledning inom socialt arbete KBT**

Stockholm 21 september

**Suicidalitet – bedömning och behandling**

Malmö 14 oktober

**Att leda och utveckla HVB**

Stockholm 30 september

**Hedersförtryck**

**Bemötande, förhållningsätt & agerande**

Stockholm 30 oktober

**Att förebygga hot och våld**

Stockholm 4 december

**Motiverande samtal (MI)**

**Onlineutbildning i MI**

Flexibelt startdatum

**Grundkurs MI**

Göteborg 29 oktober

**MI fördjupning**

Distans 5 oktober

**Fördjupning MI neuro**

Stockholm 26 oktober

**Specialistkurser för psykologer**

**Processbaserad KBT**, Stockholm 31 augusti

**Specialistkurs Acceptance and Commitment Therapy**, Stockholm 2 september

**Positivt beteendestöd för barn och unga ht 20**, Stockholm 9 september

**Handledning utifrån beteendeanalys**, Distans 30 september

**Klinisk beteendeanalys och dess tillämpning**, Umeå 5 oktober, Malmö 19 oktober

**Utveckling av grupper och team**, Stockholm 10 februari 2021

[psykologpartners.se](http://psykologpartners.se)

Psykologpartners är Nordens ledande psykologföretag. Våra tjänster bidrar till att utveckla ett hållbart, friskt och rättvist samhälle. Baserat på den senaste psykologiska forskningen utvecklar vi individer, metoder och organisationer inom offentlig och privat verksamhet.

Psykologpartners är medarbetarägt och drivs av värme, kunskap utveckling och mod!