

Beteende terapeuter

Inlärningssteori

– psykologi för individen, gruppen och samhället



Rapporter från Årskongressen på Piperska Muren

Brev från BTF:s styrelse

Boknytt: Stefan Hofmann, Jonas Bjärehed & Johan Bjureberg m.fl.

Beteende terapeuten

Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

Alejandro Muñoz Retamal,
redaktör och ansvarig utgivare
alemunoz675@gmail.com
Linda Ekman Kunatowska
lkunatowska@gmail.com
Christer Classon

Styrelsen

Johanna Morén, ordförande
johanna.moren@psykologpartners.se
Josef Neib, medlemssekreterare
btf.medlemssekreterare@gmail.com
Alexandra Arnberg, kassör
alexandra.arnberg@momentpsykologi.se

Övriga ledamöter

Katja Sjöblom
sjoblomkatja@gmail.com
Lisa Clefberg
lclefberg@gmail.com
Christina Bergmark Hall
bergmark.tina@gmail.com
Anneli von Cederwald
anneli.von.cederwald@gmail.com
Alexander Sävås
alexander.savas@gmail.com
Emil Rosander
emil.rosander@wemindbvb.se
Jenny Hulterström
jenny.hulterstrom@psykiatripartners.se
Christoffer Drougge
christoffer.drougge@gmail.com
Alexander Stamou
alexander.stamou@gmail.com
Marina Järvinen Katz
marina.katzkbt@gmail.com
Maya Österberg
maya.osterberg@gmail.com

Redaktionellt

BTF:s kongress hölls i år i Stockholm på Kungsholmen på Piperska Muren. Ordföranden 2018 Lise Bergman Nordgren inledde programmet med följande ord:

”Kära kollegor,
Välkommen till Beteendeterapeutiska föreningens årskon-
gress 2019! Beteendeterapeutiska föreningen (BTF) bilda-
des 1971 och är enligt stadgarna (...) en sammanslutning av
personer intresserade av beteendeterapier och med vilja att
arbeta för beteendeterapier (...). Föreningen är ideell och
består av medlemmar och stödmedlemmar. Genom åren
har det blivit en tradition av varje årsmöte omgärdas av en
årskongress. En årskongress som varit och är mycket upp-
skattad både bland andra intresserade av BT och KBT. Det
här årets kongress har temat: Inlärningsteori – psykologi för
individ, gruppen och samhället, schemat är späckat. Som
ordförande vill jag självklart slå ett slag för anledningen till
kongressen, årsmötet. Detta ligger under fredag eftermid-
dag, kl. 16.30. Som medlem är du varmt välkommen att
delta! Med detta vill jag, å styrelsens vägnar, hälsa er varmt
välkomna till Stockholm och årets kongress. Jag hoppas du
tar med dig många intryck hem. Vill du som medlem dela
dem, i form av bild eller kanske text, skicka då ditt bidrag till
Beteendeterapeuten”.

Kongressen satte igång och på fredag valde årsmötet en ny
styrelse för 2019. Vår nya ordförande blev enligt valbered-
ningens förslag Johanna Morén som här svarar på frågan
”Vem är du?” och skriver på ledarsidan. Välkommen Johanna!

Alejandro Muñoz Retamal Redaktör Beteendeterapeuten

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

*Vi ville inte ha ett glapp i utgivningen och därför beslutade vi att
detta nummer blir ett dubbelnummer som heter Beteendeterapeuten
1-2/2019. Numret innehåller information från styrelsen 2018,
Årsmötet, kongressens vetenskapliga del och lite annat.*

I detta nummer:

BTF har en ny ordförande.....	3
Styrelsesidor.....	4
Verksamhetsberättelse 2018.....	6
BTF:s styrelse 2019.....	14
Kongressen 2019.....	16
Tre frågor till Stefan G. Hofmann.....	22
Kommentarer och bilder från Piperska Muren.....	24
Stora Psykologipriset till Lars-Göran Öst.....	26
Boktips.....	28
ABAI International Conference 2019.....	33
Ledare.....	35

Manusstopp för nästa nummer: 10 augusti 2019

Bidrag skickas till: alemunoz675@gmail.com

Textformat: Word/RTF

Omslag: Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Tryck och repro: Trydells Tryckeri AB

Redigering och layout: Emma Olevik

BTF har en ny ordförande

Beteendeterapeuten frågar: Vem är du?

”Jag är Johanna Morén, född fjärde juli 1969 och fyller således 50 i sommar. En del personer som känner mig från början av karriären som psykolog tror fortfarande att jag heter Östlind.

Jag examinerades från Stockholms universitet 1998 och tillhörde den första kullen av KBT psykologer. Jag har varit aktiv som medlem i BTF sen studietiden och varit med i valberedningen en rad år.

Mina första år som psykolog jobbade jag med psykos-
patienter. Det var min första psykiatriska kärlek som
väcktes när jag jobbade extra under studietiden som
skötare på Beckomberga. Lars-Göran Öst var behjälplig
med kontakt för att ordna min PTP i Uppsala där jag
fick jobba med nyinsjuknade utifrån KBT. Efter några
år på KS-kliniken började jag psykoterapeututbildningen
och gick över till allmänpsykiatriska patienter på Norra
Stockholms Psykiatri. Där stannade jag 2002-2016 och
mötte min andra psykiatriska kärlek – de emotionellt
instabila. Jag var med och startade upp ett DBT-team
och var då chef i några år.

Jag har handlett en mängd PTP psykologer och även
annan personal. Det kändes naturligt att gå handledarut-
bildningen och jag blev klar med den 2011. Sen hösten
2016 jobbar jag på Psykologpartners och har god nytta
av min erfarenhet av psykiatri.

Foto: Alejandro Muñoz Retamal





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.

Kort sammanfattning av BTF:s styrelsemöte 2018-12-01

För mer ingående information så finns styrelseprotokollet på www.kbt.nu.

Styrelsen har godkänt en formell arbetsbeskrivning av rollen som listadministratör i styrelsen.

Styrelsen har beslutat att tidigare regler kvarstår, att dispens ej ska ges till grundläggande utbildningar (GPU) med handledande psykoterapeuter utan formell handledarutbildning i KBT.

Styrelsen beslutade att tidskriften CBT skickas från det datum man är medlem.

Eftersom ingen ny redaktör har hittats till Beteendeterapeuten har styrelsen beslutat att tidskriften är pausad tills en redaktör är funnen. Kallelse och övriga årsmöteshandlingar skickas i en egen pappersversion.

Styrelsen har också beslutat att BTF ska närvara på PS19 med en monterplats.

För styrelsen/
Josef Neib

Nyhetsbrev från BTF:s styrelsemöte 2019-01-22

Nyhetsbrev med information från Styrelsemötet som hölls tisdag 22 januari 2019.

Preliminärt ekonomiskt resultat för år 2018 och budgetförslag för 2019 diskuterades men då frågetecken fanns kring en kostnadspost bestämdes att skjuta upp beslut.

Ett beslutsunderlag inför årsmötet angående GPU i samarbete med BTF diskuterades och det beslutades att underlaget skulle ändras och presenteras för styrelsen för senare beslut.

En ny redaktion har rekryterats till Beteendeterapeuten. Detta gör att tidskriften kan komma ut med 3 nummer under 2019.

Årsmötesgruppen rapporterar att Workshop med Hofmann är populär och att större lokal kanske behöver ordnas.

En grupp med personer har rekryterats för området priser och stipendier. Flera nomineringar gällande uppsatser har inkommit men inga nomineringar inom andra områden.

Det beslutades att föreningen ska delta Psykologidagen i Uppsala till en kostnad av 8000 kr.

Det beslutades att ett mejl skulle skickas till tidigare medlemmar (fr.o.m 2012) för att se om någon vill bli medlem eftersom

deras personuppgifter annars raderas inom två månader i enlighet med GDPR.

Medlemsstatistik
Antal individer i BTF: 835
Medlemmar: 537
Stödmedlemmar: 298
Studentrabatt: 58
Pensionärsrabatt: 31

För den intresserade så går det att hitta mötesprotokoll i sin helhet på hemsidan.

För styrelsen/
Ljufur Dagsson

Nyhetsbrev från BTF:s styrelsemöte 2019-02-19

Styrelsen har haft sitt sista möte inför det kommande årsmötet. Det noterades att Årsmöteshandlingar är utskickade per post och via KBT-listan med valberedningens förslag inkluderat. Alla avtal och rutiner kring de som behandlar personuppgifter för föreningen är klara och undertecknade av berörda parter.

Beslutspunkter

Budgetförslaget

Bakgrund: Samtliga styrelsens deltagare fick budgetförslaget genomgången vid senaste mötet samt underlaget via e-post för möjlighet att kommentera de förändringar som gjorts.

Styrelsen har bifallit budgetförslaget för framläggning vid årsmötet. Ordinarie ledamoten Tomasz Kunatowski har lagt ner sin röst.

Byte av bank

Bakgrund: Föreningens kostnader för bokföring och fakturering har skenat de senaste åren. För att minska kostnaden samt förenkla administration av medlemsfrågor behöver föreningen byta bank. Tanken är att använda Visma E-ekonomi tillsammans med en webshop för att skicka fakturor. Genom att byta bank kan Visma E-ekonomi integreras med bankkontot vilket gör att fakturorna bokförs automatiskt. Idag har BTF Nordea som bank men det går inte att automatisera bokföringen hos Nordea. Två banker har undersökts för att jämföra priser. Rörliga priser för betalningar, filöverföring etcetera är likvärdiga mellan bankerna. Priserna och övriga villkor presenteras skriftligen i detalj för styrelsen. Styrelsen har fattat beslut att bordlägga frågan tills den som berett ämnet kan vara med och svara på frågor.

Beslut per capsulam

- 25/2 - Underlaget för utbildningsfrågan till årsmötet godkändes.
- 4/2 - Att tillträdande redaktionen för Beteendeterapeuten går gratis på årskongressen.

Frågor för fortsatt beredning:

- Bankbytet.
- Utökade arbetsuppgifter för kanslisten.

Nästa möte är årsmötet, den 15/3 kl. 16:30 på Piperska muren, alla medlemmar är kallade per post.

För beteendeterapeutiska föreningens styrelse
/Tomasz Kunatowski

Verksamhetsberättelse 2018

Beteendeterapeutiska föreningen

Styrelse och övriga förtroendevalda har under året varit:

Ordförande
Lise Bergman Nordgren

Kassör
Ljufur Dagsson

Ordinarie ledamöter
Li Wolf
Olof Molander¹
Daniel Björkander
Malin Angberg
Lisa Clefberg
Tomasz Kunatowski
Klara Edlund
Molly Zetterberg²

Medlemssekreterare
Josef Neib

Suppleanter
Molly Zetterberg²
Amanda Simonsson

Studeranderepresentant
Bendik Hjelm Waaler

Ordinarie revisorer
Johan Wetterlöv
Rio Cederlund
Revisorssuppleanter
Håkan Wisung
Inga Axbrink

Redaktörer CBT
Per Carlbring
Gerhard Andersson

Handledarkommittén
Sara Isling
Johan Holmberg
Marianne Lundahl
Kristoffer Zetterqvist

Valberedning
Erik Hjalmarsson (sammankallande)
Sara Elfstrand
Marina Järvinen Katz

¹ Olof Molander avgick på egen begäran per den 21/9 2018.

² I samband med Olof Molanders avgång beslutades den 16/10 2018 att göra Molly Zetterberg till ordinarie ledamot.

Styrelsens verksamhetsformer

Verksamheten har som tidigare bedrivits i styrelsen som helhet, samt i olika arbetsgrupper. Föreningen har under hela året haft en timavlönad kanslist, första halvan av verksamhetsåret var detta Martin Oscarsson som efter sommaren ersattes av Unn Gustafsson. Kanslisten sköter löpande rutinuppgifter samt teknisk administration av KBT-listan.

Föreningens kansli på Kammakargatan 62 i Stockholm har liksom tidigare fyllt funktionen som arbetsplats för föreningens kanslist, som förvaring av föreningsmaterial samt som mötesplats för styrelsen och föreningens övriga grupper.

Styrelsemedlemmarna har delat på ansvaret och varit kontaktpersoner för de olika arbetsområdena som under 2018 varit:

Kassör
Medlemssekreterare
Område utbildning
Område vetenskap och media
Samverkan med EABCT
Område IT
Årskongressgruppen
Studerandefrågor
Handledarkommittén

Det har dessutom funnits tillfälliga arbetsgrupper som jobbat med frågor som presenteras närmare nedan.

Verksamhetsåret 2018

Styrelsen höll konstituerande möte dagen efter årsmötet i Malmö, och har sedan haft två dagslånga möten i Stockholm, ett två dagar långt helgmöte i Linköping, samt fem telefonmöten.

I samband med det konstituerande mötet utsågs kontaktpersoner för styrelsens ansvarsområden vilka under detta verksamhetsår i viss mån förändrats till att vara något bredare och därför också omfatta fler än en person. Bakgrunden var att flera av styrelseresepresentanterna var nya och att det under föregående verksamhetsår visats att det kan vara praktiskt att fler delar på ansvaret. Vid det konstituerande mötet presenterades policydokument och stadgar kort, varvid samtliga styrelsedeltagare uppmanades att läsa och återkomma med frågor innan nästa möte. Inga förändringar gjordes efter denna läsning avseende policydokumentet. Handledarkommittén samt redaktörer för tidskrifterna arbetar fortsatt som fristående arbetsgrupper. Under verksamhetsåret har också en ordinarie ledamot avgått, varvid suppleant Molly Zetterberg utsågs till ny ordinarie ledamot per den 16/10 2018.

Föreningens medlemmar har även detta år löpande informerats om styrelsens arbete via de nyhetsbrev som sänts ut på KBT-listan efter varje styrelsemöte. Kortare sammanfattningar kring styrelsens arbete har också publicerats i

Beteendeterapeuten. Beteendeterapeutens redaktion avgick i slutet av verksamhetsåret, ny redaktör är rekryterad och redaktion formeras från och med nr 2, 2019.

Arbetet har i stort följt fastslagen budget, den avvikelser som bör lyftas är beslutet att inte gå vidare med det hemsideförslag som presenterats vilket föranlett en kostnad för utveckling som ännu inte givit något resultat. Vidare information om detta ges under rubrikerna ekonomisk rapport och Område IT, nedan.

Styrelsen har under året inventerat och agerat för att möta den nya dataskyddsförordningen (GDPR, The General Data Protection Regulation) som trädde i kraft i maj. Detta arbete föranledde rensning samt upprättande av uppdaterade rutiner och avtal i syfte att efterleva lagstiftningen. Föreningen har sedan EABCT 2016 sett ett vikande medlemsantal varvid det beslutades att skapa en medlemsenkät. Denna har medlemmarna under detta år fått möjlighet att besvara och resultatet från denna presenteras i Medlemssekreterarens årsberättelse.

BTF har synts utåt på en mängd olika vis under verksamhetsåret. Flera av föreningens medlemmar har figurerat i olika media, både populärvetenskaplig, dagspress och nyhetsmedia samt genom vetenskapliga publikationer. Ordförande har deltagit i en debatt vid Svenska psykiatriska föreningens kongress i mars 2018 under rubriken 'Relation eller metod – vad är verksamt i psykoterapi?' och närvarat vid sfKBTs årsmöte. Representationen vid EABCTs möten har, liksom föregående verksamhetsår, skötts av Björn Paxling. Föreningens vetenskapliga tidskrift presenterar en hög impact factor, vilket är glädjande och ett mycket gott betyg till tidskriftens redaktion. Studerandenätverket har också fortsatt arbeta med att göra föreningen mer synlig bland studenter. BTF fanns till exempel representerade vid psykologstudentkongressen PS18 samt Psykologidagen med monter/informationsbord. Även i år har också förlaget Natur och Kultur erbjudit en kampanj på utvald litteratur vilken BTF:s medlemmar fick del av under sommaren.

Vidare har styrelsen ägnat mycket arbete åt grundläggande psykoterapiutbildningar (GPU) och hur BTF bäst agerar i denna fråga avseende att erbjuda utbildare att ge utbildningar i samarbete med BTF. En bredare diskussion kring kriterier, utbildningsplan och föreningens syfte med att erbjuda detta i förhållande till gällande policydokumentation vilken fastslår att ” [...] *styrelsens hållning är att dessa i framtiden helt ska bedrivas inom ramen för universitet och högskolor för att säkra kvaliteten, för att höja den samhällsliga statusen för psykologisk behandling, för att främja den geografiska spridningen av utbildningarna samt för att göra utbildningen avgiftsfri för studenterna.* ”. Glädjande har också utbildningsfrågan engagerat fler medlemmar under året. Med utgångspunkt i diskussionen och uppfattningen att utbildningsfrågan är en viktig fråga för föreningen beslutades att bereda frågan om hur BTF på bästa sätt agerar i frågan om GPU till årsmötet, åt medlemmarna att fatta beslut om.
(Lise Bergman Nordgren, ordförande)

Ekonomisk rapport

Den ekonomiska situationen för föreningen är stabil. Föreningen har ca 1,2 mkr i omsättningstillgångar per sista december 2018 jämfört med ca 1,3 mkr vid årets ingång.

Under året har föreningen haft ca 850 tkr i intäkter där Medlemsavgifter står för ca 410 tkr, Årskongress inklusive sponsring och middag står för ca 314 tkr. Annonsintäkter ca 100 tkr och Licensintäkter ca 20 tkr.

Värt att notera ur ekonomisk synvinkel men också ur ett mer allmänt föreningsperspektiv är att medlemsintäkterna har minskat med 20% jämfört med föregående år. Föreningens medlemsantal krymper vilket gör föreningen mer ekonomiskt beroende av andra intäkter. Intäkter från årskongress var ca 50% högre jämfört med år 2017 och innebar att årskongressen gick runt ekonomiskt. Annonsintäkter minskade med ca 10%. Övriga intäkter var endast marginellt annorlunda jämfört med år 2017.

Totalt har BTF haft kostnader som uppgår till ca 900 tkr jämfört med ca 1,1 mkr föregående år. Kostnad för redovisningstjänster har varit ca 125 tkr. Beslut finns för att minska denna kostnad det kommande året. Kanslist har kostat 33 tkr och hyreskostnad för kansliet har varit ca 65 tkr. CBT har kostat ca 75 tkr vilket är en minskning med ca 33% och Beteendeterapeuten har kostat ca 70 tkr vilket är en minskning med ca 37%. Den minskade kostnaden för våra tidningar beror på minskat medlemsantal. Hemsida har kostat 75 tkr. Styrelsen har beslutat att inte gå vidare med den påbörjade hemsidan då den bedöms dras med samma problem som skulle avhjälpas med ny hemsida. Stipendier och priser har kostat ca 5 tkr.

Totala kostnaden för styrelsens arbete under 2018 är ca 56 tkr. Det motsvarar mat och fika kostnad ca 11 tkr, hotell & resekostnad ca 41 tkr och telefonkostnad ca 4 tkr. För den intresserade så hittar ni styrelsen kostnader i bokslutet under bokföringskonton 5510, 5811 och 6210.

Föreningens beräknade resultat innebär en förlust på ca 85 tkr för räkenskapsåret 2018. Det finns inget egenintresse med att föreningen ska generera ett överskott då vi är en ideell förening men att ha balans mellan inkomster och utgifter är önskvärt för att föreningen ska kunna existera och bedriva stadgeenlig verksamhet.
(Ljufur Dagsson)

Medlemssekreterarens årsberättelse

Arbetet med att uppdatera medlemsregistret har fortsatt av medlemssekreteraren i kontakten med medlemmar/stödmedlemmar i BTF. Ofta har detta gjorts med att individerna själva få uppdatera sina personliga profiler på kbt.nu, med vägledning av medlemssekreteraren. Under året har även GDPR varit något som krävt hårdare krav på hur vi ska gallra våra uppgifter.

Medlemsenkäten. En del av arbetet har även inbegripit att administrera den medlemsenkät som fick 225 respondenter genom att skicka massmail, reklam via listan och prompt på www.kbt.nu.

Resultat av enkäten: se nästa sida!

Resultat – Vad ska BTF och BTF:s styrelse prioritera:

Prioritet 1	Procent
Skapa kontakt och främja kunskapsutbyte om KBT/BT mellan medlemmar	25%
Värna om och sprida inlärningsteori och beteendeterapeutiska interventioner	23.6%
Sprida information om relevant forskning till sina medlemmar	16.7%
Prioritet 2	Procent
Informationsspridning och lobbying mot allmänheten och media	20.4%
Sprida information om relevant forskning till sina medlemmar	19.9 %
Värna om och sprida inlärningsteori och beteendeterapeutiska interventioner	13.9%
Prioritet 3	Procent
Sprida kliniskt material till sina medlemmar	13.9%
Skapa kontakt och främja kunskapsutbyte om KBT/beteendeterapi mellan medlemmar	13%
Informationsspridning och lobbying mot allmänheten och media	12%

Dessutom så ställdes frågor gällande ett möjligt mentorsprogram och internetforum, där medlemmarna var i tydlig majoritet positiv till båda idéerna.

Medlemsstatistik

Antalet individer i föreningen och annan statistik för 2018 och längre bakåt i tiden illustreras i tabellerna.

Tabellen nedanför visar statistiken för 2018 och 2017. I dessa framgår det att antalet individer i BTF är som högst i januari, för att sedan gå ner i nästa mätning. Sedan ökar antalet individer i BTF under året. Detta är ett mönster som går att se under flera år bakåt i tiden.

I posten stödmedlemmar inkluderas personer med pensionär och studentrabatter. Anledningen är att det sker en administrativ avräkning i slutet av februari där alla som var med i BTF under föregående år, men inte har betalat medlemsavgiften för det nya året, tas bort från statistiken.

	2018-01-31	2018-04-17	2018-05-19	2018-06-26	2018-08-26	2018-10-16	2018-12-01
Antalet individer i BTF	967	599	620	633	694	719	737
Medlemmar	605	388	402	411	456	467	476
Stödmedlemmar	362	211	218	222	238	252	261
Studentrabatt	77	42	45	45	45	48	53
Pensionärsrabatt	27	21	21	21	24	21	26

	2017-01-30	2017-05-07	2017-06-01	2017-08-16	2017-09-30	2017-10-30	2017-12-01
Antalet individer i BTF	1082	839	861	885	889	889	883
Medlemmar	693	531	544	563	564	564	560
Stödmedlemmar	389	308	317	322	325	325	323
Studentrabatt	63	57	60	62	63	63	62
Pensionärsrabatt	24	22	22	22	22	22	22

(Josef Neib)

Område utbildning

Utbildning. Under verksamhetsåret 2018 har frågan om för- och nackdelar med att utbildningsaktörer bedriver grundläggande psykoterapiutbildning i KBT (GPU) i samarbete med BTF behandlats. Detta utifrån att dessa utbildningar till största del bedrivs på en oreglerad marknad och att BTF utifrån att det är en förening och inte en myndighet har mycket begränsade möjligheter att säkerställa att de kriterier som krävs för detta samarbete efterföljs. Således är kvalitetssäkring av dessa utbildningar problematiskt.

Styrelsen beslöt under hösten 2018 att pausa möjligheten för utbildningsaktörer att påbörja samarbete med BTF avseende GPU för att bearbeta detta ytterligare. Frågan om huruvida BTF ska vara samarbetspartner vid nämnda GPU har beretts för votering vid det konstituerande årsmötet i mars 2019.

Arbetsbeskrivning för arbete med utbildningsfrågor och stipendier har utformats.
(Klara Edlund och Molly Zetterberg.)

Stipendier och priser. BTF kan, om de ekonomiska förutsättningarna medger det, samt beroende på ansökans ändamålsbeskrivning och finansieringsplan, bevilja stipendium till föreningens medlemmar. Under verksamhetsåret har en stipendieansökan inkommit. Ansökan avsågs av styrelsen.

I samband med föreningens årsmöte i Malmö delades priser ut i form av stipendium till medlemmar som utmärkt sig under verksamhetsåret. Priser delades ut i fem kategorier: Doktorsavhandling: Kristofer Vernmark, Examensuppsats: Amira Hentati och Frida Jönsson, Kliniska insatser: Ulla-Britta Lindh, Pedagogiska insatser: Gunilla Berglund, samt Livsgärning: Lars Ström.

Priskommittén bestod av fem medlemmar: Therese Anderbro, Markus Jansson-Fröjmark, Dan Katz, Thomas Parling och Maria Tillfors. Efter att styrelsens ansvarige för området kontrollerat att medlemskriterier var uppfyllda för nominerade och den som stått för nomineringen avgjorde kommittén till vilka medlemmar priserna skulle delas ut.
(Daniel Björkander)

Område vetenskap och media

Media och opinion. Under verksamhetsåret 2018 har Li Wolf och Lise Bergman Nordgren för styrelsen, tillsammans med Brjánn Ljótsson och Viktor Kaldo publicerat två debattartiklar i Sydsvenskan med anledning av Region Skånes storsatsning på mindfulness. Vidare har en debattartikel gällande svårigheter med implementering av Socialstyrelsens riktlinjer publicerats i Läkartidningen, denna undertecknad av Lise Bergman Nordgren, Dan Katz, Steven Linton, Viktor Kaldo, Lars-Göran Öst, Lennart Melin och Örjan Sundin.

Expertlistan och mediegruppen på föreningens hemsida har setts över och uppdaterats. Inlägg på Facebooksidan har löpande lagts upp under verksamhetsåret och sidan har per 20190106, 2017 följare. Sidan når ut till långt flera än de som aktivt följer sidan och 2018 års inlägg som nådde ut till flest var Dan Katz debattartikel i Metro, som nådde ut till 4434 personer.
Li Wolf, Tomaz Kunatowski, Klara Edlund och Alexander

Rozental var i oktober på Socialdepartementet för att träffa Kjell Asplund och utredningskommittén gällande utredningen om ”Ökat patientinflytande och patientsäkerhet inom annan vård och behandling än den som bedrivs i den etablerade vården.” Vi höll en presentation och hade en givande diskussion med utredningskommittén. BTFs hållning i frågan är att vi förordar en reglering så att endast behandlare med yrkeslegitimation skall få behandla psykisk ohälsa i privat regi. Utredningen skall presenteras för regeringen 31 mars 2019 och vi ser med stor förväntan fram emot att få ta del av dess innehåll och rekommendationer.

Arbetsbeskrivning för verksamhetsområdet har uppdaterats och riktlinjer för arbetsuppgifter som skall skötas löpande har författats.
(Li Wolf)

Beteendeterapeuten. Under året har fyra nummer av Beteendeterapeuten givits ut med Johan Åhlén som ansvarig utgivare tillsammans med två redaktionsmedlemmar. Redaktionen har valt att avgå vid årsskiftet och under hösten har arbetet med att rekrytera ny redaktion pågått. Alejandro Muñoz Retamal är rekryterad som redaktör tillsammans med Linda Ekman Kunatowska och Christer Classon som redaktionsmedlemmar. Rekrytering av ytterligare redaktionsmedlemmar pågår. Styrelsen har under året skickat förkortade nyhetsbrev till redaktionen för publicering.
(Malin Angberg)

Tidskriften Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Under året har kontakt upprätthållits med redaktör, Per Carlbring, för tidskriften. Beslut är fattat att nya medlemmar får tidskriften från och med att de blir medlemmar och att tidningen inte skickas retroaktivt.
(Malin Angberg)

Rapport från CBT redaktionen. Cognitive Behaviour Therapy (CBT; Print ISSN: 1650-6073; Online ISSN: 1651-2316) har under år 2018 utgivit sin 47:e volym med totalt 533 sidor. Förutom bokrecensioner har 33 sakkunniggranskade artiklar publicerats. Det totala antalet inskickade manuskript fortsätter att öka. Trots detta ligger medeltiden, från att ett manus skickas in till ett första beslut fattats (refusering eller revidering), kvar på strax under 5 veckor. I jämförelse med motsvarande tidskrifter är det snabbt. Lite drygt två tredjedelar av de inskickade artiklarna refuseras.

Tidskriftens webbadress är www.informaworld.com/sbeh. Där finns dock en betalvägg som alla betalande BTF-medlemmar kan ta sig förbi genom att logga in på www.kbt.nu, klicka på ”Artiklar” i övre fältet, därefter klicka på ”Cognitive Behaviour Therapy” till höger, och slutligen klicka på ”Logga in”.

I juni år 2018 fick tidskriften sin tredje ”impact factor”. Det är en siffra som endast de bästa tidskrifterna erhåller och CBT-redaktionen är stolt att tillhöra den finaste tidskriftsligan. Extra glada är vi att siffran blev högre än föregående år (från 2,26 till 2,80). Detta innebär att tidskriften rankas som den 33 av 127 inom kategorin klinisk psykologi. Även det så kallade CiteScore har gått upp under det gångna året från 3,05 till 3,31.

Åtskilliga internationella KBT-profiler har under år 2018

publicerat sig i BTF:s vetenskapliga tidskrift. Några av dem är Edna B. Foa, Heather D. Hadjistavropoulos, Heleen Riper, James Bennett-Levy, Jasper A. J. Smits, Jeffrey E. Young, Keith S. Dobson, Michael J. Zvolensky, Michael W. Otto, Nickolai Titov, Pim Cuijpers och Stefan G. Hofmann. Samtidigt är BTF:s medlemmar också representerade. Exempelvis Gerhard Andersson, Sven Alfonsson, och Åsa Spännargård. Tidskriften fortsätter att utvecklas positivt under ledning av Per Carlbring och Gerhard Andersson. I likhet med föregående år är författarna, i en oberoende kvalitetsutvärdering, synnerligen nöjda med hanteringen av deras manus och med CBT som tidskrift.

En annan källa till glädje är att tidskriftens blogg, där populärvetenskapliga sammanfattningar av tidskriftens artiklar kontinuerligt publiceras, blivit allt mer populär. Du hittar den på <https://www.cognbehavther.com>

Tidskriften finns sedan juni 2017 även på Facebook. Just nu har 311 personer gillat sidan – gör det du med! Adressen är: <https://www.facebook.com/CognBehavTher/> (Per Carlbring)

Annons och information. Under verksamhetsåret 2018 har det fortsatt komma en jämn tillströmning av annonser både från gamla och nya annonsörer. De arbetsuppgifter som omfattas av detta arbetsområde är kontakt via mail eller telefon med svar på frågor som kunder ställer, samarbete med kansliet och redovisningsbyrån samt hänvisningar till lämplig person att kontakta. Föreningen har fortsatt ha fast avtal med en kund och har fört dialog om möjliga avtal med ett par andra kunder. (Lisa Clefberg)

Samverkan med EABCT

Även under 2018 har Björn Paxling varit föreningens representant i EABCT och deltagit i arbetet under året. Arbetet med att upprätta en världsförening i KBT (där föreningarna EABCT, ABCT och så vidare blir medlemmar) fortgår och diskuteras.

Område IT

KBT-listan. BTF:s kanslist har varit tekniskt ansvarig för KBT-listans funktionalitet. Under det gångna året har listan haft varierande aktivitet, från högsta noteringen i februari med 150 inlägg till den lägsta under juli månad då man noterade 45 inlägg. I december godkände styrelsen arbetsbeskrivningen för list-ansvarig. Det fastslogs att denna funktions syfte är att 1) verka som moderator för KBT-listan så att den kommunikation som sker där följer de regler och etiska riktlinjer som man har kommit överens om i föreningen 2) att fungera som en länk mellan det som sker på KBT-listan och styrelsen och 3) att verka förebyggande och utbildande så att regelverket på KBT-listan följs.

Under det gångna året har tonen på KBT-listan varit generellt god, med enbart några få överträdelse gällande de etiska riktlinjerna. Vid överträdelse har list-ansvarige kontaktat personen ifråga och påmint om vilka regler som gäller. List-ansvarige har även hjälpt enskilda medlemmar att formulera sina frågor till KBT-listan, så att sekretesskravet gällande patientfrågor inte brutits. De mejltrådar som har väckt mest intresse under året har varit olika debattar-

tiklar eller debattsvar skrivna av medlemmarna, en särskild fråga om evidensläge för mindfulness som behandling inom primärvården samt Uppsalas förtydligande kring psykotera-pihandledarnas kompetensprofil. (Tomasz Kunatowski)

IT och hemsidan. Under inledningen av 2018 sköttes ansvaret för IT-frågor av Erik Hjalmarsson och efter att nya styrelsen konstituerades i mars 2018, gick ansvaret över till Olof Molander och Tomasz Kunatowski. Olof avgick i september, varvid hela ansvaret förlades på Tomasz. Anders Görling har under 2018 fortsatt varit föreningens webbdaktör och har ideellt skött uppdatering och administrering av hemsidan www.kbt.nu. Programmering av olika tekniska lösningar till KBT.nu har även under 2018 skötts arvoderat av Lars Ström.

Under året har Livanda levererat en ny hemsidelösning för föreningen. Under den inledande presentationen av nya hemsidan för styrelsen uttryckte delar av styrelsen missnöje med funktionaliteten hos förslaget. Detta föranledde en omfattande diskussion kring huruvida man skulle arbeta vidare med presenterat förslag eller ta fram en ny lösning. Den kritik som lyftes handlade främst om att den nya hemsidelösningen bygger på en programmeringsplattform som inte i tillräckligt hög grad uppfyller krav på flexibilitet och anpassning som önskas, samt att föreningen blir fortsatt beroende av hjälp av nuvarande leverantör. Förespråkarna av förslaget som inkommit tog upp kostnadsaspekten som ett viktigt argument för att behålla produkten, samt att man var oense om huruvida nya hemsidans flexibilitetsramar är otillräckliga för att uppfylla föreningens behov. Under diskussionen framkom att en bredare behovsinventering kring sidan var önskvärd. Debatten utmynnande i en omröstning som föll ut beslutet att inte gå vidare med den produkt man har erhållit från Livanda, utan att förnya och återuppta upphandlingsprocessen. Strax efter denna frågas hantering avgick Olof Molander, varvid styrelsen beslutade att bordlägga frågan om ny hemsida till nästa mandatperiod.

I övrigt gällande hemsidan beslutades att godkänna den årliga extra kostnaden som uppkommer i samband med att föreningens två hemsidor utrustas med SSL-certifikatet. Ett SSL-certifikat är en extra säkerhetstjänst/programvara till en hemsida, där all information som användarnamn, lösenord och kreditkortsuppgifter som dina besökare fyller i krypteras för att ytterligare stärka säkerheten. Arbetet är beställt och under implementering.

I slutet av 2018 initierades arbete med att formalisera ägandestrukturen av föreningens två domäner www.kbt.nu samt www.kbt.se. Arbetet kommer att fortsätta under nästa mandatperiod. (Tomasz Kunatowski)

Årskongressen

2018 års årskongress placerades i Malmö under den 16-17/3, huvudtema beslutades till ”Trauma och Migration”. Årskongressen startades med en tvådagars pre-congress workshop, den 14-15/3. Årskongressgruppen bestod av huvudansvarig Thomas Gustavsson, ekonomiansvarig Johan Wetterlöv, samt Anneli von Cederwald, Christina Bergmark, Ragnar Bern och Tomasz Kunatowski. Antalet deltagare vid kongressen uppgick till 125 betalande individer.

Vid konstituerande mötet beslutades att 2019 års kongress skulle förläggas till Stockholm. Huvudtemat är beslutat till ”Inlärningsteori – Psykologi för individen, gruppen och samhället” och Stefan Hoffmann har engagerats för en pre-congress workshop om processbaserad KBT. Målsättningen är att kongressen ska generera ett visst överskott. Efter sommaren, då rekryteringen av årskongressgrupp inte var klar, förstärktes uppdraget med ordförande vilken deltog i rekrytering av årskongressgrupp och i gruppens arbete under hösten/vinterns möten. Arbetet med att planera kongressen kom igång på allvar under oktober 2018, och personer som kom att axla extra ansvar är Jens Driessen, Hanna Sahlin, Sara Herring, Sara Sörhus, Unn Gustafsson, Maggan Bylund och Marie Blom. (Amanda Simonsson & Lise Bergman Nordgren)

Studerandefrågor

Studerandenätverket har under 2018 bestått av ett varierande antal studenter från Göteborg, Linköping, Uppsala, Örebro, Växjö och Lund. Vid terminsskiftet 2019 bestod nätverket av totalt 10 studenter utspridda till Göteborg, Linköping, Uppsala och Örebro. Ett stort arbete har ägnats åt nyrekrytering av studenter, framför allt vid universitet där nätverket inte haft representation. Detta har lett till många nya ansikten, dock har inte målet om representation vid varje lärosäte uppfyllts.

Under året har studerandenätverket arrangerat föreläsningar, panelsamtal och workshops vid sina respektive lärosäten samt representerat BTF vid olika kongresser. Att så många personer med så stor erfarenhet och kompetens tagit sin tid till att föreläsa och träffa studenter har varit väldigt kul och givande. Arrangemangen har bland annat handlat om fördjupning i funktionell beteendeanalys, DBT, MI, RFT, framtidens KBT och berättelser från erfarna psykoterapeuter. Under PS18 i Göteborg och Psykologidagen i Uppsala hade nätverket en monter för att informera om BTF och rekrytera nya medlemmar. Detta har både inneburit ett givande nätverkstillfälle för studerandenätverket och samtidigt en marknadsföring för BTF. Studerandenätverket har även hållit fyra Skype-möten under året och planerat en liveträff i samband med årskongressen i Stockholm. Min erfarenhet som studeranderepresentant är att studenter i hög utsträckning eftersöker möjligheter att knyta kontakter, såväl mellan universitetet som mellan studenter och yrkesverksamma, och att studerandenätverket fortsätter att fylla en viktig funktion i detta syfte. (Bendik Hjelm Waaler)

Handledarkommittén

Tre möten har ägt rum sedan årskongressen 2018. HLK har fortsatt ett aktivt arbete under detta år. Huvudsakligt fokus har varit deltagande på 2018 års kongress samt planering av deltagande 2019. Vidare har HLK startat ett forum för utbyte av erfarenheter mellan handledarutbildade handledare inom BTF.

Deltagande på 2018 års kongress innebar en presentation med fokus på handledarutbildningar som ges runt om i Sverige samt diskussion kring dessa. Det var uppskattat och gav viktig input till HLK om de handledarutbildningar som ges i Sverige. På 2019 års kongress planeras för deltagande i en presentation. Utöver detta planeras för en social träff för handledare.

HLK anser det fortsatt värdefullt att i större utsträckning arbeta för en stödjande funktion för föreningens handledarutbildade medlemmar. I linje med detta så har vi startat en mailgrupp för handledare. Detta utgör en viktig resurs för föreningens handledare att kunna vända sig kollegor med frågor och funderingar. Under kommande år fortsätter arbetet med att etablera gruppen som ett användbart forum. (Marianne Lundahl, Sara Isling, Johan Holmberg, Kristoffer Zetterqvist)

*

Ett viktig dokument Ur Verksamhetsberättelse 2018

Grundläggande psykotera- piutbildning – styrelsens arbete

Styrelsen har ägnat mycket arbete åt grundläggande psykotera-
piutbildningar (GPU) och hur BTF bäst agerar i denna fråga avseende att erbjuda utbildare att ge utbildningar i samarbete med BTF. En bredare diskussion kring kriterier, utbildningsplan och föreningens syfte med att erbjuda detta i förhållande till gällande policydokumentation vilken fastslår att ” [...] styrelsens hållning är att dessa i framtiden helt ska bedrivas inom ramen för universitet och högskolor för att säkra kvaliteten, för att höja den samhälleliga statusen för psykologisk behandling, för att främja den geografiska spridningen av utbildningarna samt för att göra utbildningen avgiftsfri för studenterna.”.

Glädjande har också utbildningsfrågan engagerat fler medlemmar under året. Med utgångspunkt i diskussionen och uppfattningen att utbildningsfrågan är en viktig fråga för föreningen beslutades att bereda frågan om hur BTF på bästa sätt agerar i frågan om GPU till årsmötet, åt medlemmarna att fatta beslut om. (Lise Bergman Nordgren, ordförande)

Bilaga 1

Underlag för votering vid Beteendeterapeutiska för- eningens årsmöte i mars 2019 angående frågan om föreningens roll avseende grundläggande psykotera- piutbildning (GPU).

Bakgrund.

Grundläggande psykotera-
piutbildningar i KBT (GPU) erbjuds av en rad utbildningsaktörer. De organiseras oftast av privata institut och utbildningsföretag och endast undantagsvis av universitet. Utbildningen är inte lagreglerad vilket innebär att det inte finns någon kontroll över vilka utbildningar som får utge sig för att vara en GPU. För att antas till den reglerade utbildningen som leder fram till en legitimation som psykotera-
peut krävs GPU, varvid många personer som går denna utbildning har detta intresse. Att utbildningen då är oreglerad föranleder att det kan uppstå problem i att oseriösa utbildningsaktörer säljer utbildningar som sedan vare sig ger den kunskap eller behörighet som krävs för att kunna gå vidare till studier till legitimerad psykotera-
peut eller praktisera KBT på grundläggande nivå. BTF ser med oro på att dessa GPU inte är reglerade då det försvårar för både potentiella deltagare och arbetsgivare att bedöma kvaliteten på olika utbildningar samt orientera sig i utbildningsutbudet.

Under 2018 har flera frågor avseende möjligheten att anordna GPU i samarbete med BTF aktualiserats. Detta utifrån frågeställningar som 1) om BTF kan säkerställa att de krav som ställs för att bedriva GPU i samarbete med BTF efterföljs, 2) om vilka åtgärder som är möjliga att vidta i de fall kraven inte efterföljs, 3) vilka möjligheter som finns att säkerställa att högkvalitativ KBT förmedlas via de GPU som ges i samarbete med BTF, 4) hur utformande av kursplan samt kompetenskrav för examinatorer, kursansvariga, lärare och handledare hanterats och efterföljts och 5) hur den tidigare påbörjade diskussionen kring samarbete kring kursplaner med svenska föreningen för kognitiva och beteendearterier (SfKBT) fortlöpt över tid. De diskussioner som förts avseende de fem frågorna har indikerat att BTF inte har någon möjlighet att följa upp, kontrollera eller säkerställa om de GPU som bedrivs i samarbete med BTF håller de krav som överenskommit. Vidare indikeras att det föreligger begränsade möjliga åtgärder eller sanktioner för BTF att vidta i händelse att utbildningsaktören bryter mot det åtagande som det innebär att bedriva GPU i samarbete med BTF. Det har också framkommit otvetydligt vad gäller formulering av formella kompetenskrav på examinatorer samt kursledare samt förfrågningar avseende att ge dispens till icke handledarutbildade psykoterapeuter för att bedriva handledning för studenter på GPU i KBT i samarbete med föreningen. Denna fråga har föranlett arbete med att förtydliga och diskutera rådande kompetenskrav. Slutligen har frågan om tidigare påbörjade diskussioner med systerföreningen SfKBT angående möjligheten till en gemensam kursplan för GPU åter aktualiserats och diskuterats inom styrelsen. Dessa diskussioner har mynnat ut i att de diskussioner som påbörjades 2015 har stannat där och att föreningarna har valt att arbeta vidare utifrån sina respektive riktlinjer för kursplan eller policydokument för GPU.

Utifrån dessa frågor beslutade styrelsen under hösten 2018 att pausa möjligheten för utbildningsaktörer att påbörja samarbete med BTF avseende GPU. I syfte att besvara frågor om hur BTF på bästa sätt ska hantera frågan om GPU beslutades att tillfråga föreningens medlemmar på bredare front, genom att votera i frågan vid årsmötet 2019. Föreliggande underlag avser beskriva bakgrunden och ange de beslutsförslag som styrelsen formulerat. Nedan följer en sammanfattning av respektive område.

GPU i samarbete med BTF

Under många års tid har möjligheten funnits för utbildningsaktörer - såväl privata som inom offentliga verksamheter - att leverera GPU i samarbete med BTF. Rent praktiskt innebär detta att utbildningsaktören ansöker om att få ge sin GPU i samarbete med BTF och åtar sig samtidigt att följa BTFs kursplan samt uppfylla de kompetenskrav som BTF ställer avseende kursledning, lärare och handledare.

Möjligheten för privata utbildningsanordnare att bedriva GPU i samarbete med BTF har varit ett sätt för föreningen att värna om hög kvalitet och för inlärningspsykologens ställning inom utbildningarna. För den utbildningssökande har samarbetet bidragit till att vägleda den sökande i det stora utbud av utbildningar av varierande kvalitet som finns att tillgå på den öppna marknaden. Samarbete med BTF har kunnat betraktas som en kvalitetsstämpel på att en

GPU håller hög kvalitet vad gäller teoretisk kunskap om och praktisk tillämpning av KBT. För föreningen har detta också varit ett sätt att marknadsföra sig samt att rekrytera och behålla medlemmar. Kursplanen är förankrad i BTFs föreningsstadgar för att just värna om de inlärningspsykologiska aspekterna som är centrala för BTF, samt säkerställa att personer som genomgår GPU också uppfyller kriterierna för fullt medlemskap i föreningen.

Ett antal utmaningar kopplade till GPU som bedrivs i samarbete med BTF har uppmärksammats utifrån hur detta är utformat i dagsläget. En utmaning är att BTF är en ideell förening och inte en myndighet eller en utbildningsaktör som lyder under Universitetskanslern och Högskoleverket. Detta medför svårigheter att följa upp och säkerställa att de GPU som bedrivs i samarbete med BTF 1) följer den kursplan de åtagit sig att följa och 2) kvalitetsgranska utbildningarna avseende kvalitet på undervisning och handledning och kompetens vad gäller kursledning, lärare och handledare. Då BTF inte är en myndighet kan föreningen heller inte ta på sig ett myndighetsansvar avseende kvalitetssäkring och inte heller vidta några sanktioner i de fall de åtaganden som gjorts för att bedriva GPU i samarbete med BTF inte efterföljs. Det finns här en risk att utbildningsaktörer erbjuder GPU i samarbete med BTF utan att uppfylla de krav på kvalitet och kompetens som BTF kräver. Detta i sin tur medför en risk att KBT av låg stringens och kvalitet sprids, vilket ökar risken för en kompetenssänkning - "urvattning" - av KBT i Sverige. Ytterligare ett problem är att GPU bedrivs på en oreglerad marknad vilket ytterligare försvårar kvalitetssäkring. Ett uttalat mål inom BTF är att GPU ska integreras under universitetet och därmed kvalitetssäkras på samma sätt som andra vård- och människovårdande utbildningar vilket i förlängningen också är av stor betydelse för patientsäkerheten. Det kan diskuteras om det föreligger dubbla budskap när föreningen driver att GPU ska ges av universitet samtidigt som privata aktörer kan ge utbildning i samarbete med BTF.

Angående ekonomiska aspekter erhåller BTF en liten summa (5000 kr) för varje GPU som bedrivs i samarbete med föreningen. De stora utbildningsaktörerna som levererar utbildning i samarbete med BTF är dock ofta också sponsorer i olika sammanhang. Detta kan röra sig om betydligt mycket större summor - en inkomst som är av betydelse för BTF som ideell förening. Om BTFs verksamhet inte ska innefatta granskning av utbildningar samt finnas som samarbetspartner - finns då tillräckliga incitament för utbildningsaktörer att fortsätta engagera sig- och investera i föreningen? En annan aspekt av frågan huruvida BTF ska bedriva GPU i samarbete med utbildningsaktörer är att det utgör en substantiell del av föreningens verksamhet. Samarbeten kring GPU kan tänkas bidra till medlemstalen, till bevarande av kompetens i föreningen samt BTFs ställning som förening.

Som ett led i beredningen av denna fråga har två personer som tidigare ansvarat för utbildningsfrågor i styrelsen och som har gedigen erfarenhet av utbildning i olika sammanhang intervjuats. Olika förslag har uppkommit rörande hur föreningen skulle kunna vara behjälplig avseende utbildningsfrågor på andra sätt än genom just samarbete. Till exempel föreslås att lättillgängliga riktlinjer skulle kunna utformas för vad som enligt BTF är en fullgod GPU, eller

att föreningen skulle kunna bistå med frågor att ställa till utbildningsaktörer som stöd vid till exempel upphandling av GPU.

BTFs kursplan

Under år 2016 genomfördes en gedigen uppdatering och utveckling av kursplanen för GPU. Exempel på sådana uppdateringar är att undervisningsformer förtydligades och reglerades, examinationerna preciserades tydligare, lärandemål formulerades och tydliga kompetensprofiler för kursledning, lärare och handledare formulerades samt en tydligare reglering av den inlärningspsykologiska förankringen som finns formulerad i BTFs stadgar. Detta är exempel på omarbetningar och förtydliganden från den tidigare versionen av kursplanen fastställd 2004. Den senaste kursplanen fastställdes i oktober 2016 och reviderades i november 2017. Denna kursplan för samarbete med föreningen avseende GPU följer föreningens stadgar och policydokument. Detta innebär att kursplanen är tätt sammankopplad med BTFs riktlinjer med målet att utbildningar i samarbete med BTF ska främja beteendeterapi i Sverige samt möjliggöra att personer efter avslutad GPU ska kunna erhålla fullt medlemskap i föreningen. I kursplanen lyfts det fram att "... en grundläggande psykoterapiutbildning ska ge en bred och mångsidig bas inom det beteendeterapeutiska fältet, med betoning på evidensbaserade principer och behandlingsmodeller för de vanligast förekommande psykiska ohälsotillstånden." Kursplanen är utformad på ett sådant sätt att de delar som är obligatoriska för alla GPU som ges i samarbete med BTF ska ses som en lägsta nivå - som utbildningens "skelett". Varje utbildningsaktör utformar därutöver sin utbildning enligt önskemål genom att bygga på de obligatoriska delarna med fördjupningar utifrån den specifika utbildningens inriktning eller specialisering. Detta i enlighet med föreningens riktlinjer som lyder som följer: "Längre utbildningar som sker inom eller i samarbete med BTF förväntas ha tydliga inslag av inlärningssteori och det funktionella perspektivet. Detta utesluter inte inslag med starkare koppling till andra synsätt förutsatt att de faller inom ramen för vad som kan betraktas som ett empiriskt vetenskapligt synsätt och kan anses relevanta inom ett bredare kognitivt och beteendearterierat perspektiv."

Samarbete med SfKBT

En möjlig väg som diskuterats för att säkerställa kvalitet på GPU samt gemensamt nå fler medlemmar och potentiellt nya medlemmar vore en gemensamt utformad kursplan för samarbete kring GPU tillsammans med SfKBT. Diskussioner har också förts mellan de båda föreningarna i flera omgångar. De två intresseföreningarna har på varsitt håll tagit fram dokumentation för att genom detta skapa rekommendationer om innehåll, omfattning och organisation av dessa utbildningar. Dokumenten har olika karaktär. BTF har utformat en omfattande och strukturerad utbildningsplan (med tydligt specificerade kursmål) som utbildningsorganiserare ska följa om de önskar organisera utbildning i samarbete med BTF. SfKBT har tagit fram ett policydokument avsett att fungera som en vägledning där de utbildare som uppfyller dessa riktlinjer kan auktorisera sina utbildningar. Ingen av föreningarna har egentligen vare sig ansvaret eller möjligheten att påverka huruvida dessa verkligen efterlevs.

Det finns stora likheter mellan de bägge föreningarnas kvalitetskrav men de skiljer sig också åt med hänsyn till olika profiler, vilket också syns i rekommendationer i innehåll.

Föreningarna har gemensamt detta att de önskar att utbildningarna på sikt regleras, framtill detta sker är föreningarna överens avseende flera aspekter, exempelvis utbildningens omfattning, handledningens organisation och utbildningsanordnarens kompetens, men de delar inte utbildningsplan.

Slutligen - det existerar ett flertal utmaningar vad gäller att erbjuda samarbete avseende GPU med utbildningsaktörer. Detta föranleder oro då inga möjligheter finns att vare sig kontrollera hur utbildningar bedrivs eller vidta några åtgärder i de fall utbildningar inte genomförs enligt de överenskommelser som träffats. I förlängningen handlar det om patientsäkerhet men också om kvaliteten på den KBT som lärs ut och sprids i Sverige. Detta föranleder votering avseende om BTF även fortsättningsvis ska vara en samarbetspartner till utbildningsaktörer som bedriver GPU eller om BTF ska verka för att utarbeta andra vägar för att främja utbildning i och spridning av BT/KBT i Sverige.

Beslutsförslag:

- A. BTF slutar erbjuda att ge utbildningar i samarbete med föreningen och drar tillbaka de rekommendationer som existerar kring organisering och kursplan
- B. BTF fortsätter att erbjuda samarbete för utbildningsaktörer i nuvarande form
- C. BTF har kvar dokumenten kring organisering och kursplan, och utökar informationen om att vi gärna rådgör i dessa frågor, men erbjuder inte att ge utbildningar i samarbete med föreningen.

Red.anm.

Årsmötet beslutade enligt

- C. BTF har kvar dokumenten kring organisering och kursplan, och utökar informationen om att vi gärna rådgör i dessa frågor, men erbjuder inte att ge utbildningar i samarbete med föreningen.

BTF:s styrelse 2019

Årsmötet

Årsmötet gav ansvarfrihet till förra styrelsen och sedan valdes det en ny styrelse och Johanna Morén som ny ordförande.

Styrelse 2019:

Ordförande:
Johanna Morén

Kassör:
Alexandra Arnberg

Ordinarie ledamöter:
Josef Neib, Anneli von Cederwald, Alexander Sävås, Jenny Hulterström, Marina Järvinen Katz, Christina Bergmark Hall, Emil Rosander, Katja Sjöblom.

Suppleanter:
Christoffer Drougge, Alexander Stamou

Studeranderepresentant:
Maya Österberg

Revisorer:
Johan Wetterlöv, Rio Cederlund

Revisorssuppleanter:
Håkan Wisung, Inga Axbrink

Redaktörer CBT:
Per Carlbring, Gerhard Andersson

Handledarkommittén:
Johan Holmberg, Marianne Lundahl, Åsa Spännargård, Anna-Clara Hellstadius

Konstituerande styrelsemöte i BTF Stockholm 2019-03-16

Närvarande: Johanna Morén, Josef Neib, Katja Sjöblom, Alexander Sävås, Alexandra Arnberg, Christina Bergmark Hall, Maya Östberg, Anneli Farnsworth von Cederwald, Jenny Hulterström, Marina Järvinen Katz, Emil Rosander.

Frånvarande: Alexander Stamou, Christopher Drougge.

Val av justerare och ansvarig för att sammanställa ett nyhetsbrev
Alexandra Arnberg och Alexander Sävås.

2. Anmälning av föregående protokoll Föregående protokoll finns på dropbox.

3. Styrelsens konstituerande:

Ordförande Johanna Morén

Till sekreterare valdes Katja Sjöblom

Till Kassör valdes Alexandra Arnberg

Till medlemssekreterare valdes Josef Neib

Till studentrepresentant valdes Maya Östberg

Till firmatecknare valdes Alexandra Arnberg och Johanna Morén var för sig.

4. Presentation samt ansvarsområden inom styrelsen

Styrelsemedlemmarna presenterade sig för varandra och styrelsen informerades kort om styrelsens rutiner (livemöten, arbetshelg, telefonmöten, kansliet och kanslist Unn, klostermark, mailgrupp, dropbox).

Styrelsen gjorde en kort genomgång av styrelsens olika ansvarsområden. De som närvarade delades upp inom de olika områdena nedan, de som inte kunde närvara på mötet kommer tilldelas funktioner nästkommande möte.

Utbildning och stipendier: Marina Järvinen Katz och Jenny Hulterström.

Vetenskap och media: Christina Bergmark Hall, Alexander Sävås och Emil Rosander.

Hemsida och IT: Anneli Farnsworth von Cederwald och Alexander Sävås.

Årsmötesansvarig: Jenny Hulterström.

5. Styrelsens policydokument.

Policydokumentet samt stadgarna finns både i dropbox och på hemsidan. Dokumentet är ett förtydligande av sittande styrelsens avsikter med sitt arbete och en genomgång av detta inleder varje verksamhetsår.

6. Uppdatering av styrelsens mejllista.

Katja Sjöblom ansvarar för uppdateringen av styrelsens maillista.

7. Överlämning av styrelsepärmar/instruktioner

Allt material samt de arbetsbeskrivningar som ska vägleda styrelsearbetet finns tillgängligt via styrelsens dropbox. Katja Sjöblom bjuder in de nya styrelsemedlemmarna så att de får tillgång till dokumenten.

8. Årsmöte

Styrelsen beslutar att Jenny Hulterström sonderar med Gerhard Andersson gällande möjlighet att ha nästa årskongress (2020) i Linköping.

10. Styrelsen förklaras konstituerad och mötet avslutas.

Vid protokollet: Josef Neib, Sekreterare

Justeras: Johanna Morén Alexandra Arnberg

[Mer information kan man hitta på BTF:s hemsida.](#)

Från KBT-listan: styrelsemöte 2019-04-09

Hej BTF-medlemmar!

Styrelsen hade sitt första möte per telefon den 9:e april.

Här följer en kortare summering av några av mötets punkter. Fullständigt protokoll bifogas för den som vill läsa mer. Generellt kan man säga att styrelsen har en del att stå i bland annat utifrån beslut från årsmötet.

- Det noterades att medlemstalet glädjande nog har ökat: Det totala antalet individer i BTF uppgår till 699 personer, varav 469 är betalande medlemmar (stödmedlemmar uppgår till 230 personer, studenter till 34 personer, pensionärer till 29 personer).
- Styrelsen beslöt att nästa årsmöte och kongress skall hållas i - LINKÖPING! Årskongressgruppen påbörjar arbetet med att hitta en arbetsgrupp/kongressgrupp.
- Det noterades att arbete pågår med att uppdatera information på hemsidan i flera avseenden.
- Det noterades att det i styrelsens arbetsgrupper pågår en informationsinsamling och uppdatering av tidigare styrelsens arbete avseende flera frågor.
Beslutspunkt: Styrelsen beslutade att kassör tar in offert från nuvarande redovisningsbyrå och ytterligare byråer för att se om föreningen kan spara pengar.
- Styrelsen beslöt att studeranderepresentant Maya Österberg representerar föreningen på Psykologstudent Sveriges årskongress - PS19 - den 3-5 maj i Lund.
- Nästa styrelsemöte: 4 maj, på kansliet i Stockholm.

Styrelsen önskar alla medlemmar en GLAD PÅSK med sol, godis, ägg, uteliv, konstrundor, kosläpp och andra lokala varianter.

/Via Christina Bergmark Hall

Kongressen 2019

Tema: Inlärningsteori – psykologi för individen, gruppen och samhället

**Viktiga KBT-teman under kongressen:
Årsmötet och föreläsningar om barn, internet, skola, emotion, DBT,
primärvården, utmattning, samhälle, miljö, OBM, PTSD, somatiska
problem, RFT genus, OCD, spel, AST, handledning. Materialet/
sammanfattningar finns på BTF:s hemsida.**



1. Workshop: Process-based CBT, Keynote: Modern CBT och Föreläsning: Emotion in Therapy – Stefan Hoffman.
2. Föreläsning, workshop: KBT och Global hälsa, Shervin Shahnavaz, Nora Choque-Olsson.
3. Symposium, paneldebatt: KBT i primärvården – olika lösningar och goda exempel, Viktor Kaldo, Fredrik Santoft, Sigrid Salomonsson, Louise Lind, Kocher Koshnaw, Helena Sjönvall.
4. Workshop: Internetförmedlad KBT för barn och unga – forskning och implementering, Sarah Vigerland, Marianne Bonnet, Kristina Aspvall.
5. Symposium: KBT-handledning i utveckling, Maria Beckman, Sven Alfonsson, Åsa Spännargård, Kristofer Zetterkvist.
6. Symposium: Inlärningsteori i undervisning och pedagogik, Sara Widén, Martin Hassler Hallstedt, Gustav Nilsson, Emma Gertzell.
7. Föreläsning: Inlärningspsykologi på HVB-hem, Gösta Liljeholm, Emil Rosander.
8. Workshop: DBT för emotional instabilitet och AST, behandlingstillägg och anpassning av terapeutbeteenden, Maja Fläcke, Petra Lindheim von Bahr.
9. Föreläsning: Vägen ur utmattningssyndrom, Giorgio Grossi, Kerstin Jedin.
10. ÅRSMÖTE.
11. Kongressmiddag.
12. Föreläsning: Den som väntar på något gott, väntar ...? Möjlighet att erbjuda snabb hjälp via videosamtal till barn och unga, Martin Forster.
13. Föreläsning: Hur vet vi om socialtjänstens arbete ger oss Tryggare barn?, Anna Mautner.
14. Föreläsning: Radically Open DBT, Martina Wolf-Arehult, Martina Isaksson.
15. Föreläsning: DBT för antisociala män, Dan Wetterborg.
16. Föreläsning: OBM, Sara Ingvarsson.
17. Föreläsning: Inlärningspsykologi på HVB-hem, Johan Wetterlöv, Richard Stenmark.
18. Symposium, paneldebatt: Hur sexuella övergrepp kan förebyggas med inlärningsteori, Erica Mattelin, Amanda Simonsson.
19. Föreläsning: IBH i primärvården, Nicola Silberleitner, Anneli Farnsworth von Cederwald.
20. Föreläsning: Känsloreglering i vardagen, Hanna Sahlin, Elizabeth Malmquist.
21. Workshop: Exponeringsbaserad KBT vid somatiska tillstånd, Marianne Bonnet, Maria Laouni, Josefin Särnholm, Maria Hedman-Lagerlöf.
22. Föreläsning: 10 sätt att avvisa en man utan att säga ett ord, Johan Wetterlöv.
23. Föreläsning: Perfektionism, Alexander Rozental.
24. Föreläsning: Genus och RFT, Andreas Larsson.
25. Keynote: 4-dagars OCD behandling – Bergen-metoden, Gerd Kvale, Bjarne Hansen. Svensk erfarenhet på NSP: Ulrika Kolmodin och Sofia Dahlén.
26. Föreläsning: Varför spela? Spelande ur ett inlärningsperspektiv, Jonas Ramnerö, Olof Molander.
27. Föreläsning: Anpassad KBT vid AST, Frida Wickberg, Fredrik Johansson.
28. Workshop: Inlärningsteori och miljötankande, Klimatpsykologerna Kata Nylen och Frida Hylander.

Glimtar från BTF:s årskongress 2019: Inläringsteori – psykologi för individen, gruppen och samhället

Text och foto: Linda Ekman Kunatowska

Årets årsmöte och kongress gick av stapeln under tre dagar i mitten av mars på vackra Piperska muren i Stockholm. Temat var "Inläringsteori – psykologi för individen, gruppen och samhället". Beteendeterapeutens rykande färska lilla redaktion var på plats och ger er här lite glimtar från delar av kongressen.

"Process-based CBT" – så hette den workshop som inledde BTF:s kongress på torsdagen med över 100 deltagare.

Föreläsare var Stefan Hofmann, PhD och professor i psykologi vid Department of Psychological and Brain Sciences vid Boston University. Redaktionen hade tyvärr inte möjlighet att delta denna dag men fick ändå en chans att lyssna till Hofmann på fredagen då han inledde dagen med en keynote med titeln "Modern CBT". Där gav han oss åhörare en översikt över nya fynd från olika forskningsdiscipliner som kan bidra till att förbättra befintlig KBT med olika strategier. Bland annat fick vi höra om strategier som är grundade i farmakologi och neurovetenskap för att förbättra inläringen under KBT, eller som Hofmann kallade det: "how to put a rocket on a turtle", med hjälp av "cognitive enhancers". Mer om Hofmann kan ni även läsa på annan sida i tidningen.

Efter Hofmanns inledande keynote och en god kopp kaffe var det dags för vidtecknad att välja bland alla lockande föreläsningar, symposium och workshops på programmet. Sannerligen ett

imponerande utbud så valet var inte lätt, men eftersom jag som skriver själv till vardags arbetar på en barn- och ungdomspsykiatrisk första linjemottagning i Helsingborg passade jag på att framför allt gå på de som hade fokus på just barn och ungdomar, vilket var glädjande många, fler än jag kunde besöka.

Till en början slog jag mig ner på workshopen "Internetförmiddad KBT för barn och unga – forskning och implementering" med Sarah Vigerland, Marianne Bonnert och Kristina Aspvall, samtliga från Centrum för psykiatriforskning vid Karolinska Institutet. Föreläsarna berättade om Barninternetprojektet, BIP, som sedan 2010 bedrivit forskning kring internetförmiddad kognitiv beteendeterapi (IKBT) för barn och ungdomar i ett samarbete mellan BUP Stockholm och Karolinska Institutet. Förhoppningen är att internetbehandlingar kan hjälpa till så att fler barn och ungdomar kan få tillgång till psykologisk behandling. BIP har utvärderat IKBT för tillstånd såsom ångeststörningar, tvångssyndrom och funktionell magsmärta med goda resultat. Hittills har forskningen visat på

signifikanta symptomminskningar efter IKBT samt ytterligare effekter efter 3 och 12 månader. Man har också kunnat se att IKBT är bättre än väntelista. Ungefär hälften blir hjälpta av IKBT och de flesta är nöjda och tycker att det varit till stor hjälp. Sedan starten har man inom BIP än så länge behandlat mer än 1100 patienter med IKBT. Fler projekt, bland annat IKBT för social ångest, självskada och sömn är på gång och de får vi säkert höra mer om framöver, spännande!

Under föreläsningen fick vi också bland annat höra mer om IKBT för OCD, ett forskningsprojekt som pågår på BUP Klinisk forskningsenhet och BUP OCD & relaterade tillstånd i Stockholm, samt BUP Specialmottagning i Göteborg där IKBT prövas och jämförs med face-to-face KBT. I korta drag blir mellan 60 och 70 % hjälpta, får bättre livskvalitet och ökad funktionsnivå. Behandlartiden låg på 18–22 minuter/vecka, något längre behandlartid för 7–11-åringar än för ungdomar då föräldrar behövde vara mer involverade. Behandlartiden ute på mottagning i Göteborg var längre än i forskarmiljö, 45 minuter, och förklarades med att det tar längre tid för behandlare som inte är vana vid IKBT i början. Positiva aspekter av IKBT för OCD som lyftes fram var pedagogiken och strukturen, föräldrarnas delaktighet samt att det är tidseffektivt och att man kan ha daglig kontakt vid behov. Man konstaterade

också att IKBT för OCD inte passar alla, det har till exempel varit svårare för de som har mycket mentala ritualer och forskarna konstaterade att man behöver förbättra IKBT för dessa med bland annat fler igenkännande exempel.

Därefter presenterades en implementeringsstudie av IKBT för barn och ungdomar med funktionell magsmärta där ingen fysiologisk förklaring kunnat ges. I behandlingen får man bland annat öva sig på att gå emot vad som känns rätt för stunden, som att faktiskt använda tajta byxor eller att äta en pizza. Slutligen fick vi höra om en effectivenessstudie av IKBT för barn med ångest och tvångssyndrom som genomförts på BUP i Region Jämtland Härjedalen, ett område som till ytan är lika stort som Danmark men där det finns en BUP-mottagning i Östersund. Fakta som ger en skåning lite perspektiv. Studien pågick under två år och riktade sig till barn och ungdomar i åldern 7–17 år. Fyra behandlare vid den aktuella BUP-mottagningen var involverade och de var, vad vidtecknad förstod, vid studiens avslut angelägna om att få fortsätta, vilket tyder på att de upplevt det som mycket positivt att arbeta med IKBT. Som jag nämnde tidigare är förhoppningen med BIP att fler barn och ungdomar ska få tillgång till psykologisk behandling och i en region som BUP Östersund kan man förstå att IKBT verkligen kan vara en tillgång! Vill ni läsa mer om Barninternetprojektet kan



Inläringsteropi i undervisning och pedagogik. Fr v: Gustav Nilsson, Sara Widén, Magnus Johansson, Emma Gertzell och Martin Hassler Hallstedt.



Exponeringsbaserad KBT vid somatiska tillstånd. Fr v: Maria Lalouni, Maria Hedman-Lagerlöf, Josefin Särnholm, Marianne Bonnert.



Stefan Hofmann, PhD och professor i psykologi vid Department of Psychological and Brain Sciences vid Boston University.

ni kika in på:
www.bup.se/sv/Om-BUP/Forskning/BIP/

Efter en god lunch, det fanns gott om restauranger att välja på i närheten av Piperska Muren, lockades jag att gå på ett symposium om inlärningsteori i undervisning och pedagogik med Sara Widén, Martin Hassler Hallstedt, Magnus Johansson, Gustav Nilsson och Emma Gertzell. Ett bra val visade det sig med engagerade föreläsare som lyckades hålla sin publik pigg och vaken trots risken för palktoma vid den tidpunkten på dagen. Ett av knepena de använde, som kommer från programmet PAX som ni kan läsa om härnedan, var att låta oss i publiken springa 20 sekunder på stället och sen ge en high five till grannen, säkert ett roligt sätt att få med sig klassen (och även publiken).

Magnus Johansson inledde med att prata generellt om inlärningsteoriens ställning i skola, undervisning och praktik. För majoriteten av publiken på kongressen ett intressant och ganska ofarligt ämne men inlärningsteoretiska modeller tas inte alltid emot med öppna armar i skolan förstod vi och behaviorismen har inte setts på med blida ögon från pedagogiken alltid. Skola, undervisning och pedagogik är därför fortfarande ett relativt outnyttjat användningsområde för inlärningsteoretiska modeller och metoder. Men saker håller på att hända vilket ni nu ska få exempel på.

Gustav och Emma fortsatte med att presentera en av dessa metoder som bygger på inlärningsteori, ”PAX i skolan”, vilket är den svenska anpassningen av PAX Good Behavior Game. PAX använder sig av en samling ”evidence-based kernels”, forskningsbaserade verktyg för beteendeförändring. ”PAX i skolan” syftar till att skapa ett klassrum präglad av lugn, trygghet, glädje och studiero. Ett av verktygen i PAX heter ”PAX överraskningar” vilket vi åhörare fick prova på. Instruktionerna löd: släpp det du håller på med

(exempelvis mobilen), gör V-tecknet, se föreläsaren (eller läraren) i ögonen och använd 0-centimeter rösten (ett fint sätt att säga ”var tyst?”). Resultatet blev en tyst och fokuserad publik och en god stämning.

Vidare berättade Martin Hassler Hallstedt om sin forskning där han och Ata Ghaderi utvecklat matematikprogrammet ”Planetjakten” som hjälper 8-åringar med låga resultat i matematik att komma ifatt. Effekterna av programmet utvärderades i en stor RCT som publicerades 2018 och finns beskriven i avhandlingen ”Closing the Gap”, för den som är intresserad av att läsa mer.

Slutligen presenterade Sara Widén ”Interteaching”, en pedagogisk modell för undervisning på högre utbildning. Sara exemplifierade med sin kurs i psykologi på Fysioterapeutprogrammet. Där får studenterna material att läsa och förbereda flera

dagar i förväg. Vid undervisningstillfället börjar läraren sedan med en kort föreläsning kring sådant som studenterna hade svårt att förstå vid föregående tillfälle. Därefter får studenterna arbeta i grupper och diskutera det de förberett till dagens tillfälle. Under diskussionerna rör sig föreläsaren runt bland studenterna och guidar och svarar på frågor. Studenterna får slutligen skriva ner sådant som de skulle vilja att läraren tar upp i början av nästa tillfälle. Ett ganska annorlunda och intressant sätt som troligtvis gör studenterna betydligt mer aktiva än de mer traditionella föreläsningar som präglar en stor del av många utbildningar.

Efter genomgångarna av de olika metoderna avslutades föreläsningen med en mycket intressant diskussion om inlärningsteoriens ställning inom skola, undervisning och pedagogik. Vidtecknad fick intrycket av att de psykologiska och pedagogiska institutionerna börjar närma sig varandra.

Fredagen avslutades med årsmöte och en härlig kongressmiddag.

Årsmötet kan ni läsa mer om på annan sida i tidningen. Kongressmiddagen intogs på en eritreansk restaurang belägen i tunnelbanan. BTF:s medlemmar fyllde restaurangen denna kväll och det serverades god mat från Eritrea. Mycket trevligt!

Kongressens sista dag hade också ett späckat program att erbjuda med 16 olika programpunkter. För min del blev det bland annat ett besök på föreläsningen ”Hur vet vi om socialtjänstens arbete ger oss Tryggare barn?” med Martin Forster och Anna Meutner. ”Tryggare barn” är en kurs i lugnt föräldraskap som erbjuds som en insats inom socialtjänsten efter en orosanmälan om våld eller kränkning mot barn i åldrarna 3–12 år. Metoden har testats framgångsrikt under några år i Stockholms stad. Meutner och Forster lyfte att det är många komplicerande faktorer vid en orosanmälan som kan göra att det är svårt att nå föräldrar som ofta tackar nej till hjälp i ett sådant skede eftersom de bland annat känner sig arga, rädda och kränkta. Men det är också ett skede då man har störst chans att påverka följsamheten i positiv riktning. Syftet med Tryggare barn är att då kunna erbjuda en konkret och avgränsad insats till familjen i ett tidigt skede, samtidigt som en utredning pågår, för att på så sätt kunna fånga upp fler så att fler barn blir hjälpta. Framgångsfaktorer man kunnat ringa in är att det är en insats som erbjuds alla som får en orosanmälan mot sig, det erbjuds tidigt, har tydliga teman och pågår under avgränsad tid. Kursen Tryggare barn består av 5 olika teman: Gemensam stund, uppmärksamhetsprincipen och STOPP, förebygg konflikter, välj bort konflikter och behåll lugnet. Därefter har man också repetition och fördjupning samt 2 boostersessioner. En vinst som föreläsarna också lyfte fram med Tryggare barn är att de som gör orosanmälningar, till exempel skolpersonal, upplever det som lättare att göra en orosanmälan när man kan säga till föräldrarna att de också kommer att erbjudas hjälp direkt när de kommer till socialtjänsten och inte som annars att man får vänta på insatser tills efter att utredningen är klar. Fler enheter än Stockholm är nu med i studien och Tryggare barn kan eventuellt komma att spridas ytterligare efter studien vilket vidtecknad tycker känns hoppfullt. All heder till er som genom forskning försöker få fram metoder som kan komma de mest utsatta barnen till godo!

Det sista jag hann med på årets kongress, och som ni ska få ett smakprov på här, var workshopen ”Exponeringsbaserad KBT vid somatiska tillstånd” med Marianne Bonnert, Maria Lalouni, Josefin Särnholm och Maria Hedman-Lagerlöf. Föreläsarna presenterade exponeringsbaserad IKBT vid hjärtflimmer, magsmärtor hos barn, fibromyalgi och astma. Behandlingarna baseras på modellen för rädsla och undvikande, där symtomrädsla och undvikande av aktiviteter förstärker fokus på de kroppsliga signalerna. Hjärnan prioriterar dessa signaler alltmer, vilket leder till att patienten upplever mer symtom och begränsar sig ytterligare. För att bryta dessa negativa cirklar arbetar man i de aktuella behandlingarna med exponering som en viktig komponent. Föreläsarna berättade att studier har visat goda behandlingseffekter när det gäller symtomreduktion, förbättrad funktion och livskvalitet. Behandlingsmodellen för funktionell magsmärtor hos barn som presenterades av Maria Lalouni

intresserade mig lite extra som möter det då och då på Första Linjen. Funktionella magsmärtor (utan organisk orsak) har en prevalens på ca 13% och är associerat med låg livskvalitet, skolfrånvaro, ångest, depression och värdsökande. Man har också sett att tonåringar med funktionella magsmärtor inte har så många aktiviteter som andra jämnåriga. Fyra viktiga delar i exponeringsbehandlingen är förklaringsmodellen, kartläggning av ”magbeteenden”, funktionella analyser samt föräldrarnas delar. Även medveten närvaro ingår i exponeringen och kallas SOL – Stopp, Observera, Låt passera. Workshopen avslutades med intressanta gruppdiskussioner kring olika fall utifrån de olika somatiska tillstånden som behandlats.

Nu har ni fått en inblick i delar av kongressen genom mina ögon. Som ganska ny medlem i BTF, detta var min andra kongress, upplevde jag också en oerhört välorganiserad kongress med ett imponerande utbud av föreläsningar

av hög kvalitet och de vackra lokalerna fungerade mycket bra för syftet. Läget för oss som kom med tåg var perfekt och det fanns flera hotell att välja på i närheten. Själv behövde jag knappt, trots årstiden, ta på mig jackan för att gå den korta promenaden till Piperska muren. Stort tack till kongressgruppen! Bra gjort! Vi ses nästa år!



Anna Meutner och Martin Forster.

Gästföreläsare 2019

Tre frågor till Stefan G. Hofmann

Innan kongressen svarade gästföreläsaren på tre frågor från Beteendeterapeuten. Frågorna rörde de teman som han skulle ta upp under presentationerna, till exempel att beskriva traditionell KBT och modern KBT.

Texten är fritt översatt och jag tackar kollegan Juan Arnés Marsaga för hans värdefulla hjälp.

Text och foto: Alejandro Muñoz Retamal



Stefan Hoffman

Gästföreläsaren detta år var Stefan G. Hofmann, PhD, som hade tre inslag på årets kongress:

1. Process-based CBT, workshop
2. Modern CBT, keynote
3. Emotion in therapy, föreläsning

Hur skiljer sig traditionell KBT från processbaserad KBT?

Psykologer har i årtionden på kreativa sätt utvecklat psykologiska modeller som alternativ till psykiatriska sjukdomsmodeller för att conceptualisera och behandla psykiska störningar. Visst följde KBT med i DSM-vågen, men principer och modeller åsidosattes inte. KBT blomstrade under eran av behandlingsprotokoll och DSM-definierade syndrom, och de bakomliggande beteende- och kognitiva modellerna stod sig ganska väl. Problemen som uppstod var mer av det som inte studerades snarare än det som studerades. Studier av medierande faktorer var underbetonade, så den funktionella vikten av förändringsprocesser var ibland inte tillräckligt fastlagda. Antalet behandlingsinriktningar som testades i relation till specifika modeller var ganska begränsat, vilket väckte

möjligheten att tredje variabler kunde förklara den teoretiska evidensen samt att behandlingseffekterna som processevidens möjligen var indirekta. Filosofiska antaganden förblev i hög grad utforskade och underutvecklade. Termen KBT blev väldigt bred, och refererade till en stor familj av interventioner, vilka ibland innehöll motsägande antaganden om centrala teoretiska idéer. På den positiva sidan blev dock KBT generellt erkänd som den behandling med störst empiriskt stöd. På den negativa sidan blev terapiprocesser antingen ignorerade eller att vi antog att vi redan kände till dem (och vi hade ofta fel när vi studerade dem).

Modern KBT lägger mycket mindre fokus på behandlingsprotokoll för specifika syndrom, och mer fokus på evidensbaserade processer kopplade till evidensbaserade procedurer. Det finns nu ett erkännande av att det första steget för att ge adekvata förklaringar av sambanden mellan alla involverade variabler är att identifiera mediatorer och moderatorer, som till exempel terapeutfaktorer, klientfaktorer och faktiska förändringsmekanismer. Annorlunda uttryckt så ger kunskap om mediatorer och moderatorer evidens från vilken

kausala och funktionella förklaringar kan framträda.

Vad är modern KBT enligt dig?

Nyare former av KBT har dykt upp som ligger utanför traditionella beteende och kognitiva modeller, så som Mindfulness-baserad kognitiv terapi, dialektisk beteendeterapi, metakognitiv terapi, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Functional Analytical Psychotherapy och flera andra. De här metoderna betonar områden så som emotioner, mindfulness, acceptans, upplevelse av självet, metakognition, relationer, flexibel uppmärksamhet, och värderingar. Flera fokuserar mer på personens relation till olika upplevelser snarare än själva innehållet i upplevelserna. Den här typen av tredje vågens terapier har också inkluderats i mer traditionella kognitiva och beteendeterapeutiska metoder, vilket resulterat i användbara och nya interventioner.

Modern KBT innehåller kärnprocesser och behandlingsprocedurer som återkommer i flera specifika behandlingar. Det här inkluderar Contingency Management, stimuluskontroll, Shaping, Self-Management, Arousal Reduction,

Attentional Flexibility, Coping och emotionsreglering, problemlösning, exponeringsstrategier, beteendeaaktivering, interpersonella färdigheter, kognitiv flexibilitet och omtolkning, modifiering och förändring av grundantaganden, defusion/distansering, psykologisk acceptans, värderingar, mindfulness, motiverande strategier och krishantering bland flera andra. Var och en av de här kompetenserna fokuserar på teorier härledda från studerbara mediatorer och moderatorer som kan kopplas till processer och principer. Vissa, men inte alla av de här KBT-kompetenser adresserar specifika terapiprocesser (till exempel kognitiv flexibilitet och defusion/distansering). Behandlingsstrategier adresserar generellt ett flertal olika processer och varje enskild process förändras sannolikt genom ett flertal olika strategier (psykologisk flexibilitet kan möjligen förändras både genom exponering och mindfulness). Olika processer kan sannolikt ordnas i en hierarki utifrån specificitet, där några processer kanske kan inordnas under andra. Möjligen kan till exempel omtolkning/modifiering av grundantaganden inordnas under en bredare kategori av kognitiv flexibilitet. Men vi är fortfarande i början av att förstå komplexiteten i be-

handlingsprocesserna. Vi använder oss av Person-Specific Dynamic Network Analyses för att förstå och utveckla dem, för att sedan kunna överföra dem till de mest användbara strategierna.

Hur blir man enligt dig en bättre KBT-terapeut i arbete med emotioner?

Ett processbaserat fokus ger löfte om den gradvisa elimineringen av igenmurade tankeskolor och varumärkesskyddade behandlingsprotokoll i interventionsforskningen, till förmån för ett förhållningssätt som för samman olika traditioner i ett evidensbaserat sökande efter koherenta och kraftfulla förändringsprocesser. Av den anledningen behöver en god processbaserad KBT-terapeut även överväga existentiella, analytiska, humanistiska, systemiska och spirituella inriktningar och traditioner.

När evidensbaserad vård rör sig mot ett processbaserat fält vars syfte är att integrera hela spektrat av psykosociala och kontextuella biologiska processer kan termen KBT komma att nå en brytpunkt. Min vän Steven Hayes och jag skulle inte bli förvånade om termen KBT förlorar sin betydelse när ett pro-

cessbaserat förhållningssätt omfamnas av flera olika traditioner.

En sista tanke: Vinsterna med att återföra uppmärksamheten till förändringsprocesser begränsas inte enbart till psykopatologi. När syndromfokuset minskar och processfokuset stärks, blir fokus på hela människans välbefinnande och psykologiska välmående naturligt mer centralt. Psykisk ohälsa handlar när allt kommer omkring om hälsa, och inte enbart om frånvaro av sjukdom. Många av de förändringsprocesser som nu är centrala i evidensbaserade metoder är baserade på normalpsykologi, och det finns inga skäl till att man inte ska utforska dess relevans för bredare mänskliga frågor, utöver psykopatologi. Att undersöka evidensbaserade interventioner tillåter fältet att omdefiniera evidensbaserad terapi till evidensbaserade processer som med hjälp av evidensbaserade procedurer löser problem och främjar välbefinnandet för alla människor.

Kommentarer och annat från Piperska Muren

- 1.- Kongressens material kommer att finnas på föreningens hemsida.
- 2.- Har man varit borta ett tag märker man att det finns många nya ansikten.
- 3.- Programmet var varierat och visade att det finns en mångfald inom KBT.
- 4.- En del av presentationerna handlade om nytänkta böcker eller böcker på gång.
- 5.- Presentationer om barn/internet/skola och emotioner/DBT dominerade.
- 6.- KBT inom primärvården fortsätter att utvecklas.
- 7.- Klimatet gjorde sig närvarande.

Efter kongressen

- Jag tycker det var hög kvalitet på kongressen både organisatoriskt och föreläsningarna.

- Jag vill först tacka för en grymt bra kongress som nyligen avslutats! Kongressens många kvalitéer bevisar att BTF är Sveriges bästa kbt-förening. Jag är stolt över att kunna vara med.

Med detta vill jag även tacka för mig som ansvarig för att vi följer reglementet på KBT-listan och lämna över stafettpinnen till Anneli Farnsworth von Cedervald som kommer inneha funktionen framöver. Lycka till Anneli! Länge leve BTF!

- Jag njöt verkligen av konferensen. Riktigt intressanta programpunkter och fint arrangemang. Middagen var också minnesvärd, väldigt trevlig underjordisk upplevelse, riktigt god mat! Tack!

Ett stort tack till Årsmötesgruppen:

Amanda Simonsson, Hanna Sahlin, Sara Herring, Marie Blom, Jens Driessen, Anne-Sofie Rosenthal, Johan Jäder, Margareta Bylund, Victoria Sennerstam, Gunnilla Berglund, Brita Helleberg, Sara Sörhus, Julian Anderson-Schöner, Unn Gustafsson.



Viktor Kaldö med kollegor om primärvården



Kongresslokalen



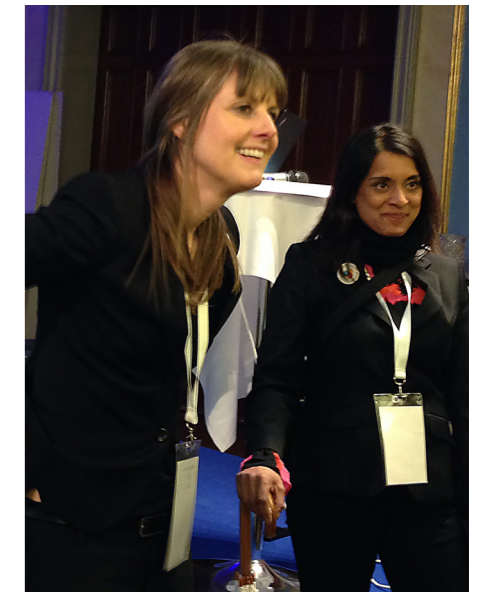
Registrering



OBM, Sara Ingvansson, övning



Publik under kongressen



Lise, avgående ordförande

Kongressen i bilder



Psykologi - den saknade pusselbiten i klimatarbetet, Kata Nylén och Frida Hylander



Frågestund med Stefan Hoffman



KBT-handledning i utveckling



Malin Angberg, Li Wolf, Lise Bergman Nordgren

Aktuellt

Stora Psykologpriset 2019 går till Lars-Göran Öst



Foto: Privat

Lars-Göran Öst, legitimerad psykolog och professor emeritus vid Stockholms universitet är årets mottagare av Stora Psykologpriset.

Motiveringen lyder:

Årets pristagare har under ett halvt sekel bidragit till kunskapsutvecklingen och kunskapsspridningen inom klinisk psykologi. Som forskare och praktiker har han haft ett mycket stort inflytande, såväl nationellt som internationellt, på utvecklingen av psykologisk behandling. Han har skapat evidensbaserade behandlingsmetoder för ångesttillstånd som spritts över världen och blivit förstahandsval för stora patientgrupper. Pristagaren har starkt bidragit till grunden för en forskningstradition inom området som stimulerat många forskare att fortsätta utveckla och utvärdera behandlingsmetoder av stor betydelse för människors psykiska hälsa.

Stora Psykologpriset på 50 000 kr går till en psykolog som genom sitt arbete bidrar till att förbättra människors livskvalitet och utveckla mänskliga resurser (Källa: Psykologförbundet, 2019-03-21)

Grattis Lars-Göran !!!!!

HUMAN ACT

PRESENTERAR



DR. EDNA FOA

Miss inte möjligheten att utbildas av Edna Foa - en av världens 100 mest inflytelserika personer enligt Time Magazine.

Dr. Edna Foa håller sin mycket uppskattade fyra dagars utbildning i **Prolonged Exposure** för PTSD i Malmö den 16-19 september.

Begränsat antal platser.

RUSS HARRIS - ACT FÖR TRAUMA

If you want to help your clients find safety and security in their bodies, unlearn old physical responses to trauma, overcome hyperarousal and hypoarousal, shift from self-hatred to self-compassion, work mindfully with body memory, break free from dissociation, and learn how to build develop rich and meaningful lives - this 2-day masterclass is for you.

Köpenhamn den 19-20 juni



RIKKE KJELGAARD - KURSER I ACT

Introduktionskurs i ACT - Malmö den 14-15 maj

ACT i grupper - Malmö den 14-15 och 21-22 oktober

Fördjupningskurs i ACT - Malmö den 16-17 december

SKRÄDDARSYDD UTBILDNING?

Kontakta mig, så hittar vi en lösning som passar just dina behov.



Let's do this!

WWW.HUMANACT.SE

Känslor och psykoterapi, från forskning till behandling

av Stefan Hofmann och med förord av Steven C. Hayes
Förlag: Natur och Kultur
ISBN: 978-91-27-82251-1
Utgivningsår: 2019

Text: Alejandro Muñoz Retamal

Stefan G. Hofmann, PhD, är professor i psykologi vid Boston University, där han är chef för psykoterapi- och emotionsforskningslaboratoriet. Han leder ett väletablerat forskningsprogram om olika aspekter av emotionella störningar med särskilt tonvikt på ångestsyndrom och KBT.

I boken ”Känslor och psykoterapi” definierar författaren emotionen och grundaffekter som närbesläktade termer som ofta används omväxlande men han föreslår att termen affekt används för att beskriva den subjektiva upplevelse av ett emotionellt tillstånd som definierar dess valör. Affekterna kan vara positiva eller negativa, aktiverande eller dämpande, kan skapa obehag eller välbehag.

Emotion däremot definieras som ett mångdimensionellt begrepp som omfattar både den affektiva upplevelsen, somatiska förnimmelser, motiverande tendenser, kontextuella och kulturella faktorer. Allt detta resulterar sedan i en komplex upplevelse som i viss mån kan regleras genom intra- och interpersonella processer. Emotion är en reaktion som har en adaptiv kommunikativ funktion.

Stefan G. Hofmann visar hur forskningen från olika områden kan tillämpas i konkreta kliniska strategier. Varje kapitel avslutas med en sammanfattning av kliniska relevanta punkter som inbjuder till vidare reflexioner.

Författaren utvecklar ett brett perspektiv för att upptäcka individuella skillnader, motivation och emotion, själv- och emotionsreglering, en värderings- och omvärderingsmodell som kan vara adaptiv eller maladaptiv samt hitta vägen till positiva affekter. Boken har ett kapitel för emotionernas neurobiologi som ger en kort genomgång av neurobiologiska emotionssystem, emotionsreglering, empati och individuella skillnader.

Läsaren kan ta kontakt med olika praktiska exempel och övningar som kan vara användbara när det gäller stress, självobservation, ökning av medvetenhet om metaupplevelser, kontakt med känslor, emotionsreglering, maladaptiva scheman, medveten närvaro, progressiv muskelavslappning och lite om expressivt skrivande.

Boken vänder sig till kliniker och personal inom hälso- och sjukvården och kan användas som stödmaterial inom det kliniska arbetet. Boken rekommenderas varmt av Steven C. Hayes.



Stefan G. Hofmann visar hur forskningen från olika områden kan tillämpas i konkreta kliniska strategier.

Självskadebeteende – upptäcka, förstå och behandla

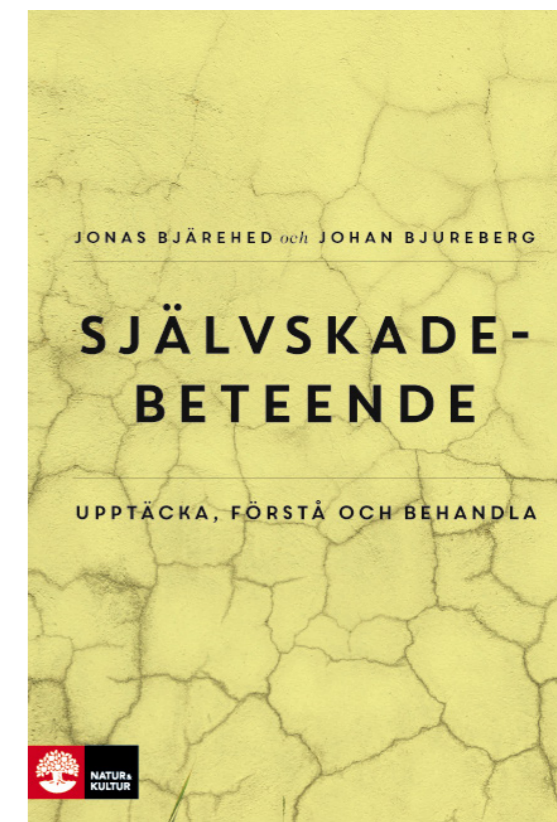
av Jonas Bjärehed och Johan Bjureberg
Förlag: Natur och Kultur
ISBN: 978-91-27-13780-6
Utgivningsår: 2019

Text: Evelina Ingelsson Lindell, PTP-psykolog

De flesta av oss har troligen kommit i kontakt med självskadebeteende på något vis. Om inte i arbetet eller i vårt privatliv så åtminstone i media, där fenomenet inte sällan framställs som något mystiskt och skrämmande. I *Självskadebeteende: upptäcka, förstå och behandla* gör Jonas Bjärehed och Johan Bjureberg en oerhört viktig insats vad gäller att avmystifiera självskadebeteende och demonstrera hur det egentligen inte skiljer sig nämnvärt från andra mänskliga beteenden trots att det för många kan framstå som direkt onaturligt och kanske till och med motbjudande.

Boken är uppdelad i tre delar, varav den första delen syftar till att öka läsarens kunskap genom att sätta självskadebeteende i en historisk och kulturell kontext samt reda ut vad som egentligen menas med begreppet och hur icke-suicidala självskadebeteenden skiljer sig från suicidala självskadebeteenden respektive mer allmänt självdestruktiva beteenden. Författarna presenterar även en teoretisk modell för att begripliggöra hur självskadebeteende kan uppstå och vidmakthållas. Självskadebeteende utförs vanligen, precis som de flesta beteenden, därför att det för individen upplevs som det mest funktionella alternativet i en given situation – till exempel för att det på ett effektivt sätt reglerar outhärdligt smärtsamma känslor eller förmedlar ett budskap till omgivningen som personen ifråga inte har något annat sätt att uttrycka. Olika former av självskadebeteenden går att placera på ett kontinuum av andra mer eller mindre vanliga beteenden som är destruktiva på längre sikt men hjälpsamma i stunden.

En viktig aspekt av avmystifieringen är tydlighöret av att självskadebeteende i de flesta fall inte innebär att personen som skadar sig lider av borderline personlighetssyndrom, även om fenomenet historiskt sett främst har beskrivits och beforskats i samband med denna diagnos. Författarna lyfter även att enstaka självskadehandlingar inte nödvändigtvis behöver indikera att det föreligger någon allvarlig psykiatrisk problematik överhuvudtaget. Naturligtvis kan de göra det, och risken att beteendet kan komma att eskalera samt det faktum att självskadebeteende utgör en av de starkaste riskfaktorerna för suicid bör inte underskattas,



men icke-suicidala självskadehandlingar kan förutom att reglera outhärdliga känslor eller ge uttryck för psykisk smärta handla om så vitt skilda saker som att personen ifråga vill markera sitt oberoende gentemot omgivningen eller försöka passa in i en social gemenskap. När beteendet sker upprepade gånger samt orsakar lidande eller funktionsbegränsningar kan man dock tala om icke-suicidalt självskadesyndrom, en ännu inte formellt erkänd (men likväl kliniskt och teoretiskt användbar) diagnos som beskrivs mer ingående i boken samt återfinns i sektion tre av DSM-5.

Bokens tredje del riktar sig bland annat till de som kanske har allra störst behov av vägledning i hur man kan bemöta en person som skadar sig själv utan att i all välmening råka bidra till att förvärra deras mående – nämligen anhöriga.

De läsare som är verksamma inom den psykiatriska vården är förmodligen bekanta med de svårigheter som den envisa kopplingen mellan självskadebeteende och borderline personlighetssyndrom har ställt till med. Vårdgivare har ofta väldigt få strukturerade behandlingsalternativ att erbjuda klienter som skadar sig utan att uppfylla kriterierna för en borderlinediagnos. Dessa klienter, som i många fall skulle uppfylla kriterierna för icke-suicidalt självskadesyndrom, hamnar därmed lätt i situationer där de antingen faller mellan stolarna eller ges ineffektiva eller i värsta fall kontraproduktiva vårdinsatser. Bokens andra del syftar till att avhjälpa detta problem genom att tillhandahålla en KBT-baserad behandlingsstruktur för självskadeproblematik som kan användas (med viss modifiering utifrån individuella faktorer) i princip oavsett hur den psykiatriska problembilden ser ut i övrigt.

Författarna går igenom varje steg i behandlingsupplägget – från konceptualisering till avslut och återfallsprevention – på ett konkret och lättförståeligt sätt, och förser läsaren med en uppsjö av exempel på olika situationer som kan uppstå och förslag på hur behandlaren kan ta sig an dem. Behandlingen bygger på antagandet att självskadebeteende utgör en form av upplevelsemässigt undvikande som grundar sig i en ovillighet eller oförmåga att stå ut med negativa känsloupplevelser. När klienten hanterar sådana upplevelser genom att skada sig skapas en ond cirkel där deras antagande om att det är omöjligt att stå ut med känslorna eller reglera dem på annat sätt förstärks. Denna del av boken vägleder behandlaren i hur man på ett pedagogiskt och validerande sätt kan göra klienten uppmärksam på denna onda cirkel, och hjälpa hen att successivt bryta mönstret genom att lära sig att förebygga risksituationer samt ersätta självskadebeteendet med alternativa beteenden. Det övergripande målet med behandlingen är att klienten ska utveckla ett mer konstruktivt sätt att förhålla sig till sina känslor så att de i större utsträckning kan leva i enlighet med sin värderade riktning.

Bokens tredje del riktar sig bland annat till de som kanske har allra störst behov av vägledning i hur man kan bemöta en person som skadar sig själv utan att i all välmening råka bidra till att förvärra deras mående – nämligen anhöriga. Läsaren får här råd om hur man som anhörig kan stötta en ung person som skadar sig, men även om hur man kan göra för att ta hand om sig själv och försöka bevara ett normalt familjeliv. I denna del av boken vänder sig författarna även till andra vuxna som kan tänkas komma i kontakt med ungdomar som skadar sig själva, så som till exempel skolpersonal och idrottstränare, och resonerar kring hur dessa personer kan förhålla sig till och prata om självskadebeteende samt vilka praktiska möjligheter och begränsningar som deras roller i ungdomarnas tillvaro kan tänkas innebära.

Sammanfattningsvis är *Självskadebeteende: upptäcka, förstå och behandla* en anmärkningsvärt mångsidig bok som lyckas väl med att begripliggöra och nyansera självskadebeteende som fenomen och även presenterar en välbehövlig behandlingsstruktur för icke-suicidalt självskadebeteende. Den bör tveklöst läsas av alla som arbetar med eller utbildar sig för att arbeta med människor med psykisk ohälsa, och förslagsvis även av alla som har ett yrke där de träffar ungdomar eller själva är föräldrar.

En anmärkningsvärt mångsidig bok som lyckas väl med att begripliggöra och nyansera självskadebeteende som fenomen.

CFT helt enkelt – att bedriva compassionfokuserad terapi

av Russell L. Kolts
Förlag: Natur och Kultur
ISBN:978-91-27-81936-8
Utgivningsår: 2019

Text: Alejandro Muñoz Retamal

Författaren presenterar CFT som en samling överlappande processer och metoder: de olika rollerna i den terapeutiska relationen, en medkännande förståelse för människans förutsättningar grundad i en förståelse för evolutionen, affektiv neurovetenskap, anknytningsteori, beteendevetenskap, medveten uppmärksamhet och att utveckla medkänsla och medkännande styrkor. I boken finns det exempel för att hjälpa patienten med att utforska och reglera känslor, att patienten tar hand om sina känslor av skam och självkritik, närmar sig lidandet och utvecklar en mer positiv upplevelse av sig själv. En bok som kan användas på många sätt bland annat i arbetet med stressrelaterade problem och lätt utmattning. Förord av Paul Gilbert som är metodens grundare och efterord av Steven Hayes.



Att älska en vuxen människa - användbara tankar och färdigheter

av Billy Larsson
Ansvarig utgivare: Billy Larsson 2018. Vulkan.
ISBN:978-91-639-7881-4
Utgivningsår: 2018

Hej Matilda, 22 år!4

Jag har läst en bok som jag vill att du också ska läsa. Den handlar om att älska en vuxen människa utifrån ett KBT-perspektiv. Den beskriver bland annat den vanliga missuppfattningen om att man behöver älska sig själv för att kunna älska någon annan. Jag tänker att du skulle må bra av att få reda på det nu, att det inte behövs. Istället för att upptäcka det om sju år när du träffar Martin på en bröllopsfest. Det skulle bespara dig en del hopplösa försök till mer egenkärlek, som snarare ledde till det motsatta.

Jag tror även att du kommer få ut en del av att läsa kapitlen om färdigheter. Det är uppdelat som generella färdigheter och kärlekens färdigheter. Du skulle nog känna dig duktig, för en del färdigheter kan du redan. Men du kommer nog också må bra av förståelsen kring att hur man är i en relation är något man kan träna sig till. Det är inget fast och statiskt. Inget som ens barndom kan göra en oförmögen att lära sig. Även om författaren är tydlig med att ens inlärningshistoria påverkar och kan göra att man behöver öva mer.

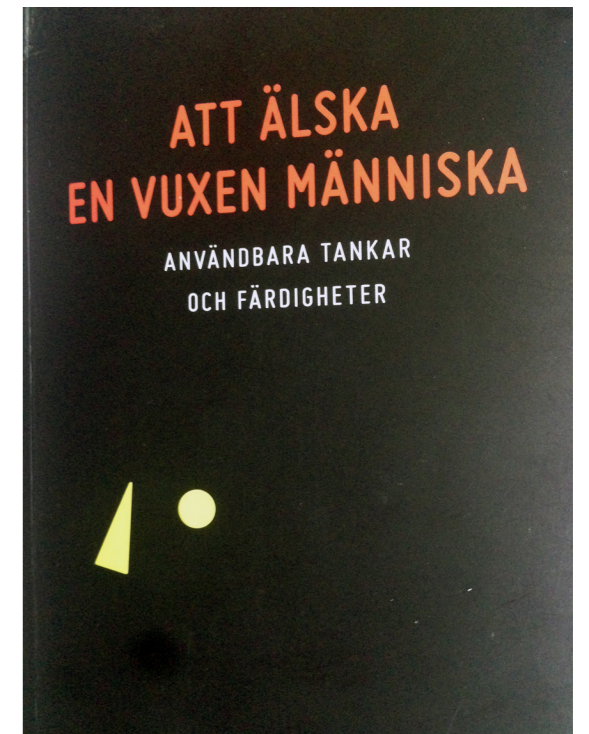
Låt dig inte skrämmas av tonen i kapitlen om sex. Även om det ibland känns som att det är pappa som försöker lära dig något som du tvivlar på att han förstår, så finns det en del klokskap bakom. Använd dig av färdigheterna – gå emot känslan. Som i det här fallet är skam. Du har alltid haft så lätt för att tycka att sex är pinsamt. Skäms och läs vidare, helt enkelt.

Ibland kanske du kommer tycka beskrivningarna i boken är lite väl förenklade, att människan och kärleken är mer komplex. För visst kan det låta lite futtigt att kärlek är känslorna glädje och intresse. För vilka ord ska då beskriva allt det himlastormande som du längtar otroligt mycket efter att uppleva. Tänk om det är så att något enkelt kan upplevas som väldigt komplext?

Läs, Matilda! Läs och lev! I framtiden kommer du få uppleva en kärlek du inte tror är möjlig. Tro mig. När du läst klart, ge boken vidare till andra unga vuxna som kämpar för och längtar efter en kärleksrelation.

Allt gott!
Med vänlig hälsning,
Matilda 37 år

(Red. anm. Matilda Ardelius Holmberg, leg psykolog)



Den beskriver bland annat den vanliga missuppfattningen om att man behöver älska sig själv för att kunna älska någon annan.

Why therapists should walk the talk...

Self-Practice/ Self-Reflection SP/SR

KBT-terapi för psykoterapeuter i grupp

- Utveckla dig som terapeut genom att fördjupa förståelsen av teoretiska begrepp, tekniska färdigheter & förmågan att reflektera
- Grupperna delas in och metoden anpassas efter deltagarnas förkunskaper
 - Strukturerat arbetssätt utifrån en manual

Grupperna startar i Stockholm 28/8-19

Läs mer och anmäl dig senast 1/6-19 www.kbtakterin.se

Gruppledare Charlotte Akterin Leg.Psykolog/Leg.Psykoterapeut (KBT)
Spec.Klin.Psyk, Lärar o Handledarutb. tel: 076 100 95 79

ABAI International Conference 2019

STOCKHOLM 2019

The 10th ABAI International Conference will take place in Stockholm, 29-30 September 2019.

Association for Behavior Analysis International The Association for Behavior Analysis International® (ABAI) is a nonprofit membership organization with the mission to contribute to the well-being of society by developing, enhancing, and supporting the growth and vitality of the science of behavior analysis through research, education, and practice.

www.abainternational.org
www.swaba.se

OBS!

Manusstopp för nästa nummer av

Beteendeterapeuten är

10 augusti 2019

Maila ditt alster till

alemunoz675@gmail.com

Juan Arnés Marsaga!

Du har vunnit en KBT-bok!

Ta kontakt med BTF:s kanslist på

btf.kansli@gmail.com

för att få en lista över tillgängliga böcker.



Ulrika Kolmodin och Sofia Dablén, NSP 4 dagar OCD behandling, Bergen-Metoden.



Johanna Morén och Alejandro Muñoz Retamal



Linda Ekman Kunatowski



Lise Bergman Nordgren, BTFs ordf. 2018 öppnar kongressen

Ledare: Tillsammans

När jag skriver denna första ledare som nybliven ordförande för BTF är jag hemkommen från en träff med andra kliniker som gemensamt tar sig igenom två tunga tegelstenar i RO-DBT (Radically Open Dialectical Behaviour Therapy). Den ena är en teoribok och den andra är en färdighetsträningsmanual. Vilken tacksamhet jag känner för denna grupp som gör materialet levande och tillgängligt på ett helt annat sätt än om jag bara hade plöjt igenom det på egen hand! En del medlemmar i gruppen har jag känt sen slutet av 90-talet, andra har tillkommit längs vägen. Jag ska inte sticka under stol med att jag också tycker att det är fantastiskt trevligt att träffa dessa människor som brinner för DBT. Jag tycker generellt om att träffa människor som jag delar ett intresse med eller där det blir ett intensivt gemensamt fokus.

Varför skriver jag om detta i min första ledare i Beteendeterapeuten undrar kanske någon. Jo, för att jag tror att det är kännetecknande för mig och kanske något som kommer sätta präglet på hur jag kommer att axla rollen som ordförande i BTF. Jag tänker att det är tillsammans med styrelsen och tillsammans med medlemmarna som vi verkar för beteendeterapi i olika former och tillämpningar. "Save the world with behaviour analysis" – står det på en t-shirt jag för länge sedan köpte på en årskongress och som jag med stolthet fortfarande bär när tillfälle ges.

När jag läste till psykolog på Stockholms universitet 1993-1998 tillhörde jag den första kullen som fick välja KBT. Det var inte helt okomplicerat att göra det valet på en institution med en psykodynamisk tradition. Det fanns en hel del mindre trevliga föreställningar om vad de som valde "den andra inriktningen" stod för. Det var i det läget en lättnad att BTF fanns och ett forum att få träffa andra som inte ifrågasatte mig.

Det här är nästan svårt att förstå nu när KBT är så etablerat. Möjligtvis att vi kan göra oss skyldiga till att ha mindre trevliga föreställningar om "den andra inriktningen" och bete oss lite överlägset. Jag tror dock att vi inte har så mycket för det, även om vi ska vakta sådant vi finner är viktigt – såsom att bedriva forskning på de metoder vi använder. Där har KBT varit besvärliga och det har också gett frukt. Min upplevelse är att forskning är mer vedertaget i alla inriktningar nu. Det händer sådant som jag blir nyfiken på även om jag inte alltid förstår.

Min vän är psykoanalytiker och ingen av oss är intresserade av att byta inriktning – men samtalen är givande.

Och då till något lite busigt! På vägen hem från årskongressen pratade jag med en annan deltagare. En person som jag flera gånger har haft intensiva och tankeväckande samtal med eftersom hjärnan gnistrar, energin flödar och hjärtat klappar varmt. Personen tog upp att vi kanske ibland avfärdar andra som har intresse för det vi gör när de inte har den "rätta teoretiska hemvist". Kan exempelvis en psykodynamisk psykoterapeut ha utbyte av att få inblick i exponering, utan att för den skull börja ge behandling för specifik fobi? Jag kom att tänka på diskussioner jag har haft med en av mina bästa vänner från psykologutbildningen när jag behövt inspiration i ett knepigt läge. Min vän är psykoanalytiker och ingen av oss är intresserade av att byta inriktning – men samtalen är givande. Kan vi göra något tillsammans?

Om någon nu satte kaffet i vrångstruppen så kanske trevare från SWABA (Swedish Association for Behaviour Analysis) och Svenska ACBS (Association for Contextual Behavioral Science) faller mer på läppen. Jag skulle tycka att det vore väldigt roligt om vi kunde göra mer saker tillsammans. Sa någon öl?

Slutligen – apropå att tillsammans lyfta varandra – en eloge till min föregångare Lise Bergman Nordgren. Tack för ditt förtroende, ditt stöd och all pepp! Det betyder mycket för mig.



Johanna Morén
Ordförande i BTF

Kommande utbildningar hos Psykologpartners:

Digital psykologi

Internetbehandling med KBT
Stockholm 12 september

Bli en bättre internetbehandlare
Stockholm 13 september

Samtal och behandling på distans
Stockholm 25 november

Parterapi utifrån
Integrative Behaviour Couple Therapy (IBCT)
Stockholm 27-29 maj

Handledning inom socialt arbete
med KBT inriktning
Stockholm
18 september 2019--19 mars 2020

Specialistkurser för psykologer

Positivt beteendestöd för barn och unga
Stockholm 26 augusti- 6 november

Utveckling av grupper och team
Stockholm 19 augusti-6 december

Klinisk beteendeanalys och dess tillämpning
Umeå 23 september- 11 november

Stress-individuellt och organisatoriskt perspektiv
Stockholm 21 oktober-25 november

Handledning utifrån beteendeanalys
Stockholm 14 oktober-2 december

Acceptance and Commitment Therapy
Malmö hösten 2019

Acceptance and Commitment therapy (ACT)

Grundkurs i ACT
Stockholm 4-6 september
Göteborg 16-19 september
Malmö 25-27 september

Fördjupningskurs i ACT,
ACT med stressproblematik
17-18 oktober

Motiverande samtal (MI)

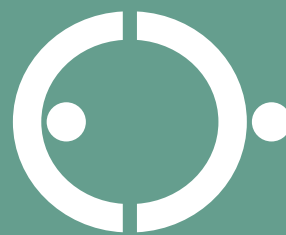
Onlineutbildning i MI
flexibelt startdatum

Grundkurs motiverande samtal (MI)
Stockholm 18-19 september och 30 oktober
Göteborg 4-5 november och 9 december

Fördjupningskurs i MI
motiverande samtal i socialt arbete
Göteborg 18-19 november och 19 december

Läs mer på

www.psykologpartners.se/utbildningar



psykologpartners

Psykologpartners är Nordens ledande psykologföretag, våra tjänster bidrar till att utveckla ett hållbart, friskt och rättvist samhälle. Vi är ett företag som baserat på den senaste psykologiska forskningen utvecklar individer, metoder och organisationer inom både offentlig och privat verksamhet. Psykologpartners är medarbetarägt och drivs av värme, kunskap utveckling och mod!