

Beteende terapeuter



Mingel i KBT's anda

Gratulationer till Lennart Melin, firar 80 år - samtal och tillbakablickar

Inblick i PS22 - Följ med BTF på en av de störta evenen för psykologstudenter

Nya riktlinjer från Socialstyrelsen - Översikt och reflektioner av Åsa Palmkron Ragnar

Beteende terapeuten

Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

George Lärkefjord, redaktör
Georgelfjord@gmail.com

Styrelsen

Johanna Morén, ordförande
Elin Wesslander, kassör
Filip Jovicic, (led) sekreterare
Martin Oscarsson (led) medlemssekreterare

Övriga ledamöter

Linda Lövefors (led)
Jenny Hultström (led)
Barbara Weishaupt (led)
Rikard Sunnhed (led)
Niklas Törneke (led)
Anna-Maria Naranjo Vestin (led)
Christopher Zaar (suppleant)
Simo Glumoff (suppleant)
Fredrik Sterner (studeranderepresentant)

*Kontakta styrelsen genom kontaktformulär på hemsidan,
www.beteendeterapeutiska.org*

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

Innehåll

Nr 3 2022



3 Ledare



4 **Styrelsesidor**
Nominera pristagare



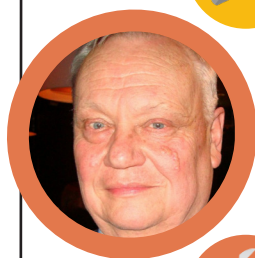
5-8 Repotage från EBACT



9-14 Följ BTF till PS22



15 SfKBT's Årsmöte



Mötet

16-17 Professor Lennart Melin, firar 80 år



18-21 Intervju med Lu Weizhuo



Kunskapens källa
22-23 Bokrecension



24-29 Översikt av Socialstyrelsens riktlinjer



30-31 Dåtid & Nutid



32-33 Kommande evengemang

Manusstopp för beteendeterapeuten: 10/1, 10/4, 10/8, 10/11

Bidrag skickas till: Georgelfjord@gmail.com

Textformat: Garamond, News Gothic Std & Metric

Följ oss på Facebook: <https://www.facebook.com/BTF.SABT>

Följ oss på LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/beteendeterapeutiska-föreningen>

Kontraster

Den 4 juni sprang jag inte Stockholm maraton eftersom jag var på storslaget bröllop i Skåne. Jag måste erkänna att när inbjudan kom funderade jag på att lämna återbud för att inte missa det sjätte tillfället i min svit mot tio genomförda lopp. Men min kusin hade fått skjuta på sitt bröllop flera år under pandemin så hon fick faktiskt företräde. Jag ångrar mig inte för det var ett strålande bröllop och en fantastisk fest.

12 juni blev jag biten av en huggorm. De som var med på BTF-salongen dagen därpå med Gerhard Andersson kunde bevittna i publiken en ordförande i landstingspyjamas från en sjukhussäng. Mitt vänstra ben antog astronomiska dimensioner och en bild jag tog av detta tillstånd kallade jag en ”hyllning till mars”. Det var färgstarkt, men det var inte mitt humör.

14 juli kunde jag hjälpligt gå och en fysioterapeut uppmuntrade mig att försiktigt börja träna med raska promenader. Jag tolkade det som att löpträna och min sydafrikanska löpargrupp rekommenderade ett program med lågpulsträning för att bygga upp min kondition. Efter att ha lufsats i en kvart i en hastighet av 9 minuter per kilometer grät jag faktiskt av lycka.

1 september var jag i London på en konsert med ABBA som avatarer. De var så otroligt verklighetstrogna i sin mimik och rörelsemönster. På de stora bildskärmarna vid scenen kunde man på närbilder se rynkor och ansiktsbehåring – perfect imperfections! Jag stod längst fram vid scenen, dansade och sjöng i mycket gott sällskap.

6 september blev mitt äldsta barn inlagd på sjukhus efter en lång sjukdomsresa sedan föregående höst med värk, illamående, viktnedgång och slutligen

svårigheter att gå. Det var borrelia precis som vi misstänkt men där vi inte fått gehör. Efter tre dagar på antibiotika kom livsandarna tillbaka och det kommer att bli bra igen!

7 september åkte jag till Barcelona, sprang långsamt och lätt på stranden samt minglade järnet på kongressen. På en mingeltillställning på en bar sträckte en kvinna fram en ros för att uttrycka sin uppskattning. Senast jag fick en ros ute på lokal var det av en man i London när jag var 20 år. Drygt trettio år senare var jag tydligen het i Barcelona.

22 oktober hade jag fått lämna mitt långsamma löpprogram och gjorde ett hastighetstest. Jag sprang 5 km på under 5 minuter per kilometer! Nu har jag anmält mig till premiärmilen, halvmaran och helmaran i Stockholm nästa år. Håll tummarna för att inget råkar bita mig igen!

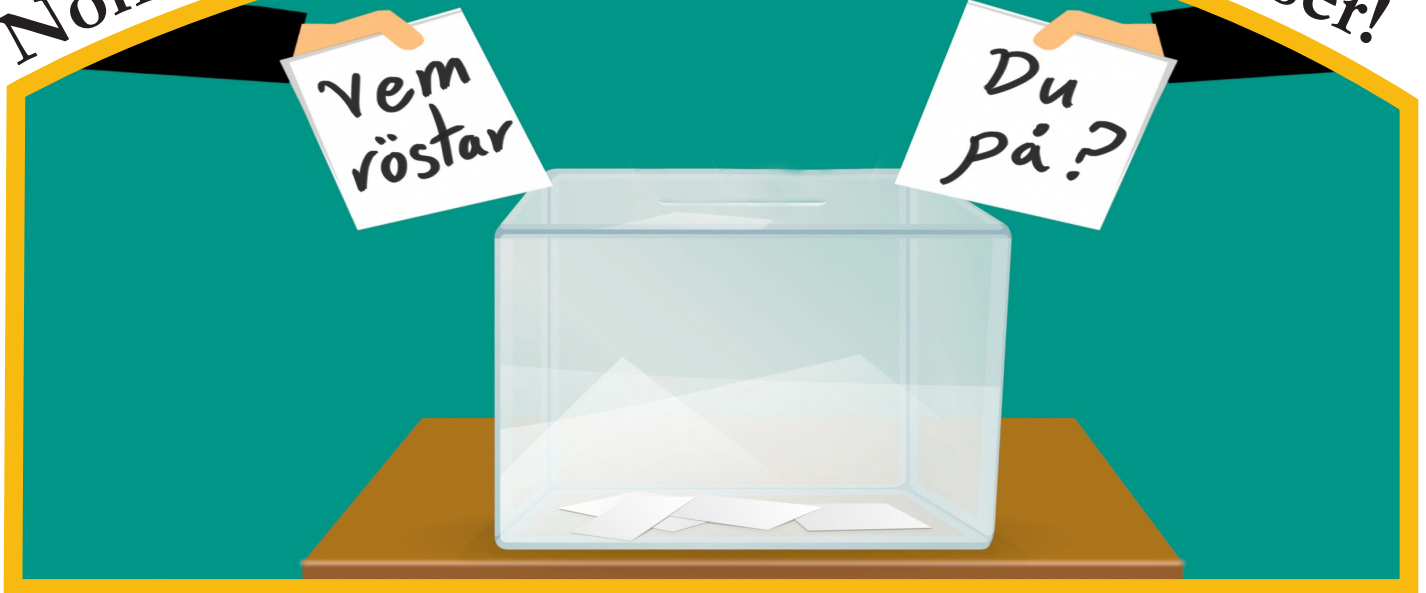
Nu är det november och multnade löv orkar inte virvla längre. Det blir mörkare och kallare. Sen kommer snön och det blir ljusare igen. Kontraster. Det är fullt av dem och jag är tacksam för att det finns hela skalan från mörkt till ljust i mitt liv. Fast det är inte varje stund jag är förmögen att se det. Det finns personer som befinner sig i ett konstant mörker, ibland ett rent konkret mörker, eller där förmågan att uppmärksamma kontrasterna har gått förlorad.

Må vi hjälpas åt! Ibland kan det vara du som behöver hjälpen!



Johanna Morén

Nominera medlemmar för 2023 års priser!



Ännu ett år att uppmärksamma medlemmars insatser till att sprida KBT. Se till att nominera dem du känner som förtjänar priset!

Enligt tradition kommer prisutdelning ske i samband med årskongressmiddagen under pompa och ståt.

Anmälan görs på BTF's hemsida:
<https://www.beteendeterapeutiska.org/prisutdelning>

Senast den 31a Januari behöver anmälan vara gjord. Både den som nominerar och den som nomineras ska vara medlemmar i BTF.

De sex kategorierna att nominera till

- Sten Rönnerbergs pris för Livsgärning för BTF eller KBT
- Informationsspridning om beteendeterapi eller KBT
- Doktorsavhandling om beteendeterapi eller KBT i vid bemärkelse
- Examensuppsats om beteendeterapi eller KBT i vid bemärkelse
- Kliniska insatser i vid bemärkelse
- Pedagogiska insatser i vid bemärkelse

BTF besöker EBACT 2022 i Barcelona

Eder ordförande är BTF's representant i EBACT och åkte därför till Barcelona i september. Det var ett möte för alla representanter en av dagarna vilket i många delar är som ett årsmöte på BTF – mycket formalia och lite spänning. Lite spännande var det att se ifall de etiska riktlinjer som en grupp jag deltagit i skulle bli antagna. Det blev de! Sedan var det nya medlemmar som skulle antas. Vitryssland blev antagna som fullvärdiga medlemmar och Sydafrika som associerad medlem. Däremot blev det inte något "EBACT Scientist-Practitioner Early Career Award" för vår nominerade Maria Hedman-Lagerlöf även om hon fick goda vitsord. Priset gick till Simon Blackwell och då blev det lock för mina öron. Jag hittar inte någon nominering i efterhand och försökte googla mig fram inför att skriva detta reportage. Kanske det är samma person som är ingår i forskarteamet runt Emily Holmes? Då känns det lite bättre eftersom hon är halvsvensk och har pratat på många BTF-kongresser. Men nästa år nominerar vi igen!

Det var ett digert program och det går bara att vara på en plats i taget. Här är lite axplock av sådant jag tog del av.

Aktivitet som förstärkare av KBT – symposium

Från Nederländerna pratade Janna Vrijzen om förbättring av inlärning och minne efter träning för deprimerade patienter. I en behandling om 12 veckor där sessioner föregicks av 45 minuters träning fann man vissa resultat, men kanske inte bara på inlärning och minne. Patienter uppgav att de kändes mer avslappnade och mindre oroliga. De uppskattade också sammanhanget och sällskapet.

Jasper Smits från Texas pratade om hur träning kan förbättra behandlingsresultat för patienter som har hög känslighet för ångest och låg tolerans för obehagliga kroppsliga symtom, vilket man mäter med formuläret ASI (Anxiety Sensitivity Index). Exempelvis kan motivationen att sluta röka vara hög, men finns denna känslighet så är det lätt att falla tillbaka när abstinens dyker upp. Men även vid andra problem såsom social ångest, nedstämdhet, PTSD eller paniksyndrom kan individer med låg tolerans för obehag dra nytta av den interoceptiva exponering det ger att träna vid behandling.

Eline Voorendonk från Nederländerna hade dock i en studie där man ville kontrollera för icke-specifika faktorer i intensivbehandling av trauma kommit fram till att det inte verkade vara någon skillnad mellan en träningsgrupp och en kreativ grupp. Det man då ville kontrollera för var huruvida den sociala interaktionen var mer förklarande än den fysiska aktiviteten.

Simon Rosenbaum and Grace McKeon från Australien pratade om en intervention för räddningspersonal som har drabbats av psykisk ohälsa. Med stöd i träning on-line fick de tydliga förändringar i livskvalitet, mental hälsa och fysisk aktivitet. De berättade även om ett aktivitetscenter för sårbara individer, såsom hemlösa eller nyanlända, vilka erbjöds en trygg plats och möjlighet att träna. Jag kommer inte ihåg några mått, men minns bilder av glada ansikten från olika bakgrunder som kommit samman.

Färdighetsfokus

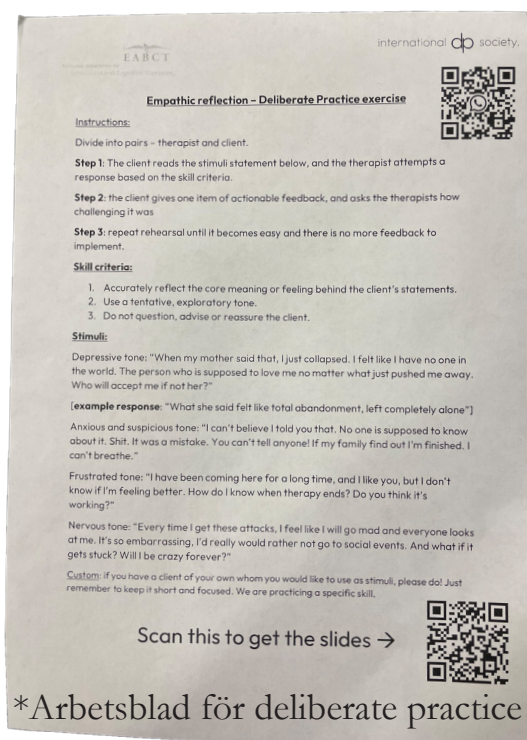
Jag gick på ett antal ”skills-class” som var en kombination av föreläsning och övning. Dan Sacks och Anna-Maija Kokko från International Deliberate Practice Society i Israel och Finland vägledde oss i metoden att undersöka och utveckla sin beteenderepertoar i det terapeutiska mötet. Jag hade turen att sitta med psykolog Cecilia Arlinger från Uppsala och hade mycket givande rollspel där vi kunde utforska och reflektera över olika tillvägagångssätt.

Från universitetet i Barcelona kom Guillem Feixas som höll undervisning i hur man kan arbeta med identitetskonflikter. Han inledde med en film på en bil som gasar järnet men inte rör sig ur fläcken. Han undrade ifall vi kände igen oss i detta med en del av våra klienter. Bland annat fick vi testa ”stegteknik” som bygger på teorier från George Kelly. Det är ett verktyg för att undersöka antaganden och i stället för att använda ”mullvadsteknik”, stegar sig upp i olika nivåer genom att undersöka vad det innebär att värdera något. Man utgår från ett

dilemma i vardagen och undersöker hur det kommer sig att man exempelvis värderar att vara i tid framför att komma sent. Det var ett spännande sätt att utforska perspektiv och få fatt på vad som kan göra att det är svårt att genomföra förändring för att det kan finnas något i dilemmat som gör att det är förståeligt att man trots allt drar i handbromsen när steg i riktningen mot målet ska tas.

Sarah Bateup, är ansvarig för forskning inom terapi på Clerkenwell Health, som är ett farmakologiskt företag. Hon gav introduktion till ACT inom ramen för psykedelikaassisterad terapi. Hon gav en bra beskrivning kring själva upplägget och syftet för att terapiresistenta patienter ska bli hjälpta. Sedan fick vi vara med och rollspela i den första och tredje delen som egentligen inte tillför något nytt gällande teknik. Men det handlar om att kunna bädda för att de nya erfarenheterna som bidrar till högre flexibilitet ska verka för förändring i en värderad riktning. Det är tre delar i upplägget_

1. Förberedelse inför att ta preparatet. Socialisera patienten till ACT-modellen, bygga



terapeutisk allians och göra dem angelägna om värderad riktning. Lära känna deras värden och hur de tycker att de närmar sig dem i nuläget.

2. Doseringssessionen – där ges ingen terapi, men terapeut ska närvara för att stötta och underlätta för patienten att i stunden vara med sina upplevelser. Varar i åtta timmar

3. Integrationsfas. Vad patienten upplevt och lärt sig. Arbete med att få fram värderingstyrda beteenden och bygga på de nya erfarenheterna.

Mina favoriter

Jag blev lite extra förtjust i tre personer på denna kongress.

Kerry Young pratade om behandling av trauma för flyktingar och asylsökande. Hon var ambitiös, entusiastisk och jordnära. Hon berättade att i deras team har de en överenskommelse om att kunna få prata av sig när de känner sig överväldigade, att de vill fortsätta bli berörda, att hon nog gråter varje vecka på deras teamdragningar och att de äter en hel del kaka. Hon var tydlig med att det finns starka skäl att behandla och att även om patienter

fortsatt befinner sig i en farofylld situation kan de dra nytta av behandling. Betoning på stabilisering är enligt henne klinikers sätt att undvika att väcka jobbiga känslor och hade en klart uppfostrande uppmaning från egna och patienters erfarenhet att inte behandla dem som sköra. Hon tyckte inte heller att man kan generalisera utifrån ursprungsland eller kultur utan varje patient är unik och har sina erfarenheter. Hennes tips var att vara nyfiken och ha ett inlärningsfokus utöver att använda den evidensbaserade metod du har i ditt bagage. Hon hade en mängd kreativa tips och det finns en uppsjö av filmer som hon har spelat in i sitt kök som ligger uppe på eabct's hemsida bland annat material <https://eabct.eu/resources/humanitarian-crisis-ressources/>

Paul Gilbert har jag aldrig tidigare sett live. Vilken närvaro, vilken värme, vilket djup och vilken humor! Han är professor i klinisk psykologi vid universitetet i Derby och har arbetat i över 40 år som klinisk psykolog innan han gick i pension 2016. Han har forskat utifrån ett på evolutionärt perspektiv på psykopatologi och utvecklat Compassion Focused Therapy. Han sade massa kloka saker om vikten av medkänsla och forskning kring



Paul Gilbert



Carmelo Vazquez



Kerry Young

ämnet under rubriken ”Compassion as an integrating process in psychotherapy”.

Carmelo Vazquez, professor i psykopatologi från Madrid, pratade om ”Bridging the gap between positive psychology and clinical interventions”. Jag som tidigare har haft svårt för positiv psykologi, eftersom jag instinktivt har reagerat med avsmak på själva käckheten i namnet, blir alltmer införstådd med att jag nog har haft det positiva perspektivet under hela min kliniska bana. Målet är att inte stirra sig blind på att hantera det hemska i livet, utan att också bygga på de åtråvärda aspekterna. Det finns en hel del forskning på att tillgången till bredden av känslor bygger motståndskraft. Det handlar inte om att det obehagliga ska skjutas undan, utan att ha färdigheten att ta in och göra utrymme för resurser, positiva erfarenheter och minnen. Jag tog mod till mig och gick fram vid ett senare tillfälle för att säga hur viktigt budskap han för fram och hur bra jag tyckte han var. Jag får för mig att professorer sällan får höra det.

Gradvis exponering



Vilket för mig in på en keynote av Trudy Chalder, professor vid King's college i London, om KBT vid ihållande symtom. Jag minns henne från en BTF-kongress i Uppsala för många år sen när hon pratade om behandling av kroniskt trötthetssyndrom. Hon har genom åren blivit väldigt ifrågasatt för att hon påtalar att syndrom som utlöses exempelvis ett virus vidmakthålls av rädslan för att göra symtom värre och av att patienter blir passiva. Behandlingen handlar om att adressera dessa ohjälpsamma tankar och att få till mer kontinuitet i aktivitet, sömn och vila. Där kan gradvis exponering vara av vikt för beteendeförändringar är viktiga för att förändra rädslor. Liknande koncept applicerades för kroniskt trötthetssyndrom, IBS (irritable bowel syndrome) och dissociativa tillstånd.

Gradvis exponering skedde även gällande kropp på min löprunda vid stranden på morgonen. Från att först springa längs stranden i löparshorts och linne, till att sedan springa i badkläder för att smidigt kunna ta ett dopp. Sista morgonen ville jag inte ha med dyngsura badkläder i packningen så då avslutades löprunda med ett nakenbad på nudiststranden. Badvakten fick föreviga denna händelse, men den bilden besparar jag er. Den ska jag titta på när jag fyller hundra och vill minnas när jag var ”het i Barcelona”.



Stolt representation av BTF på psykologstudenternas stora event: PS22

PS22 hålls varje år i någon av de universitet som tillhandahåller psykologprogram. Detta år var det i Örebro där studenter, PTP-psykologer och kliniker från hela Sverige samlades i Örebro universitet för att dela, mingla och lyssna på föreläsningar.

Det var 42 föreläsningar som erbjöds under två dagar med ett dussintals utställare. Antalet besökare var över 400 stycken däremot hade tidigare år över 900 besökare. Det minskade antalet kan nog förstås i ljuset av pandemin, men det hindrade inte eventet från att ha en energisk stämning. BTF hade ett bås bara ett stenkast från entren och mötte upp de nyfikna studenterna. Det var kul att se att intresset för KBT var stark bland många studenter och vi hoppas de känner sig välkomna i föreningen.

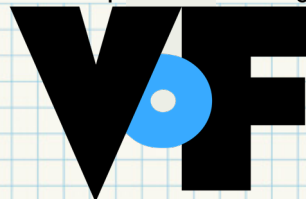
Vi tillfrågade studenterna vad de uppskattade med PS22.

De svarade att de uppskattar att kunna utbyta erfarenheter från olika lärosäten då programmen ser så olika ut i landet. Vissa universitet har KBT med ett uttryckligt kognitivt perspektiv andra med beteendeterapeutiskt vilket var spännande att ta till sig. PS22 avslutades med en stor bankett, det var verkligen en oförglömlig helg.



Redaktör George och studentrepresentant Fredrik representerade BTF

Vetenskap och Folkbildning



Dan är också med i styrelsen för Vetenskap och folkbildning. Likt Dan arbetar VoF att främja folkbildning och bekämpa pseudovetenskap.

De står också för medlemstidningen Folkvett där de kritiskt analyserar flertal frågor. De belyser också årligen årets folkbildare och förvillare vilket alltid är en givande läsning.

Dan Katz
Kom och hälsade på BTF's monter och bytte några ord



Dan Katz

Vid BTF-båset pratar Dan friskt både innan och efter hans föreläsning med studenter som vill rådfråga honom. Hans röst är alltid genuin och är aktivt närvarande på den han samtalar med. Kort innan hans föreläsning i den stora åhörarsalen frågar vi hur det kom sig att han fann sig här på PS22.

— Sånt här försöker jag alltid att göra, att nå ut till studenter. Jag gör det pro bono då jag tycker det är så viktigt!

Föreläsningen heter "Pseudovetenskap och rena bluffar inom psykologin". Men det handlar inte enbart om vad dessa bluffare gör fel, vi som är kunniga inom psykologi har ett ansvar. Ibland får medryckande rubriker mer uppmärksamhet än den gråa realistiska forskningen. Dan menar dock inte att man ska ge upp "säg det roligare utan att ljuga" var kontentan, där Dan föregick med gott exempel. Hjärtliga skratt kom från åhörarna flertal gånger samtidigt som man kan vara säker att de tog med sig lärdomar.



Natur och Kultur
besökte också
PS22 med
sina senaste
utgåvor



Anna Kåver
höll en inspire-
rande föreläsning
om sina senaste
böcker

— Anledningen att det sett ut så de senaste åren är att jag önskar ingjuta hopp och kraft. Inte bara ur lidandets synpunkt utan kraften som finns hos

Anna Kåver

En liten bit ifrån den stora åhörarsalen sitter Anna efter en halvlång och händelserik dag. Anna blir glatt förvånad när det informeras att hela åhörarsalen är fullbokat i väntan på hennes föreläsning. Vid förfrågan om ett förtydligande säger hon ”Jag tycker det är så kul att möta studenter” med en varm och glad röst.

— För mig handlar det om att ge tillbaka. Jag är ju mentor för yngre kollegor och arbetat som lärare. Det viktiga är att studenter får komma tillsammans och peppa varandra. Psykologutbildningen är lång och man kan börja tvivla om det var rätt val.

Anna Kåver har över sin karriär skrivit böcker med vitt skilda inriktningar. Alla handlar om hur man kan underlätta för människor men de senaste utgåvorna har ett större fokus på det fenomenologiska och upplevelse-baserade erfarenheter för att orientera sig i livet. Detta passar mycket väl om temat hon ska föreläsa om ”Mening, mod och möjligheter”.

varje människa. Det har varit givande att reflektera över många års klinisk verksamhet. Även hos patienter med tung problematik så har det alltid varit stort att se kraften som finns vid sidan om lidandet som hjälper dem tillbaka till ett meningsfullt liv. Om man missar detta så blir det obalanserat och man tappar helheten som terapeut. Man måste se människan bakom diagnosen och lyfta fram den kraft och tillgångar som finns där, det är vad föreläsningen också handlar om.

Psykoterapistiftelsen var också på plats och gav information om deras verksamhet



Studentföreläsare Fredrik Nilsson skingrar myter om ekonomi

— **Vad vi fått se är att skillnad i socioekonomiska utfall mellan individer verkar bero på strukturella skäl snarare än individers inneboende beteenden. Vi ser inte någon skillnad i de finansiella val som görs mellan inkomstgrupper och inte heller mellan de individer som har tagit sig ur låginkomstgruppen jämfört de som stannat kvar.**

Bland de stora föreläsarna så bjuder PS22 också in studentföreläsare, en av dessa är Fredrik Nilsson som forskat om ekonomiska beteenden. Föreläsningen hette “Poor but not by choice(s)” som sammanfattar Fredriks forskning på Cambridge universitet. De ville se om det finns skillnader i beteenden hos människor som lyckas flytta sig uppåt från sin socioekonomiska grupp vilka de kallade för “positive deviants” och de som stannar kvar vilka man kan se som kontrollgrupp. Rent konkret testades detta genom att man gav flervalsfrågor till positive deviants och till kontrollgruppen. Frågorna var realistiska ekonomiska frågor som skulle testa efter Kognitiva biases som man kan tänka sig påverkar ens ekonomiska val. Det som kom fram till var att det inte fanns en skillnad hos positive deviants och kontrollgruppen utan de presterade jämbördigt. Slutsatsen blev att personer inte är fast i ogynnsamma förhållanden enbart utifrån sina ekonomiska beslut. BTF fick möjligheten att intervjua Fredrik efter sin föreläsning.



Det kom mycket skratt från publiken men samtidigt tror jag många tyckte det var matnyttig information. Vad inspirerar dig att presentera på detta vis?

— Det är jätteviktigt att vi är bra på att kommunicera våra resultat, som Dan Katz sa. När jag vill att något ska bli bra så är det lätt att använda sig av humor och jag vill att alla ska känna sig välkomnade. Jag kan tänka mig att min ekonomiutbildning gör att jag har lite av ett ekonomi-tänk och enkelt kopplar koncept inom psykologi till samhället i stort. Det är ofta så att psykologer hämtar information av andra psykologer men jag tänker att det kan vara bra att även ta del av exempelvis ekonomer och hur de kommunicerar forskning. Jag kan tycka att ekonomer som skrivit böcker exempelvis Freakonomics kommunicerar forskning på ett bra och koncist sätt, de tar väldigt komplexa ämnen men skriver på ett väldigt simpelt och tillgängligt sätt.

Hur har forskningen påverkat ditt synsätt kring ekonomi som psykolog?

— Vi tittade på kognitiva biases som har kopplats till ekonomiska utfall, folk som har bättre ekonomiska utfall senare i livet i jämförelse med deras omständigheter i uppväxten. De gjorde inte annorlunda val i testsituationen och var inte mer benägna att falla i kognitiva biases. Det vi testar i denna studie var ju enklare frågor kring exempelvis vilket mobilabonnemang skulle du använda av dessa möjliga? Alla frågor hade åtminstone ett svarsalternativ som var det man väljer om man tänker med den kognitiv bias vi försökte lura deltagaren med genom frågan och svarsalternativet. Om man pratar om personlig ekonomi, finans och lån då är det väldigt viktigt att tänka att folk som har ogynnsamma förhållanden inte gör signifikant sämre beslut.

Givet samma möjligheter väljer låginkomsttagare likadant som till exempel individer som tagit sig ur låginkomstgruppen

Många insatser utgår från att personer är i ogynnsamma ekonomiska omständigheterna för de gör dåliga ekonomiska beslut. Då blir det fokus på att de ska göra bättre beslut, men vår forskning visar att individer från låginkomstgruppen redan gör rätt val. Om man ger samma resurser och samma valmöjligheter, så tar personer samma beslut.

— Inom ekonomi pratar vi ibland om avtagande av nytta, vilket innebär att man inte



alltid får ut mer nytta genom att göra mer av samma sak. Då är det viktigt att titta om det finns andra insatser du kan ge som har större påverkan på personens liv. Om vi tittar på finansiella val som ett tema så kan man ge en massa tips och motiverande föreläsningar i hopp om att det ska få personer från ogynnsamma förhållande att göra bättre val. Men de kan redan göra bra finansiella val så då kan man spendera resurser och energi på andra insatser som ger bättre resultat.

Ibland tas det upp att det är oproportionerligt vilka grupper i samhället som gör särskilda val exempelvis bil-lån, sms-lån, nyttjande av penningospel osv. Har ni funderat över hur detta kan förklaras i ljuset av eran forskning?

— Jag tänker att de olika val du tog upp, exempelvis bil och sms-lån, kan tänkas likna de frågor vi ställde våra deltagare i enkäten. I vår enkät har alla deltagarna samma information och samma valmöjligheter, så givet samma möjligheter väljer låginkomsttagare likadant som till exempel individer som tagit sig ur låginkomstgruppen. Detta talar för att det är strukturella skillnader som ligger bakom

Följ BTF till PS22

de beslut som sen tas “i riktiga livet”, snarare än skillnader i beteende. Det finns beteenden kopplade till att komma från ogynnsamma förhållanden som sedan i sin tur är associerade till icke gynnsamma socioekonomiska kostnader över lång tid. Det är inte inneboende strukturer som orsakar besluten utan det är yttre strukturer som kanske har mer förklaringsvärde kring dina beslut.

— Ett exempel på det skulle kunna vara en individ från låginkomstgrupp som tar ett SMS-lån på grund av omständigheter såsom att banken inte vill ge ut ett lån till individen av olika anledningar kopplade till hans omständigheter (exempelvis att personen inte har ett riktigt anställningsavtal). Om den här personen haft samma möjligheter som en höginkomstgrupp så hade hen inte tagit SMS-lånet. Om alla har samma förmåga till ekonomiska beslut så bör man kanske flytta fokus från individen till strukturella problem som då kanske även ger större nytta.

Att lyssna på Fredriks föreläsning och i samtal med honom så aktualiserades en passage från Skinner “a person’s behavior is controlled by his genetic and environmental histories rather than by the person himself as initiating, creative agent”. Skinner tog ofta upp att vikten som omgivningen har på våra val och det är inte svårt att se hur detta även kan vara tillämpligt på ekonomiska val. Tidspress, rummet man sitter i när man tar beslut, tillgänglighet av reklamen man ser och vilken reklam man blir exponerad för kan mycket väl påverka våra beslut. Annars hade det varit intressant att betrakta företag som är så benägna att spendera stora summor på marknadsföring om det inte orsakar en påverkan.

PS22 var en fantastisk exempel där både framtida kliniker och erfarna kan komma och få ett utbyte av kunskap som för oss närmre målet att kunna hjälpa våra medmänniskor vare sig det är psykiskt lidande eller ekonomiska val.

Referens

About behaviorism, Skinner 1976 sid 208

Grattis till våra medlemmar som kammade hem fina vinster: böcker från våra medlemmar och lyxkaffe



SfKBT arrangerar fantastisk årsmöte och mysigt mingel

Under oktober hade SfKBT sitt årsmöte. Lotta Scholander gratuleras som den nya ordförande för SfKBT. Hemsidekommittén kommer uppdatera hemsidan vilket kan sedan användas av hela föreningen. Sist men inte minst uppvaktades hedersmedlemmen Conny Thorsson upp för sitt ihärdiga arbete för föreningen.

Efter årsstämman hölls tre föreläsningar: Ullakarin Nyberg som samtalade om suicid. Ullakarin pratade om ämnet utifrån sin mångåriga erfarenhet att arbeta med suicidala patienter och deras familjer samt med djup respekt för hur svårt detta är för samtliga inblandade. Flertal exempel, några sorgliga och några glädjande, togs upp vilket lämnade en både rörd och insatt i ämnet.

Emily Holmes lärde ut om mental imagery i en mycket praktisk föreläsning. Hon gick igenom sin nuvarande forskning där man stimulerar arbetsminnen hos patienter som varit med om en traumatisk upplevelse för att minska påträngande bilder. Resultaten var mycket lovande och vi väntar framtida resultat med stor förväntan.

Sist men inte minst höll Cecilia Dautovic Berg en energisk föreläsning om sin forskning på Mindler vilket fått stipendium från Carlo Perris minnesfond. För att till sist avslutas med trevlig tilltugg och mingel. Vi på BTF styrelse vet att vi ser fram emot nära årsmöte



Profesor Lennart Melin, firar 80 år

Lennart Melin har varit mycket viktigt för framkomsten av beteendeterapi (BT) här i Sverige. Han har handlett 24 doktorander till doktorsexamen och varit lärare på Uppsala Universitet. Nu är Lennart pensionerad och hans ihärdiga arbete står sig kvar i det vi har idag. Vid intervjun var det en solig dag och Lennart uttryckte uppskattning för alla gratulationer.

Hur kom det sig att du intresserar dig i beteendeterapi?

— Egentligen var det en kollega till mig som heter Sten Rönnerberg som introducerade det till mig. Han hade varit i USA och läst massa nya tekniker och behandlingar. Då låg det nära till hands att jag blev intresserad. Det var tilltalande till mig men det var ganska många som var motståndare, alla var ju dynamiker under den tiden. Det fanns till och med en artikel i tidningen där det stod att BT var “de mest hatade”.

Finns det några böcker eller forskning som du tycker var extra givande?

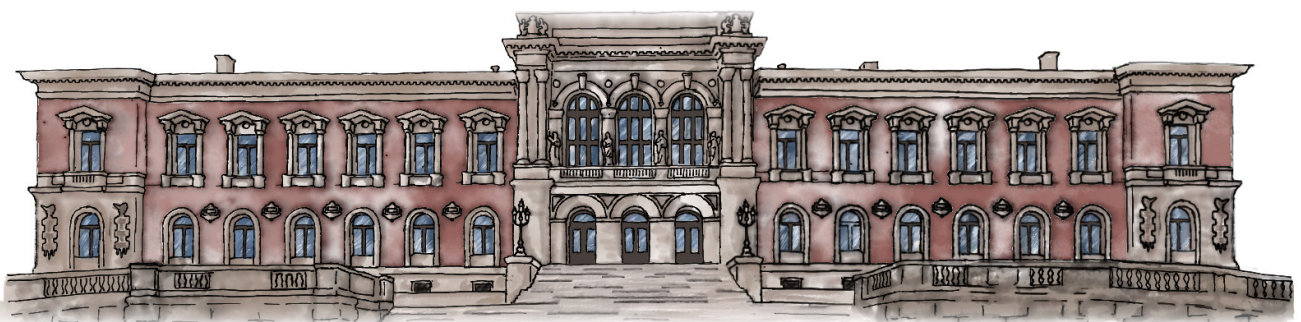
— När det började komma behandlingar som visade sig vara någorlunda effektiva. Det var aldrig någon som ville utvärdera den dynamiska psykologin utan alla utgick från att det var bra som det var. Böckerna som exempelvis Bandura gav ut och några andra böcker i början av BT's historia var väldigt intressanta

och gav upplevelsen att detta var något viktigt. Nuförtiden brukar jag bara läsa lite grann, exempelvis psykologtidningens utvärderingar. Men jag hänger inte med lika mycket som jag gjort tidigare.

Att man utvecklar flera bra behandlingsmetoder, det är det viktigaste

Många har beskrivit att de har kunnat vända sig till dig med svåra statistiska analyser, hur kommer det sig att du utvecklat denna styrka?

— Det var så att jag var ganska dålig på matte och sådant i skolan men så började jag intressera mig av det här med forskning och behandling. Ju mer man intresserar sig desto mer entusiastisk blir man. Jag måste säga att så småningom blev jag nästa statistikkonsult till andra.



Så du hittade din förstärkare till att fortsätta bli bättre på statistik? Har beteendeterapi påverkat ditt liv och hjälpt dig prestera?

— Ja, det kan man lugnt säga. Jag har använt mig av lärdomarna i bland annat terapi när jag har försökt behandla egna problem. Mina kompisar har jag ju också jobbat tillsammans med på olika problem. Exempelvis Bengt Andersson som var klinisk verksam samt en nära vän och det var verkligen givande. Jag hade min hustru i många år som var intresserad av barnterapi men hon gick bort tyvärr vilket påverkade mig mycket. Jag har nog inte använt mig av beteendeterapi för att öka min prestationsförmåga men det blir nog automatiskt så men det var inte medvetet.

Har du förslag och råd till personer som intresserar sig i BT?

— Det är viktigt att man hänger med i forskningen. Eftersom det kommer mycket forskning som är väldigt hög kvalitet nuförtiden. Under den dynamiska tiden var det ingen som utvärderade någonting alls. Man utgick från att det var självklart att det var bra. Nuförtiden är det också så lättillgängligt med forskning.

Kan du berätta varför det är viktigt för KBT utövare att hålla sig ajour med forskning och litteratur?

— Jag skulle svara att det är självklart men det kanske inte är självklart. För de flesta som är beteendeterapeuter så är man intresserad av utvärderingar och senaste nyheterna. Det tycker jag har varit väldigt viktigt för mig, det är väldigt kul att se att de yngre generationen är så intresserade av att hålla sig uppdaterade. Sen finns det en och annan lite tveksam grej när det kommer nya terapeuter som förespråkar



Foto: Privat

tekniker man aldrig har hört talas om. Det kan bero på att tekniken är ny men man får vara försiktiga med exempelvis alla nya varianter av behandlingar. Det kan vara bra men då får man osäkra sin revolver som man säger.

Har du ett favorit forskningsprojekt?

— Tinnitus jobbade jag med, det var ett projekt där jag hade 3-4 personer som disputerade. Det har varit en hel del projekt, 24 stycken har jag hjälpt doktorera och det är ju några olika områden som man satt in sig i. Att jag la så mycket tid på tinnitus var på grund av ett forskningsanslag vi fick, så det betydde ju en del. Jag skulle nog aldrig orka hålla på så länge som vi höll på om vi inte fick så mycket pengar för det, så det var en förstärkare kan man lugnt säga.

Hur hade du önskat att BT utvecklas i framtiden och vilka användningsområden hade du velat se?

— Det var en svårt fråga. Jag tycker en sak som är viktig är att man utvecklar flera bra behandlingsmetoder, det är det viktigaste. Det finns ju helt andra områden ex. ekonomi, det är väl det som är mest aktuellt just nu som man tänkt på. Där man kan använda sig av BT att dels hjälpa folk göra bra val men också hur man hittar bra behandlingsmetoder som inte finns nu men som kan komma i framtiden.

Intervju med Lu Weizhuo



How we can use immersive built environment can change occupants behaviors with Professor Weizhuo Lu

Weizhuo Lu is a professor at Umeå University who has a long career working both with big companies and technology. Recently a new aspect has entered his career and that is psychology. Many of Professor Weizhuo's projects have been concerned with environmental sustainability and in his most recent project the subject of how we create environmentally sustainable behaviour has become the centre of attention. To test this his team will invite students to use virtual enhanced reality (VR) where the students can experiment with making changes to their living space. And in the VR get feedback on how their changes would look and feel in reality while also getting data on their future environmental footprint.

— We want to understand why people have different behaviours regarding design/use of living spaces and what influences those behaviours. So we must include human behaviour, especially how we use buildings. Previous studies that have tried to simulate people's behaviour and compared that to reality have seen that people behave very differently from how we thought they would, and that is something we want to understand with this project.

Technology and psychology

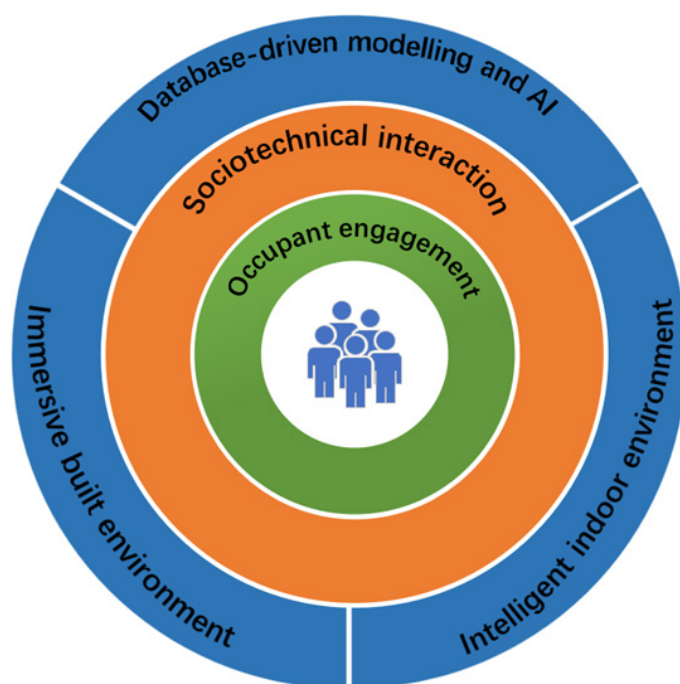
— My background is information technology and engineering, the behavioural science to be honest is quite new to me. Me and my colleagues have done many studies on

technology and we realize that the technical implementation is only one piece of the whole solution. So that has motivated us to include the human aspect in our studies. Therefore, we have invited researchers of environmental psychology from Lund University to join us. We hope to understand how the environment can help shape people's behaviour to be more environmentally sustainable.

An EU founded project

— This project is connected to three other ongoing projects and the original came from Horizon (a research and innovation funding programme of EU). Horizon gave us the initial project where we used big data modelling technology to simulate how people act in different environments, but we saw that that is only one part of the story. Because when we create a simulated performance of people in a specific environment, the results from reality differ significantly. This motivated us to think about the human dimension in the interaction with technology. So now we have this new founded project from “Energimyndigheten”. In this project we are trying to understand how technology can impact/influence our choices and how our choices impact energy consumption, like carbon emissions and other things that we call “sustainable indicators”. The results will be published in a guide for the students to explain how their behaviour might be influenced by different technological solutions and what might be environmentally friendly behaviour to mitigate energy use and to improve sustainability. Firstly, the guide will have information for students and secondly, in the future we hope to include the general population and relevant company sectors. In the initial step when we work with students it will be more how the students can use/maintain their homes in a sustainable way because

they might not be able to change some things in their apartment because many students only rent their apartment. But in the future we will also be able to help people that own their homes or are thinking about building a new home. This information is also important for building/renovation companies to know how society at large wants to design their home so that the companies can work at providing that type of solutions.



One of the things that sets apart this project is its goal of coworking with the community in Umeå. As with many of Prof. Weizhuo's projects there is an aspect of giving information to the public to be able to make more educated choices.

Goals of reaching out to the public

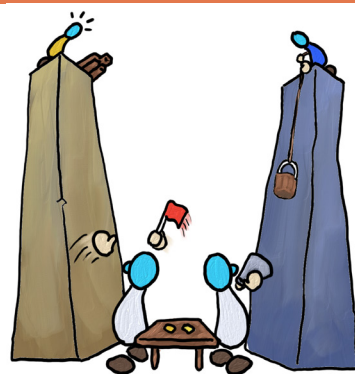
— We have a hope to establish an open lab for the public where the public can visit our lab input what their home looks like, what is the isolation, if its timber or concrete and then we can create a realtime-model based on that. They will see the layout for their building so that the people can try different solutions in our lab to see “Ok what will be the energy-use

Intervju med Lu Weizhuo

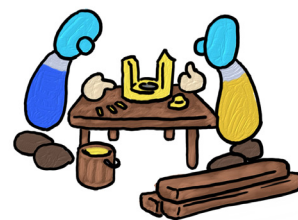
and indoor environment in my home?” so they can visit us and try different solutions. So the people can have more confidence when they do a renovation or design their home, and we at the lab at the same time learn more about what influences people’s behaviour. Then they can compare different alternatives in the virtual environment. The people will be able to move in an “immersive built environment”, the most similar layman term is virtual reality (VR). Though this VR is very advanced to be able to simulate the many alternatives we have in real life, we only have two at the moment but they cost half a million SEK. And the virtual environment will be connected with the physical environment. For example, if the visitors open a window, change the facade, or insulation then the computer can simulate that information to change the physical temperature in the room and give real time feedback. Also give the residents information about simulated carbon emission and energy consumption of the household. Then the resident can experience the environment, and experiment to see what they prefer. So when someone in the future wants to do a renovation then they know how they want to design their home. We are working very hard with this to be able to give this service to the public.

The subject of psychology and more specifically human behaviour also became relevant earlier in Prof. Weizhuo’s career, even when working with big companies regarding production and efficiency.

— I realized how important the human behaviour aspect is in how society implements technology. One of the things that helped me realize the importance of behaviour was input I got from my work with industries.



Regular



Agile

Agile

A method used usually by companies that focuses on projects. It centers on making teams within the company more independent on each other so the teams can see a task to its fruition by themselves, which makes the team more flexible to deal with changes to the task. Usually the different parts of a project is handled by several departments and each department has its hierarchy, but in agile the teams has representation of all the necessary departments so important decisions can be taken on the spot without having to consult outside of the team.

We realized that it’s a combination of the technology and the people who use it that decide the results. It is difficult to change behaviour both for individuals and companies. Many companies nowadays use the method “Agile” in hopes of becoming more lucrative and I have done research regarding implementing Agile. But in the beginning many companies did not use this efficiently because the behaviour and culture in the company might affect the results of implementing Agile. So here we see that the method/technology is only one aspect for a successful result. Sometimes we need to implement culture change to get the best results. Even so, sometimes big companies

get stuck in making bad decisions, but they usually have money to hire experts to help them out. Things that make people get stuck in inefficient behaviour might be that they lack knowledge.

The computer can simulate that information to change the physical environment

— We don't have a hypothesis yet as to what dictates behaviour, we do not think too much about this, instead we will let the data speak for itself. There are so many factors to consider, even when we have a homogenous group like students, they still have diverse behaviour, different culture and economic background compared to each other. We need to analyse to see what factors influence behaviour the most. I might guess that energy-consumption is one of those things that influence behaviour and is a big topic in society today. We must be careful when we design the different VR environments so it can give as much information as possible for the

residents. Then we will be able to draw from the data what seems to be most important for the future.

It is clear that this project can have a great impact for the future. It can help both the local community and hopefully get even greater reach as the project learns more about behaviour. Prof. Weizhuo's group has already started sketching out a plan for how they will proceed in the near future.

— We want to in the near future invite international researchers to visit us here in Umeå and create this multidisciplinary team for this project. Our team has an engineering background, but we also need the input and knowledge from the behaviour and social sciences as to why people have different behaviour in the same environment. This is a very interesting topic to me. I have read some articles regarding behaviour to try to get a deeper understanding of the subject. There are many theories we would like to explore that can help us understand how to design the environment and buildings that can influence people's behaviours to the better.

Dela med av kunskap. få en bok
Anmäl intresse att recensera böcker för BTF

Skriv till redaktör för att få reda på vilka böcker som finns tillgängliga

Ångest för alla, en bok för gemene person att lära sig mer om ångest

Text av George Lärkefjord

En bok som kombinerar fakta med slagkraftiga bilder. I början gör Sandra Ringarp det tydligt vad hon hoppas att boken ska åstadkomma ”vi vill hjälpa dig att förstå din ångest bättre genom att öka din kunskap om vad ångest är och sortera lite i vad det kan bestå av”, vilket hon gör väl. Målgruppen är yngre personer och det är ofta där ångest börjar bli ett medvetet tema för individen. Jag kan verkligen se hur denna bok skulle kunna vara matnyttig för en ung person, inte bara för att förstå sig själv utan att förstå andra jämnåriga och vad som kan driva dem till vissa beteenden. Det är alltid kul med fler författare som använder sig av bilder för att lära ut.

Teoretisk inriktning

Boken drar liknelser från bland annat ACT, RFT, kognitiv- och affektfokusert perspektiv. Sandra Ringarp arbetar i nuläget med ISTDP, vilket tillhör den psykodynamiska skolan. Ibland känns det som att det beteendeterapeutiska synsättet missas gällande ångest, exempelvis att skapa hanterbara steg (approximationer) och förstärka önskat beteende i rätt riktning eller titta på vilka kontext som skapar ångest. Boken utgår från att känslorna lever sitt eget liv, insatserna riktas mot att hantera det interna resultatet som ångesten orsakar. Det synsättet liknar mer ett psykodynamiskt perspektiv på hur man hanterar känslor men skulle kunna förklaras utifrån begreppet av exponering. Om undvikandebeteende kopplas till ångest (intern stimuli) så innebär exponering för känslan att ett nytt beteende lärs in och personen habitueras till ångesten.

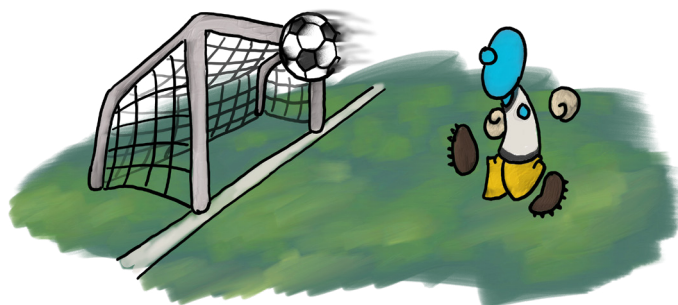


Att inte följa undvikandebeteendet leder till att ungdomen testat nya beteenden och bryter den onda spiralen.

Förklaring av ångest

I boken beskrivs ångest vara en respons till inre känslotillstånd, i serien framställs ångesten som en egen entitet, som driver oss till olika handlingar. Ångesten är en stor svart klump, den är omöjlig att undvika och väcker progressiv mer rädsla från karaktärerna. Men det blir ett lyckligt slut, modet att våga möta ångesten blir lösningen. Många olika teorier håller med om att undvikandet är problematiskt men hur vi möter ångesten kan dock se olika ut. I boken så blir fokus att spendera tid med ångesten och utforska den vilket är fullt rimligt om man tänker att ångest leder till handling som sedan leder till problem.

Ur ett beteendeterapeutiskt synsätt så skulle man nog inte se känslor som en orsak till handling utan mer som ett resultat av andra kontingenser.



Att se känslan personen bar på som orsak till handling är som att se en fotboll flyga in i ett mål och tro att det var farten den flög med som orsakade målet, medans beteendeterapeuten hade velat titta till ett tidigare skede det vill säga fotbollsspelaren som sparkade bollen och gav bollen dess fart.

Det är viktigt att åter igen ha målgruppen med i tankarna när man reflekterar över boken. Böcker kan förmedla beteendeförändring oavsett om man anser att boken följer KBT's förklaringsmodell. En stoppskylt kan vara skapt på många olika sätt men ändå hindra personer att gå på en väg som skulle leda till lidande. Men sett ur de andra teorierna exempelvis ACT/PDT så är boken väldigt välformulerat och de små serierutorna förtydligar teorin på ett lättsmält sätt. Boken är således lättläst och skapar en röd tråd som underlättar för läsaren att ta med sig hjälpsamma perspektiv.

Styrkor i författarskapet

Ett välkommet inslag är normkritiken som genomsyrar boken. Den får läsaren att reflektera över det relevanta temat hur sociala medier påverkar vårt mående och ger lite tid att reflektera över vad man kan göra åt det. Sandra lyfter upp begreppet minoritetsstress vilket är stressen personer upplever som avviker från normen då samhället ofta behandlar dem som annorlunda. Minoritetsstress kan orsaka ångest och ytterligare belastning för individer som avviker från normer. Det finns även praktiskt information var individer kan vända sig om de upplever problem med sin ångest och när



de bör söka vård. Att på ett respektfullt och empatiskt sätt bemöta dessa svåra frågor är inte lätt och Sandra gör detta på ett fantastiskt sätt.

Men vi har nog alla sett när stimulit av ångest blivit starkt knutet till undvikande och det är där jag tror denna bok kan vara givande både innan en sådan koppling ser och kanske även när det redan finns. Vilket kan förklaras med RFT och även sådana exempel ges i boken.

Min upplevelse är att boken är skriven ur ett kognitivt synpunkt då boken sällan tar upp kontexten som kan ses som orsak till ångest eller andra känslor utan känslorna beskrivs bara finnas där utan behovet av iscensättande stimuli.

Författarna förklarar på flertal olika sätt varför man inte behöver vara rädd för ångest och skingrar vanliga feltolkningar som finns om ångest. Men en människa kan över tid skapa sig dåliga vanor när de upptäcker vissa stimuli exempelvis vid ångest vilket förstärker flykten från det obehagliga. Texten är lättläst men lämnar en med kunskap om varför ångest inte är farlig.



ÄR DU UPPDATERAD OM ÅNGEST OCH DEPRESSION? Text av Åsa Palmkron Ragnar

De Nationella riktlinjerna för depression och ångestsyndrom sammanfattar evidensen för olika åtgärder. Är du uppdaterad? Kolla dig själv med ett litet quiz.

1. Vilken åtgärd är prio 1 när någon insjuknat i depression?
2. När är debriefing rekommenderad åtgärd?
3. När bör man särskilt överväga internet-förmedlad KBT?
4. Vilken KBT-intervention rekommenderas vid specifik fobi?
5. Hur stor del av sjukskrivningar pga psykisk ohälsa står ångest och depression för?
6. Till vilka patienter rekommenderas psilocybin som tillägg till KBT?

Svaren finns i texten.

I Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för depression och ångestsyndrom har experter granskat evidensen för olika åtgärder. Det finns naturligtvis en viss eftersläpning jämfört med forskningsfronten, vilket inte är konstigt eftersom det är ett tidskrävande arbete.

Det är lätt att hitta riktlinjerna på nätet (<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2021-4-7339.pdf>) och man behöver inte vara chifferexpert för att läsa dem. Men det skadar inte att vara lite sifferintresserad om man vill ta sig igenom snårskogen, som omfattar ungefär 140 olika rekommendationer. Jag har sammanfattat de viktigaste åtgärderna som Socialstyrelsen anser att vårdgivare bör eller kan erbjuda i min bok

HÄLSANS VINGAR - Förstå och bli fri från oro, ångest och depression. I den berättas också översiktligt om de olika åtgärderna. Mycket, men inte allt, handlar förstås om KBT.

Riktlinjerna ska stimulera användningen av vetenskapligt utvärderade och effektiva metoder och påverka resursfördelningen så att mer resurser fördelas till högt prioriterade hälsotillstånd och åtgärder än de som fått låg prioritet.

Ångestsjukdomar och depressioner är stora folksjukdomar som drabbar människor i arbetsför ålder. De står för 90 % av alla sjukskrivningar inom psykisk ohälsa. Effektiva åtgärder är därför inte bara angelägna för individer, med personligt lidande, utan också för samhället som drabbas av höga kostnader.

Är KBT den bästa behandlingen vid ångestsyndrom?

Låt oss börja med en lite vidare fråga. Är KBT, kognitiv beteendeterapi, den bästa behandlingen vid ångestsyndrom? Det är nu siffrorna kommer in. Även om riktlinjerna inte riktar sig direkt till behandlare utan till beslutsfattare inom hälso- och sjukvård, handlar de förstås om vilka åtgärder som det finns evidens för.



Med ett siffersystem för prioriteringar listar de åtgärder som *bör* (1-3) eller *kan* (4-7) erbjudas. Det gäller inte bara behandling utan även diagnostik, utredning och omhändertagande av både barn och vuxna. Man får också reda på vilka åtgärder som kan erbjudas i undantagsfall, inte rutinmässigt, inom forskning, och åtgärder som inte bör utföras alls. Här skriver jag om åtgärder som gäller vuxna och följer den indelning av ångestsyndrom som görs i de Nationella riktlinjerna. Den stämmer inte helt med DSM-5. Som bekant är det enkla svaret på frågan om evidens vid KBT:

Ja, det finns evidens för KBT vid alla ångestsyndrom. Högst prioritet ges KBT vid OCD, tvångssyndrom, prio 1, eftersom man bedömer att tillståndet har stor svårighetsgrad och åtgärden stor effekt. Vilka ska då erbjudas psykologisk behandling vid ångestsyndrom? I princip alla. Tillgången bör därför öka.

Hur är det där du jobbar?



För många är naturligtvis de nya metoderna mest spännande, de som kan leda vidare. Det är också dem som media intresserar sig för. Patienter har nu börjat efterfråga psilocybin, ett LSD-liknande ämne, som det forskas om på Karolinska. Ska det kunna öka effekten av terapi vid depression? En spännande fråga och en slutsats som kanske i framtiden kommer att kvala in i riktlinjerna. Än så länge får vi ingen information om den.

Även för gamla rävar är det bra att kasta ett öga på riktlinjerna då och då, för de ändras till och från. Vi som var med på 90-talet, minns debriefingvågen. Alla skulle lära sig debriefing

som innebar att personer som varit utsatta för stress eller trauma skulle skyddas från att utveckla allvarligare stressreaktioner genom ett samtal som följde vissa steg. Forskning har sedan visat att det inte fungerade och debriefing finns nu bland de åtgärder som inte ska erbjudas.



Olika ångestsyndrom

KBT, kognitiv beteendeterapi, växer, utvecklas, nya manualer skapas, ny forskning ger ny evidens. Under paraplyet samsas beteendeterapi, kognitiv terapi och inriktningar med influenser från österländska filosofier som mindfulness och acceptans. Ibland anger man i riktlinjerna att det beteendeterapeutiska inslaget är viktigast, som i behandling av specifika fobier, OCD och PTSD, där man tydligt pekar ut exponering med responsprevention, men generellt sett använder man samlingsbegreppet KBT för både beteendeterapeutiska och kognitiva inslag.

Vid specifik fobi har antidepressiva läkemedel ingen plats, men de finns däremot med som bör eller kan erbjudas vid alla övriga ångestsyndrom. Vid generaliserat ångestsyndrom, GAD, har de högre prio än KBT.

Social fobi utmärker sig genom att vara det enda ångestillståndet där riktlinjerna pekar ut internetförmedlad KBT som särskilt lämpligt för att överväga. Även om andra ångestillstånd inte nämns specifikt säger man att Socialstyrelsens rekommendationer om psykologisk behandling för vuxna gäller även när behandlingen förmedlas via internet.

Så, KBT och antidepressiva läkemedel är det som gäller i riktlinjerna. Vid PTSD finns också en joker: EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, kan erbjudas. Här är det också på sin plats att nämna en bör-inte rekommendation: lugnande läkemedel, främst bensodiazepiner, bör inte användas vid långvariga ångestsyndrom. Man riskerar biverkningar som toleransutveckling. En annan invändning är förstås att de motverkar syftet med exponering och responsprevention. De Nationella riktlinjerna lämnar huvudansvaret för vårdens organisation till politiker, tjänstemän och verksamhetschefer och påpekar att det finns stora regionala skillnader.

Hur är det då med tillgången till KBT? Riktlinjerna har några år på nacken, men slutsatsen att den är ojämnt fördelad stämmer fortfarande. Det behövs fler psykoterapeuter med inriktning KBT eftersom tillgången inte motsvarar behovet.

Hur är det där du jobbar?



Prio 1 vid depression

Somatisk undersökning och blodprover har prio 1 vid depression. Blodbrist, underfunktion av sköldkörteln, underskott av vitamin B12 och D-vitamin kan förorsaka depression. Det förvånar en del.



I min hemregion Skåne finns Vårdval Psykiatri, som innebär att vårdcentralens läkare kan skriva remiss för terapi, KBT, IPT och PDT. Tanken är att den somatiska undersökningen ska vara gjord på vårdcentralen, men ibland missas det. KBT-behandlaren måste förstås fråga sin patient/klient om det är gjort, så att man inte börjar KBT för något som bäst botas med vitaminer och hormoner.

Att hög tillgänglighet och aktiv uppföljning också finns bland prio1-åtgärderna är väl mindre förvånande. Det gäller inte bara somatik utan även psykologiska insatser. Hög tillgänglighet innebär snabb tillgång till besök, telefontillgänglighet, öppethållande, bemanning och personal med kunskap om psykisk ohälsa, särskilt i primärvården.

Hur är det där du jobbar?



Det finns fler prio1-åtgärder relaterade till depressionens djup. Strukturerad suicidriskbedömning är en av dem, likaså och att upprätta en säkerhetsplan.

Riktlinjernas struktur är uppbyggd efter depressionens svårighetsgrad, inte vad som bedöms ha orsakat den, men depressioner i samband med föräldraskap har egna rekommendationer. För återkommande depressioner finns också särskilda rekommendationer som prioriterar att återinsätta behandling som tidigare varit effektiv, KBT eller läkemedel. Riktlinjerna uttalar sig bara om unipolära depressioner och dystymi, inte bipolära där stämningläget växlar mellan sänkt och förhöjt.

Bör KBT erbjudas vid depression?

Ja. KBT är en behandling som bör erbjudas vid lindrig och medelsvår depression och även som återfallsförebyggande behandling vid återkommande depressioner. I det senare fallet nämns också mindfulnessbaserad kognitiv terapi, MBSR, som bör-åtgärd. Det speglar de nya terapiernas intåg under KBT-paraplyet.

Antidepressiva läkemedel har hög prio vid alla allvarlighetsgrader. Vid medelsvår till svår depression har erbjudande om läkemedel, och i vissa fall elektrokonvulsiv terapi, ECT, hög prio. Vid medelsvår till svår depression kan repetitiv transkraniell magnetstimulering (rTMS) vara ett alternativ. Den erbjuds dock bara i vissa regioner.

Hur är det då med kombinationen KBT och läkemedel? För oss som arbetar i psykiatri är det i praktiken så att så gott som alla står på medicin redan när de kommer till oss från primärvården.

Men vad säger riktlinjerna? De säger att kombinationen terapi och läkemedel kan erbjudas. Prio 7. Andra åtgärder som kan erbjudas vid lindrig till medelsvår depression är fysisk aktivitet, psykodynamisk korttidsterapi, PDT, och basalkroppskännedom, BK, som tillägg.

Det finns ytterligare en behandling, Interpersonell terapi, IPT, som bör erbjudas vid lindrig till medelsvår depression och även förs fram som ett alternativ vid depressioner i samband med föräldraskap även om det inte finns någon uttalad riktlinje.

Det dök faktiskt upp en nykomling vid den senaste uppdateringen. Esketamin, narkosmedlet Ketamin, kan ges i undantagsfall vid medelsvår till svår terapieresistent depression.

Vilka av alla dessa åtgärder erbjuds där du jobbar?



Bör erbjudas vid lindrig-medelsvår depression:

KBT, kognitiv beteendeterapi
Läkemedel
IPT, Interpersonell terapi

Kan erbjudas:

Fysisk aktivitet
PDT-kort, psykodynamisk korttidsterapi
BK, basal kroppskännedom som komplement

Bör erbjudas vid medelsvår-svår depression:

Läkemedel
ECT

Kan erbjudas:

rTMS

Nya quizfrågor:

1. Hur länge har homo sapiens funnits?
2. Vem får Nobelpriset i fysiologi eller medicin 2022?
3. Är beredskapen att uppfatta hot medfödd?
4. Var depressioner lindrigare i människans gryning?
5. Är social fobi ändamålsenlig?
6. Vad kommer in i riktlinjerna nästa gång?

Jag lyssnar på radio medan jag skriver detta. Radiopratare talar gärna om ”urgamla delar av hjärnan”, för att förklara mänskliga beteenden. Ångestsyndrom och depressioner är säkert urgamla. Hur gamla, och framför allt om de yttrat sig på annat sätt än idag, kan vi förstås inte veta.

I de Nationella riktlinjerna finns resomang om depressioners funktion och överlevnadsvärde. Har depressionstendensen tidigare varit ändamålsenlig på samma sätt som fettspargenen var i tider då födotillgången var begränsad, men blivit en nackdel i det moderna samhället med överskott på kaloririk mat som fett och socker?

Är funktionen att få oss att byta riktning i livet?

Var depressioner lindrigare i mänsklighetens gryning därför att det då, i små flockar, var lättare att upptäcka och sluta upp kring drabbade individer? Ge socialt stöd. Var beteendeaktivering självklar?

Är depression en underkastelsereaktion som ökat när våra rangordningsflockar blivit större? Har de jättelika flockarna sociala media gjort att depressionerna blivit fler?

Det här är jättespännande frågor och det finns många fler teorier som jag skriver om i HÄLSANS VINGAR – Förstå och bli fri från oro, ångest och depression.

Nästan allt går att förstå i ljuset av evolutionen.

Evolution som förklaringsmodell



Urgamla beteenden

Vi, homo sapiens, har troligen vandrat på jorden ett par hundra tusen år. Kanske ännu längre. Vi kommer alla från Afrika och tack vare Svante Pääbo, som får Nobelpriset i medicin 2022, vet vi också att de flesta människor utanför Afrika har lite neandertal-dna i sina gener.

Drabbades även neandertalarna av ångest och depressioner? Så långt har forskningen ännu inte kommit, men säkert hade de stressreaktionen fight-flight, för den finns inte bara hos människoarter utan även hos alla däggdjur. Psykoedukation om att den beredskapen är nedärvd, och hur den yttrar sig i fysiologiska reaktioner vid ångest, är obligatorisk vid behandling av ångestsyndrom. Det är kunskaper som klienter/patienter behöver ha för att våga sig på exponering och responsprevention.

Det brukar också kännas bra för alla, inte bara radiopratare, att förstå att ångest, och kanske även depressioner, har haft viktiga funktioner för människans överlevnad. Man är inte konstig eller annorlunda, men kan naturligtvis ha problem som behöver behandlas.

Ångestsyndrom

Ångestsyndromen kan förstås som tidigare ändamålsenliga stressreaktioner. Den som flyr i vild panik en gång för mycket har naturligtvis högre chans att överleva än den som flyr en gång för lite när stora kattdjur eller andra fiender hotar flocken. Den som är överdrivet renlig har större chans att överleva än den som låter mat bli skämd och sår infekterade. Mammor som snabbt flyttade sig och sina spädbarn bort från giftiga spindlar hade större chans att sprida sina gener än de som satt kvar. Alla ångestsyndrom går att förklara som överlevnadsfunktioner.

Social fobi

När det gäller social fobi har jag en egen teori som bygger på berättelser om sanfolket, ett av jordens äldsta folk, i Kalahariöknen. Bland dem är det en dygd att inte förhäva sig, utan låta "jante-lagen" styra. Den som är mest framgångsrik talar hellre om tillkortakommanden och drar sig ödmjukt tillbaka. Det begränsar risken för konflikter och rivalitet i små stamsamhällen, vårt ursprungliga sätt att leva. På så vis är socialt tillbakadragande ändamålsenligt.

Om man förstår ångestsyndrom som accentueringar av medfödda ångestreaktioner, i kombination med omgivningsfaktorer, associerar man lätt Kalaharifolkens urgamla beteendemönster som bakgrunden till social fobi.

Hos oss har jante-lagen dålig klang, men sanfolket verkar inte bara vara bättre på att undvika rivalitet utan även på att lyfta fram alla sina gruppmedlemmar. När de går på jakt har jägarna pilar gjorda av olika personer i sina koger. Den som äger pilen är den som har fällt bytet. På så vis kan även någon som inte deltar i jakten, som en funktionsnedsatt person, bli en framgångsrik jägare.

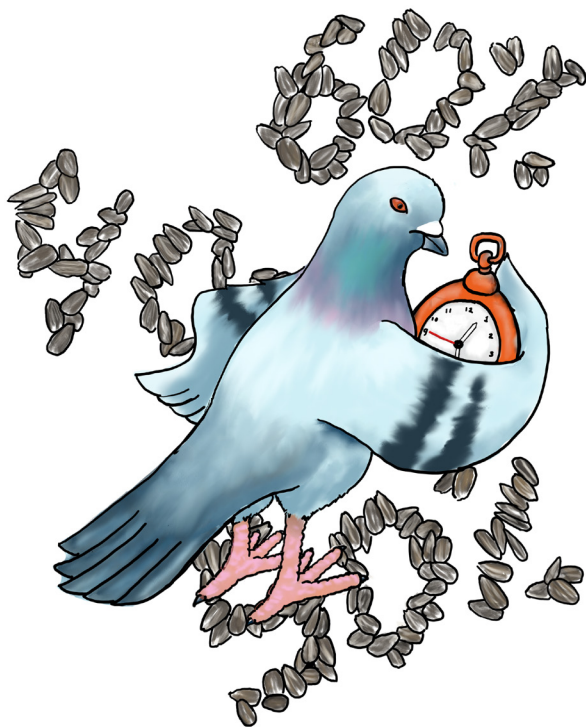
Vi lämnar urfolken, vars traditionella livsstil snart är helt försvunnen, och återkommer till nutiden och nutida prioriteringar i Nationella riktlinjer. Vad kommer vara nytt nästa gång? Jag gissar att olika digitala åtgärder kommer att få utrymme.

Vad tror du?



Text av:
Åsa Palmkron Ragnar
Specialistläkare i psykiatri och författare

För runt 60 år sen kom en forskning som visade på en nästan matematisk funktion mellan förstärkning och respons. Testsubjekten var tre duvor men resultaten har sedan dess använts för att förklara människors beteenden och för att fastställa den så kallade "the matching law".



Testsituationen, hur man utförde det

När denna forskning kom så var det vanligt med djurtester för att hitta samband i beteende och miljö. Tidigare forskning av samma författare vid namn Herrnstein kom fram till att duvor över tid anpassade sitt beteende så den precis uppnådde kraven som fanns för att få förstärkning, varken mer eller mindre.

Duvorna hade tillgång till två mekanismer de kunde picka på och en matskål nära marken, matskålen öppnades upp i fyra sekunder när duvorna hade pickat på rätt mekanism vid rätt tidpunkt. Duvorna fick först träna att picka på mekanismerna 120 gånger, därefter var de redo för testet. Vid testet så använde man sig av en VI 1,5 förstärkningsschema (vilket innebär att det tar ungefär 1,5 minuter i genomsnitt innan matskålen blir tillgänglig igen).



Beteende i proportion till belöningsfrekvens

I genomsnitt blev duvorna förstärkta var 1,5 minut men de två olika mekanismerna varierade hur lång tid det tog innan deras inbyggda timer gick ut. Det varierade mellan; båda var lika snabba (3 minuter var innan timern gick ut), ena var dubbelt så snabb (ena var 2,25 minuter och andra var 4,5 minuter), ena var fyra gånger så snabb (ena var 1,8 minuter och andra var 9 minuter) och till sist att den ena tiduren stoppade helt och gav aldrig förstärkning medans den andra återställdes var 1,5 minut.

Robusta fynd och myntat begrepp

Det man sedan såg var att duvorna anpassade sitt pickande på de två olika mekanismerna utifrån hur ofta de blev förstärkta. Forskarna observerade ett nästan perfekt linjärt samband. När belöning fördelades jämt mellan mekanismerna fördelades pickandet 50/50%. När ena mekanismen förstärktes dubbelt så snabbt var fördelningen 40/60% och så vidare. När Herrnstein skrev forskningsartikeln så använde han själv inte begreppet "matching law", men resultaten var robust nog att tills idag hänvisats till minst 1400 gånger och nuförtiden ses som en princip i beteendevetenskap.

Forskning i nutid

Hur överförbart djurforskning är på oss människor diskuterades sedan KBT's begynnelse. Skinner själv poängterade att människan är unik i hur uppmärksam den är på helheten av inlärningssituationen. Så ett enkelt linjärt samband hittas inte i människor

beteende. Men "matching law" visar att frekvensen av förstärkning trots det har en viktig påverkan på beteende. Under dessa 60 år så har resultatet från "matching law" hänvisas till regelbundet och frekvent. En spännande tillämpning kom 2002, 40 år senare där två forskare tillämpade principen i skolmiljön. Enligt matching law så kommer eleverna välja att göra den sortens uppgifter som ger mer förstärkare så länge andra faktorer hålls konstanta.



Hur man motiverar i skolan

En hypotes inom beteendeterapi är att när man klarar av en uppgift så är detta i sig en förstärkare som får personen att fortsätta med samma beteende. Detta skulle innebära att man skulle kunna öka motivationen hos elever att klara av svårare/mer tidskrävande uppgifter utan att detta skulle minska elevernas motivation. Tidigare forskning visa att elever var mer motiverade att fylla i mattehäften som hade blandat lätta och svåra uppgifter jämfört med ett häfte som bara hade svåra uppgifter. Men forskningen hade inte visat om denna strategi kunde få elever att göra jämförelsevis mer svåra uppgifter.

I testet hade 35 elever fått pröva två olika mattehäften, den ena innehöll 15 svåra mattetal och den andra innehöll 18 lika svåra mattetal. Skillnaden mellan de två häftena var att den med 18 svåra mattetal hade inblandat 6 enkla tal ytterligare.

Forskarna observerade ett nästan perfekt linjärt samband.

Resultatet blev att eleverna tyckte att häftet som hade blandad svårighet upplevdes som avsevärt lättare att utföra och tog mindre energi i anspråk. Dock så upplevde eleverna att båda häftena skulle ta lika lång tid att fullfölja och det var ingen stor skillnad i vilken eleverna hade önskat som hemläxa. Detta visade att man kunde använda sig av beteendeterapeutiska strategier för att öka motivation för elever att ta sig an svårare uppgifter och i längden leda till ytterligare utveckling.

Referenser

Herrnstein. (1961). RELATIVE AND ABSOLUTE STRENGTH OF RESPONSE AS A FUNCTION OF FREQUENCY OF REINFORCEMENT. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 4(3), 267–272.

Billington, & Skinner, C. H. (2002). Getting Students to Choose to Do More Work: Evidence of the Effectiveness of the Interspersal Procedure. *Journal of Behavioral Education*, 11(2), 105–116.

Läst intressant forskning med Beteende-koppling? Skriv en sammanfattning för BTF för en chans att vinna fina priser!

Miss inte Åskongressen

Nu träffas vi!

Save the date!



Keynote: Davey Erektion, CFT,
Brigham Young University, Utah

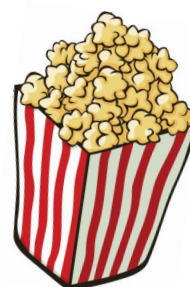


Workshop och keynote: Elisabeth
Kaiser, NET, University of
Konstanz, Tyskland

Välkommen till BTFs årskongress, i samverkan
med Kompetenscentrum för psykoterapi,
16-18 mars 2023 i Stockholm!

Tema: Beteendeterapi i praktiken –
hur gör vi skillnad?

Plats: Quality Hotel Globe, Stockholm (specialpris på
hotellet för deltagare på BTF-kongressen)



Anmälan öppnar inom kort!



Scanna koden för att
komma till BTFs hemsida!



Checklist



Unga Vuxna dagarna 26-27 Januari Kongress kring ungas psykiska hälsa som hålls i Stockholm Pris: 2495-3495 Kr



BTF's Årskongress 16-18 Mars

Under tre dagar presenteras forskning och klinisk erfarenhet kring temat beteendeterapi i praktiken: Hur gör vi skillnad? Lyssna till både internationella talare som Elisabeth Kaiser, medgrundare av Narrative Exposure Therapy (NET) institutet och Davy Eriksen samt nationella talare som BTFs egna Jonas Ramnerö, Johanna Linde, Hanna Sahlin, Åsa Spännargård, Alexander Rozenthal och många många fler. Plats: stockholm



SWABA's Årsmöte 24 eller 25 Mars

Ta del av Beteendeanalytiska perspektiv i Stockholm, med spännande talare och trevligt mingel.

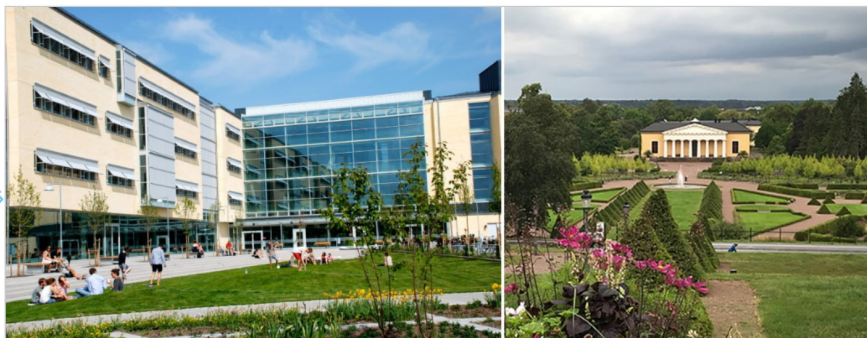


ESRII 22-23 Maj

Ett gratis evenemang vid Uppsala Universitet för de som är intresserade i digital/internet behandling. Få reda på det senaste behandlingarna och tekniska hjälpmedel.



Kom ihåg BTF-Salonger som hålls varje månad!



SweSRII 2023 will be held at the Department of Psychology at Uppsala University, on May 22-23,

I stolt samarbete med



NATUR & KULTUR



BETEENDETERAPEUTISKA FÖRENINGEN

PS: Vi vill gärna höra av dig som är musikaliskt lagd för vår lobby

Student?

Hjälp arrangera BTF's årskongress!

Sveriges största KBT kongress. Ta del av seminarier, mingel och workshops under tre fullspäckade dagar.

Plats: Stockholm

Datum: 16-18 mars

3 anledningar att vara med

- Gratis inträde**
Studentarrangörer får gratis inträde
- Erfarenhet**
Spetsa ditt CV med praktiska erfarenheter
- Nätverka**
Nätverka inom KBT-Sverige

Kontakta arrangörsgruppen:
Tobias.Lundgren@ki.se

Första året



Medlemskap

350 kr Student 600 kr ordinarie

Vill du annonsera i Beteendeterapeuten?
Helsida – 1500 kr exkl. moms
Halvsida – 1000 kr exkl. moms
Kvartssida – 500 kr exkl. moms