

# Beteende terapeuter

## **Alan Fruzzetti i Uppsala - färdighetsträning inom DBT**

- **Floran av KBT-böcker på svenska växer!**
- **BTF har "fått" en kanslist!**
- **Egenterapins syfte?**
- **Bekanta dig närmare med WeMind**

# Beteende terapeuten

## Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

## Redaktionen

Daniela Lambert, Redaktör

Anna Eriksson

Liv Larsson

Johan Westöö

## Styrelsen:

Viktor Kaldo, Ordförande

viktor.kaldo@ki.se

Tove Wahlund, Medlemssekreterare

tovewahlund@gmail.com

Inga Axbrink, Kassör

inga.axbrink@pk.artisan.se

Sara Widén, Sekreterare

widensara@gmail.com

## Övriga ledamöter:

David Blank

d.blank@mac.com

Rio Cederlund

rio.cederlund@gmail.com

Annika Deverud

annika.deverud@psychiat.umu.se

Maria Eklund

mgeklund@gmail.com

Dan Katz

dan.katz@swipnet.se

Kristina Nilsson

rudolfsdotter@yahoo.se

Björn Paxling

bjorn.paxling@gmail.com

Jonas Ramnerö

jramn@psychology.su.se

Cecilia Sjödén

cecilia.sjoden@psykologpartners.se

## Manusstopp för nästa nummer

10 november 2009

Bidrag skickas till:

L\_DANIELA@HOTMAIL.COM

Textformat: Word

(eller RTF om du använder Mac)

## Tryck och repro

Dahlströms Tryckeri, Nyköping

## Redigering

Lennart Östlund, Learning Partner, Nyköping

## Omslagsfoto:

Alan Fruzzetti. Fotograf: Michaela Johansson

## Redaktionellt

Vad fort tiden går! Sommaren bara svischade förbi! Redan dags för höstnumret av Beteendeterapeuten som denna gång bjuder på en hel del intressanta artiklar och intervjuer. Däribland ett referat från Alan Fruzzettis workshop i Uppsala om färdighetsträning inom DBT liksom en sammanfattning av Föreningen för Sveriges KBT-psykologers seminariedag om egenerapin på psykologutbildningen. Nämnas bör också att BTF för första gången har ett kansli och en egen kanslist som du får chansen att stifta närmare bekantskap med. Redaktionen intervju med ordförande Viktor Kaldo ger dig en inblick i styrelsens gångna arbete och framtida planer och visioner. Detta och mycket mer kan du ta del av tack vare engagerade och driftiga medlemmar som i värmen tagit sig tid att skriva och fota till vår gemensamma tidning. Tack för alla fina bidrag! Vi hörs igen i pepparkakstider. Manusstopp för nästa nr är 10 nov.

Daniela Lambert

Redaktör Beteendeterapeuten

## I detta nummer:

<b>Workshop i färdighetsträning i DBT</b>	<b>4</b>
<b>WeMind - intervju med Thomas Tegenmark</b>	<b>6</b>
<b>KBT-höcker på svenska</b>	<b>8</b>
<b>Intervju med Viktor Kaldo</b>	<b>12</b>
<b>Seminarium om egenerapin på psykologprogrammet</b>	<b>14</b>
<b>EGO-STATES therapy</b>	<b>16</b>
<b>Rapport från BTF:s kansli</b>	<b>17</b>
<b>Miniprofilen</b>	<b>18</b>
<b>Fråga Listan</b>	<b>20</b>

# Ledare

Den irritation över psykologtidningens syn på KBT, som låg bakom min förra ledare och som uppenbarligen delades av många i BTF, har tillsammans med andra mer akuta BTF-frågor och mycket annat tillfälligt drunknat eller flutit bort under fem regnfulla semesterveckor. Därför får det bli lite mer lösa funderingar och filosoferande den här gången.

BTF är i grund och botten en förening för kliniker. Samtidigt utgår de metoder vi använder från teorier och antaganden om hur människan fungerar i stort, inte bara när hon mår dåligt. Så vad händer om man lyfter blicken lite över patienten/klienten och tittar ut genom fönstret på resten av världen där utanför terapirummet? Metaforiskt alltså...

En sak jag själv alltid gillat med behaviorismen är dess smått megalomana tendenser att vilja förklara allt mänskligt fungerande. Inlärningsteorin har växt fram från grundforskning men har sedan dess legat till grund för såväl en egen filosofisk tradition som brett samhällsinriktad beteendemodifiering och Skinners utopiska bok "Walden two". Om det finns motsvarande fenomen som sprungit fram från kognitiv terapi vet jag inte, men blir gärna upplyst om så är fallet!

Jag är inte övertygad om att inlärningsteorin är den mest korrekta teorin eller att det är den enda som behövs, men det som gör den extra intressant är att den är något annat. Det är mycket sällan man ser behavioristiska inslag i underhållning, samhällsdebatt eller ideologiska diskussioner. Vår kulturs tankebanor går betydligt oftare i linje med psykoanalysens drifter och symbolik, eller parallellt med den kognitiva terapins grundsyn att det är tanken som är lite före i hönan-eller-ägget racet. Att fokusera på mer "simpla" inlärningsmekanismer som vi delar med de flesta levande organismer på vår planet, att se på fri vilja som "mentalism" eller betona det starka inflytande som vår närmiljö har på oss är knappast standard på ledarsidor eller i TV's morgonsoffor. Det ligger helt enkelt för långt bort från den moderna, västerländska människans självbild och kultur.

Jag tycker det skulle vara mycket intressant att se vad som händer om samhället i stort blev mer "B" i sitt sätt

att tänka och vara. Skulle det kunna hjälpa till att få folk att fokusera lite mindre på den allestädes närvarande sekundära förstärkaren som vi brukar kalla pengar, och mer på naturliga, primära förstärkare som till exempel social samvaro? Skulle det kunna bli ett uppsving för den alltid så utskällda skolan? Kan det hjälpa till att anpassa hela den västerländska kulturen till den materiella omställning som kanske blir nödvändig om inte någon ny teknik mycket snart löser problemet med jordens ändliga resurser? Vore det kanske till och med möjligt att det skulle kunna hjälpa folk att bli vad man brukar beteckna som "lyckliga"?

Kanske gillar jag det megalomana draget i behaviorismen, med dess anspråk på att små, enkla principer kan förklara oerhört mycket, för att jag själv ibland gillar att lägga det mer skeptiska åt sidan och tänka lite megalomant? Det vet jag inte, men jag vet att jag inte har några bra svar på frågorna här ovan. Och när jag vet för lite om inlärningsteori och behaviorism så kommer jag egentligen bara på ett enda bra ställe dit man kan vända sig för svar – BTF!

**Frågan är väl egentligen om BTF skulle kunna breddas och fokusera även på annat än psykologisk behandling. Styrelsen har i policydokumentet uttryckt visst intresse för detta, men delas det intresset av medlemmarna?**

Men nyss skrev jag ju att BTF är en organisation för kliniker, inte för samhällsförändrare, så vad göra? Frågan är väl egentligen om BTF skulle kunna breddas och fokusera även på annat än psykologisk behandling. Styrelsen har i policydokumentet uttryckt visst intresse för detta, men delas det intresset av medlemmarna? Är det en dum idé att BTF fokuserar på annat än den traditionella kärnan? Hinns en helt ny typ av agenda med i denna hektiska tid när BT/KBT slår igenom på bred front och kräver mycket uppmärksamhet och resurser? Eller betyder kanske denna medvind snarare att det just nu är ett lysande läge att på ett brett plan sprida de tankar och idéer som ligger till grund för behandlingsformen? Jag har inte funderat klart på det här än, men kommer fortsätta att göra det. Gör det ni också, och skriv gärna några rader på KBT-listan om andan faller på!

Sensommarhälsningar  
**VIKTOR KALDO**  
Ordförande  
i Beteendeterapeutiska föreningen



# Workshop i färdighetsträning i DBT

## – för både patient och terapeut!

Text: Michaela Johansson

**I slutet av maj höll DBT-gurun Alan Fruzzetti från USA en avancerad workshop för DBT-teamet inom BUP i Uppsala. Fokus låg på hur man för in färdigheter i varje enskild session samt i kedjeanalyserna. Två parallellt pågående processer beskrevs; att öka färdigheter samtidigt som man minskar problembeteenden. Exempel på färdigheter att bemästra är mindfulness, interpersonella färdigheter, känsloreglering, att stå ut i kris, validering och övriga färdigheter som behövs i vardagen (såsom arbetssökandet etc.).**

En viktig poäng kring förvärvandet av färdigheterna var att Fruzzetti ibland väljer att "smyga in" dem i sessionerna, utan att först ge en rational för vad syftet är. Han använde exemplet att låta klienten jonglera



med en boll utan att tappa fokus på den, för att efteråt poängtera att klienten har övat mindfulness. Denna experimentella inlärning, sk. "learning by doing", är ofta att föredra framför rent kognitiv inlärning med dessa patienter. Fruzzetti underströk vikten av att kontinuerligt påvisa för klienten när denna använder färdigheter i sessionerna, för att ytterligare underlätta fortsatt inlärning.

**Fruzzetti demonstrerade genom rollspel hur viktigt det är att inte reglera klienten åt henne/honom, utan istället stå ut med att låta klienten göra det själv.**

Efter att klienten har lärt sig färdigheterna bör man stärka responserna, genom rollspel i sessionerna eller i faktiska livshändelser. Fruzzetti kallade detta att gå från barnbacken till den stora backen när man lär sig åka slalom, man måste på allvar prova på vad man kan. Det är viktigt att förstärka alternativa eller inkompatibla beteenden till att bli dysreglerad i detta skede. Fruzzetti demonstrerade genom rollspel hur viktigt det är att inte reglera klienten *åt* henne/honom, utan istället stå ut med att låta klienten göra det själv. Istället för att förlänga sessioner där klienten uttrycker stort behov av hjälp i slutet av sessionen, rekommenderade Fruzzetti att klienten själv får hitta färdigheter att använda sig av de sista fem minuterna.

*Alan Fruzzetti höll en avancerad workshop för DBT-teamet inom BUP i Uppsala..  
Foto: Michaela Johansson*

Under workshopen visade han prov på sin blixtsnabba förmåga att använda sig av *sina* färdigheter i sessionerna. Han demonstrerade hur man validerar och samtidigt ifrågasätter känsloupplevelser, dvs. att validera det valida och invalidera det invalida i klientens upplevelse. Som exempel validerade Fruzzetti det normala i att vara arg i ett gräl, men ifrågasatte användbarheten i det när det gäller att nå sina mål och få det man vill ha.

När han använde sig av kedjeanalyserna poängterade han att den faktiska känsloregleringen bara är början av behandlingen, medan mer långsiktiga mål är att lära klienten identifiera sårbarheter och utlösande händelser för känslostormarna. Exempel på sådana färdigheter är att minska dömande och invalidering, för att hindra att en primär emotion ska utlösa hela kedjan.

Fruzzetti gjorde en viktig distinktion mellan positiv och negativ förstärkning när det gäller att stärka nya beteenden hos en självskadande patient. Han menade att när terapeuten ger positiv förstärkning för användandet av alternativa beteenden till självskadande vid emotionell dysreglering, så är denna sociala förstärkare övergående och ganska godtycklig. Då förlitar sig klien-

ten på terapeutens gillande för att inte skära sig. Fruzzetti ansåg istället att den negativa förstärkningen av att faktiskt sänka arousalnivån genom färdighetsanvändning är ett mycket starkare sätt att öka målbeteenden. Om terapeuten reglerar patientens känslor genom tröst och validering *för tidigt*, förmedlar terapeuten en misstro till klientens egen förmåga till självreglering. Dessutom, menade Fruzzetti, förhindrar det att klientens arousal-

**Kontentan från workshopen är alltså hjälp till självhjälp, att aktivt jobba med att sitta på sina egna händer när klienten går i taket.**

nivå sänks tack vare att klienten använt sig av sina nya färdigheter. Kontentan från workshopen är alltså hjälp till självhjälp, att aktivt jobba med att sitta på sina egna händer när klienten går i taket.

**OBS!**  
**MANUSSTOPP**  
för nästa nr är  
**10:e november**  
maila till  
**L\_DANIELA@HOTMAIL.COM**  
**OBS!**

# WeMind

## - intervju med klinikchef Thomas Tegenmark

Text: Daniela Lambert



Thomas Tegenmark, klinikchef på WeMind.  
Foto: Privat

### **Berätta lite om bakgrunden och upprinnelsen till Wemind?**

WeMind startades 2006 av Urban Pettersson, som är gammal Internetentreprenör. Tanken var då, liksom nu, att sprida evidensbaserad behandling till en så stor del av befolkningen som möjligt. Då var det huvudsakliga tillvägagångssättet att skapa digitala KBT-program, att levereras via Internet. Urban insåg efter ett tag att det parallellt med denna verksamhet behövs en fysisk klinik, av en rad olika skäl, t ex pga att avhoppet från Internetprogrammen fortfarande var så stora. Det be-

hövdes en rad psykologer för att stötta patienterna, eller erbjuda sedvanlig KBT istället för Internetbehandling. Klinikdelen startade därför, 1 januari 2008, och har sedan dess växt väldigt fort.

### **Beskriv er verksamhet lite närmare! Hur många är ni? Vilka yrkesgrupper arbetar hos er? Hur ser ert arbetssätt ut? Vilka vägar in finns för klienter m.m?**

Vi är för närvarande 18 KBT-psykologer, varav 9 är arbetar dagtid och 9 kvällar och helger (detta för att kunna erbjuda patienterna tider utanför de flesta människors arbetstid). Vi har en psykiatriker, en VD, en vice VD, en administratör och en receptionist. Vi har lagt fast vilka KBT-program vi ska leverera för varje dienosgrupp, mycket är taget från det enorma IAPT-projektet i England (Improving Access to Psychological Therapy), där man utifrån en expertgrupp med bl a professor David Clark har fastslagit vilken typ av KBT man ska ge de 900 000 briter med ångest och depression som kommer att erbjudas denna behandling de närmaste åren.

*”Min uppfattning är att många KBT-utbildade behandlare sitter och gör helt andra saker än att ge de mest evidensbaserade behandlingarna till de människor som verkligen behöver dem.”*



# KBT-böcker på svenska

Text: Sten Rönnberg

När jag 1969 gav ut boken ”En introduktion till beteendemodifikation och beteendeterapi” fanns det på svenska bara en bok med detta synsätt tydligt beskriven, nämligen Andrew Salters ”Vägen från Freud”. Psykologiskt behandlingsarbete beskrevs då för tiden i den svenska beteendevetenskapliga boklitteraturen som nästan helt vilande på psykodynamisk och psykoanalytisk grund. I skönlitteraturen kopplades systematisk psykologisk och medicinsk påverkan ihop med diktaturer och hänsynslöst kommersiellt utnyttjande av människor. Se t. ex. Aldous Huxleys ”Du sköna nya värld” eller Karin Boyes ”Callocain”. Hela 1970-talet sedan levde vi med att vårt syn- och arbetssätt sågs som en udda och tvivelaktig form av påverkan. För att i det klimatet överleva begränsade vi oss till att arbeta med psykologisk behandling av specifika störningar inom psykiatri och psykoterapieramar. När sedan den kognitiva revolutionen kom under 1970- och 80-talen kunde vi definiera vårt syn- och arbetssätt som en specialitet inom hälso- och sjukvård. Den för allmänheten hotande visionen av en oetisk psykologisk påverkan inspirerad av inlärningspsykologin (se t. ex. filmen ”Clockwork orange”) dog sakta ut under slutet på 1900-talet i och med framväxten av forskning med evidens för behandling av en mängd psykiska åkommor. Nu under 2000-talet har vi medvind och det är bara en del gamla stötar som inte riktigt hängt med och bär på sjunket kulturgods som gnäller över KBT. Än är det dock sparsamt med svensk KBT-litteratur utanför hälso- och sjukvårdens område, även om personlig utveckling, kriminalvård, barnuppföstran och skola på senare år blivit mera i fokus. Men det är fortfarande rätt sparsamt av svenska KBT-böcker med inriktning på organisationsutveckling, gruppterapi, ACT, familjeterapi, socialvård, samhällsförändring, konstnärligt skapande, kreativitet, etik, m. m., som förmodligen kommer att vara i fokus under 2010-talet. Men risken finns att vi förlorat vår revolutionära glöd samtidigt som vi glidit in i och förs fram i beteendevetenskapernas huvudfåror. För de möjliga tillämpningarna

av vårt syn- och arbetssätt har egentligen bara nätt och jämt börjat.

På nästkommande sidor är sammanställda ett knappt hundratal böcker på svenska från 2000-talet som kan betraktas som relevanta för KBT. Det är böcker som författarna själva säger hör till kognitiv beteendeterapi eller som någon erfaren kognitiv beteendeterapeut ansett hör till området antingen direkt eller indirekt för att de berör något som utövande KBT-are av olika anledningar bör kunna (de senare markeras här med \*). Självfallet kan vi var och en av oss ha olika uppfattningar om kvalitén, och du har säkert förslag på strykningar av böcker som enligt din uppfattning inte håller måttet. Dessutom har vi alla uppfattningar om vad som är KBT: Är det huvudsakligen en teknologi, innefattar det bara arbeten som baseras på en inlärningspsykologisk analys eller skall kärnan handla om kognitioner och deras förändring och anknytning, måste allt med beteckningen KBT ha ett empiriskt underlag i form av gjorda vetenskapliga studier, etc. I det här sammanhanget tar jag inte någon som helst ställning i denna debatt, utan hyllar tesen att tusen blommor må tillåtas blomma för KBT:s utveckling. Sammanställningen av denna svenska litteratur står jag för, men jag har använt tidigare sammanställningar som jag tagit till mig och som är gjorda av Bengt Daleflod, Gudrun Hansson-Lönnqvist, Viktor Kaldo, m. fl. Nya böcker kommer också, minst ett tiotal till torde finnas färdiga före årsskiftet. Kanske också några som jag inte uppmärksammat bör vara med.

*Nu under 2000-talet har vi medvind och det är bara en del gamla stötar som inte riktigt hängt med och bär på sjunket kulturgods som gnäller över KBT.*

Det allmänna intrycket av denna sammanställning är, tycker jag, att vi nu i Sverige åstadkommit mycket litteratur om KBT för folket, dvs. främst för klienter, beslutsfattare och en intresserad allmänhet. Men för proffs och för utbildning av kognitiva beteende-

terapeuter duger den här litteraturen nog mest bara i huvudsak som bredvidläsning och inspiration att lära sig mera. För kvalificerad utbildning i KBT är vi hänvisade till böcker och artiklar på främmande språk.



- ADDIS, M., & MARTELL, G.** (2007). Ta makten över depressionen steg för steg. Stockholm: Natur och Kultur.
- ADOLFSON, H., & ELMFELDT ÖHRSKOG, M.** (2008). KBT och barn - en handbok med praktiska råd till föräldrar, förskola och skola. Stockholm: Cura.
- ALMÉN, N.** (2007). Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder. Lund: Studentlitteratur.
- ANDERSSON, G.** (2000). Tinnitus. Orsaker, teorier och behandlingsmöjligheter. Lund: Studentlitteratur.
- ANDERSSON, G., BERGSTRÖM, J., HOLLÄNDARE, F., LENNDIN, J., & VERNMARK, K.** (2007). Ut ur depression och nedstämdhet med kognitiv beteendeterapi. Ett effektivt självhjälpssprogram. Stockholm: Viva.
- ANTONY, M., BIELING, P., & MCCABE, R.** (2008). Kognitiv beteendeterapi i grupp. Stockholm: Liber.
- BASSETT, L.** (2000). Befriad från ångest: Så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv. Stockholm: Natur och Kultur.
- BEJEROT, S.** (2002). Tvångssyndrom/OCD: Nycklarna på bordet. Stockholm: Cura.
- BLANCHARD, K.** (2002). Fina fisken! Kraften i goda relationer. Stockholm: Brain Books.
- BROBERG, A., GRANQVIST, P., & IVARSSON, T.** (2006). Anknytningsteori : betydelsen av nära känslomässiga relationer. Stockholm: Natur och Kultur.
- BURGESS, M., & CHALDER, T.** (2008). Ut ur trötthet med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Viva.
- BURNS, D.** (2008). KBT - en självhjälpbok. Stockholm: Optimal.
- BUTLER, G.** (2007). Fri från blyghet och social fobi med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Viva.
- CARLBRING, P., & HANELL, Å.** (2007). Ingen panik. Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Natur och Kultur.
- CSIKSZENTMIHALY, M.** (2003). Flow, ledarskap och arbetsglädje. Stockholm: Natur och Kultur. \*
- DALEFLOD, B., & LARDÉN, M.** (2004). Från miljöterapi till KBT. Institutionsbehandling av kriminella pojkar. SiS 1/04. Stockholm: Statens Institutionsstyrelse.
- D'ELIA, G.** (2000). Kognitiv psykoterapi. Ett samarbetsprojekt med patienten. Stockholm: Svenska föreningen för psykisk hälsa.
- EIKESETH, S., & SVARTDAL, F.** (Eds.). (2003). Tillämpad beteendeanalys. Lund: Studentlitteratur.
- FAIRBURN, C.** (2003). Att övervinna hetsätning: Ett nytt vetenskapsbaserat behandlingsprogram. Stockholm: Cura.
- FARM LARSSON, M., & WISUNG, H.** (2005). Fri från oror, ångest och fobier: Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Månocket.
- FARM, M.** (2008). KBT-akuten. Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem. Stockholm: Viva.
- FENNELL, M.** (2007). Höj din självkänsla med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Viva.
- FOSTER, M.** (2009). Fem gånger mer kärlek. Forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv. En bok till familjer med barn mellan 1 och 12 år. Stockholm: Natur och Kultur.
- FREEMAN, A., & DEWOLF, R.** (2000). De tio dummaste misstagen klyftiga personer gör och hur man undviker dem. Stockholm: Natur och Kultur. \*
- FROSTIN, A.** (2009). Våga förändra ditt liv med KBT. Bli av med negativ stress, sömnproblem, oro och nedstämdhet. Stockholm: Prisma.
- FURMAN, B.** (2003). Barn är smarta: Jag kan- metoden för kreativ problemlösning. Stockholm: Natur och Kultur.
- FURMARK, T., HOLMSTRÖM, A., SPARTHAN, E., CARLBRING, P., & ANDERSSON, G.** (2007). Social fobi - effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Liber.
- GHADERI, A., & EDLUND, K.** (2008). Kognitiv beteendeterapi vid hetsätningsstörning och övervikt: Studentlitteratur.
- GHADERI, A., & PARLING, T.** (2007). Från självsvält till ett fullvärdigt liv. Ny KBT-metod i 6 steg. Stockholm: Natur och Kultur.
- GHADERI, A., & PARLING, T.** (2009). Lev med din kropp. Om acceptans och självkänsla. Stockholm: Natur och Kultur.
- GILBERT, P.** (2005). Hantera din depression: Kognitiva metoder för självhjälp. Stockholm: Prisma.
- GOLDSTEIN, A. P.** (2003). Prepareprogrammet. En utvidgad kurs för att lära ut psykosocial kompetens. Aneby: Barnhemmet Oasen.
- GOLDSTEIN, A. P., & al, e.** (2000). ART. En multimodal metod för att ge aggressiva barn och ungdomar sociala alternativ. Aneby: Barnhemmet Oasen.
- GOTTMAN, J.** (2002). 7 gyllene regler för en lycklig kärleksrelation. Stockholm: Natur och Kultur.
- GROSSI, G.** (2008). Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Viva.
- GYLLENHAMMAR, C.** (2007). Byta vanor. Kognitiv och beteendeariktad behandling vid missbruk och beroende. Stockholm: Natur och Kultur.

- HAMMERSTRÖM, H.** (2006). Från aggressivitet till harmoni - en introduktion till ART. Stockholm: Gothia.
- HELLSTRÖM, K, & HANELL, Å.** (2000). Fobier. Stockholm: Prisma.
- HELLSTRÖM, K, HANELL, Å, & LIBERMAN, L.** (2003). Rädd, räddare, ångest. när barn och ungdomar mår dåligt. Stockholm: Prisma.
- HETTA, J, PETTERSSON, R, & FL, M.** (2007). Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Bonniers.
- JACQUEMOT, N.** (2007). Rädsla. Så funkar det! Stockholm: Tiden.
- JERNELÖV, S.** (2007). Sova gott! Råd och tekniker från KBT. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- JOHANSSON, K, & WIRBING, P.** (2001). Lev gott med eller utan alkohol. En guide till bättre dryckesvanor. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- JOSEFSSON, D, & LINGE, E.** (2008). Hemligheten: Från ögonkast till varaktig relation. Stockholm: Natur och Kultur.
- KALDO, V, & ANDERSSON, G.** (2004). Kognitiv beteendeterapi vid tinnitus. Lund: Studentlitteratur.
- KENNERLEY, H.** (1997). Hantera din ångest och oro. Kognitiva metoder för självhjälp. Stockholm: Prisma.
- KLEIN, S.** (2002). Lyckoformeln. Vad vetenskapen kan lära oss om lycka. Stockholm: Natur och Kultur. \*
- KROESE, A.** (1999). Minska din stress med meditation. Stockholm: Natur och Kultur.
- KUBICEK, H.** (2008). Fri från depression med kost, motion och sömn. Stockholm: Fitnessförlaget.
- KÄVER, A.** (2004). Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans. Stockholm: Natur och Kultur.
- KÄVER, A.** (2004). Social fobi. Att känna sig granskad och bortgjord. Stockholm: Cura.
- KÄVER, A.** (2006). KBT i utveckling. En introduktion till kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Natur och Kultur.
- KÄVER, A, & NILSONNE, Å.** (2002). Dialektisk beteendeterapi vid emotionell instabil personlighetsstörning. Stockholm: Natur och Kultur.
- KÄVER, A, & NILSONNE, Å.** (2007). Tillsammans: Om medkänsla och bekräftelse. Stockholm: Natur och Kultur.
- LARDÉN, M.** (2002). Från brott till genombrott. Kognitiv beteendeterapi för tonåringar med psykosociala problem. Stockholm: Gothia/Statens Institutionsstyrelse.
- LEAHY, R. L.** (2007). Bli av med din oro med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Damm förlag.
- LEDLEY, D. R, & al, e.** (2006). Att lyckas med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Liber.
- LINEHAN, M.** (2000). Dialektisk beteendeterapi: Färdighetsmanual. Stockholm: Natur och Kultur.
- LINTON, S.** (2005). Sov bättre. Stockholm: ICA förlag.
- MILLER, R. W, & Rollnick, S.** (2002). Motiverande samtal. Att hjälpa människor till förändring. Norrköping: Kriminalvårdens förlag.
- MORRISON, J.** (2001). Psykiska symtom med medicinska orsaker. Lund: Studentlitteratur. \*
- NAY, R. W.** (2005). Ta makten över den ilska. Stockholm: Svenska förlaget.
- NILSONNE, Å.** (2004). Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro. Stockholm: Natur och Kultur.
- NOLEN-HOEKSEMA, S.** (2006). Kvinnor som tänker för mycket - om destruktiva tankemönster och hur du tar dig ur dem. Malmö: DAMM Förlag.
- NORDLUND, C.** (Ed.) (2004) Ångest (4:e uppl. ed.). Göteborg: Flygpsykologen.
- OESTRICH, I. H.** (2003). Tankens kraft - kognitiv terapi i klinisk praktik. Lund: Studentlitteratur.
- ORTIZ, L.** (2006). Till spelfrihet: Kognitiv beteendeterapi vid spelberoende. Stockholm: Natur och Kultur.
- ORTIZ, L.** (2008). Förändra ditt liv med KBT och motiverande samtal. Stockholm: Natur och Kultur.
- ORTIZ, L.** (2009). När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal. Stockholm: Natur och Kultur.
- PALMKRON RAGNAR, Å.** (2006). Komma på bättre tankar. Lund: Palmkrons förlag.
- PALMKRON RAGNAR, Å, & LUNDBLAD, K.** (2005). Fri från stress med mindfulness. Lund: Palmkrons förlag.
- PERSKI, A.** (2002). Ur balans. Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv. Stockholm: Bonnier Fakta.
- PHILPS, B, & HOLMQVIST, R.** (Eds.). (2008). Vad är verksamt i psykoterapi? Stockholm: Liber. \*
- PRYOR, K.** (2003). Skjut inte hunden! En bok om operant inlärning i vardagen. Örebro: Hundens Förlag.
- RAMNERÖ, J, & TÖRNEKE, N.** (2006). Beteendets ABC. En introduktion till behavioristisk psykoterapi. Lund: Studentlitteratur.
- RISHOLM MOTHANDER, P, BROBERG, A, & GRANQVIST, P.** (2008). Anknytning i praktiken: Tillämpningar av anknytningsteorin. Stockholm: Natur och Kultur.
- RUSZ, E.** (2006). Är du gift med en psykopat? Om farlig och förförlig kärlek. Stockholm: Norstedts pocket.

**RUSZ, E.** (2007). Varför väljer jag alltid fel partner? Om mäns och kvinnors relationer. Stockholm: Norstedts pockets.

**RUSZ, E.** (2008). Bli en vinnare med kognitiv coaching. Stockholm: Norstedts.

**SAXON, L., & WIRBING, P.** (2004). Återfallsprevention. Färdighetsträning vid missbruk och beroende av alkohol, narkotika och läkemedel. Lund: Studentlitteratur.

**SCHENSTRÖM, O.** (2007). Mindfulness i vardagen: Vägar till medveten närvaro. Stockholm: Viva.

**SILOVE, D., & MANICAVASAGAR, V.** (2008). Lilla panikboken: Fri från panikattacker med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Viva.

**STAHRÉ, L.** (2005). Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Forum.

**SVIRSKY, L.** (2008). Föräldrahjälpen. Förändra familjelivet med KBT. Stockholm: Bonniers.

**SVIRSKY, L., & THULIN, U.** (2006). Mer än blyg. Om social ängslighet hos barn och ungdomar. Stockholm: Cura.

**SÖDERSTRÖM, M.** (2007). Sömn: Sov bättre med kognitiv beteendeterapi. Stockholm: Viva.

**TANNER, S., & BALL, G.** (2002). Att ta sig upp när man är nere: Hjälp till självhjälp vid depression. Stockholm: Natur och Kultur.

**WADSTRÖM, O.** (2004). Att förstå och påverka beteendeproblem. Linköping: Psykologinsats.

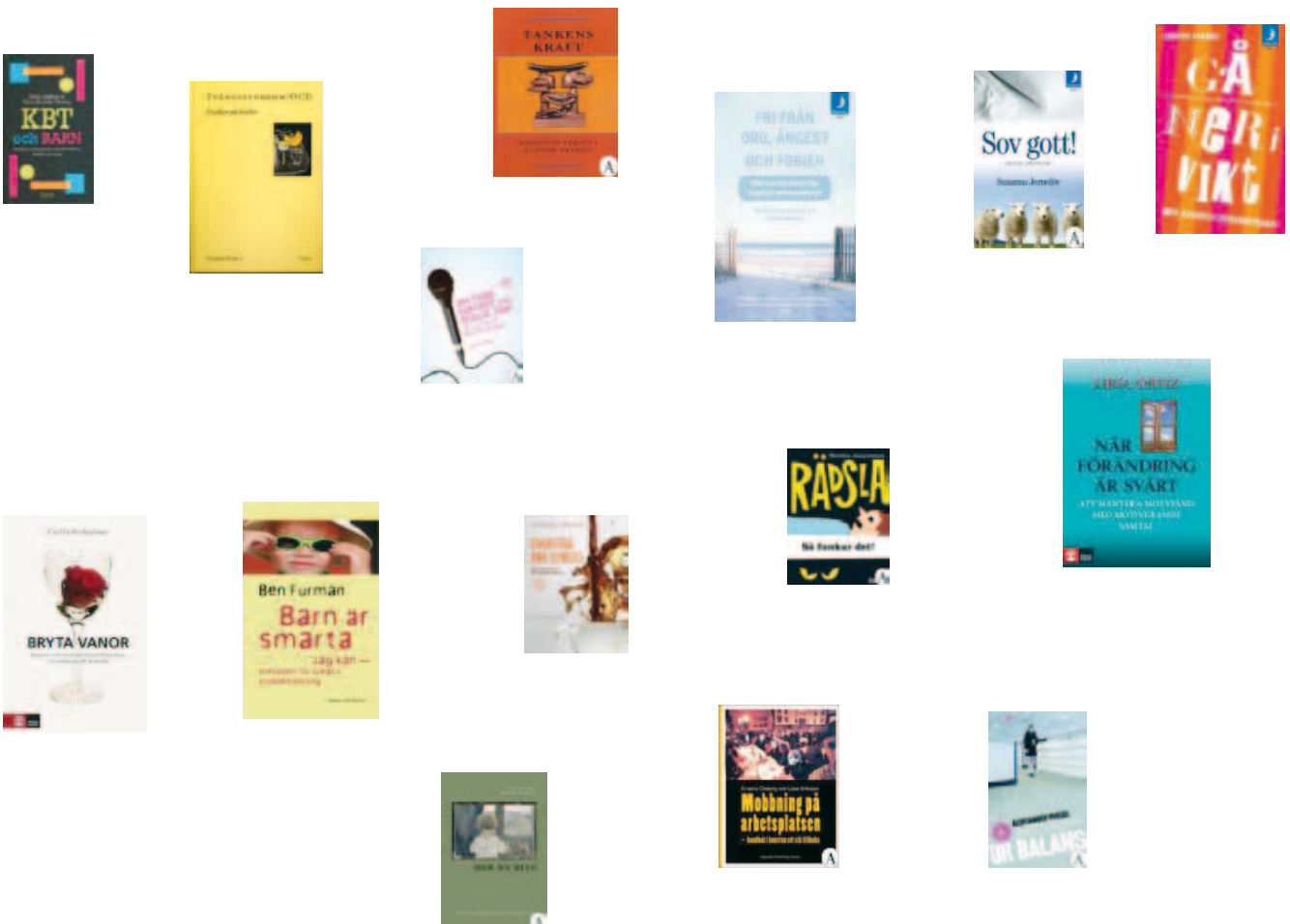
**WADSTRÖM, O.** (2007). Sluta älta och grubbla - lättare gjort med KBT. Linköping: Psykologinsats.

**WADSTRÖM, O.** (2008). Tvångssyndrom: Orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv (2:a uppl. ed.). Linköping: Psykologinsats.

**WEBSTER-STRATTON, C.** (2004). De otroliga åren. En handledning i problemlösning för föräldrar till barn mellan tre och åtta år. Lund: Palmkrons förlag.

**ÖST, L.-G.** (Ed.). (2006). Kognitiv beteendeterapi inom psykiatri. Stockholm: Natur och Kultur.

**ÖSTBERG, K., & ERIKSSON, L.** (2009). Mobbning på arbetsplatsen - handbok i konsten att slå tillbaka. Uppsala: Uppsala Publishing House.



# Intervju med BTF:s ordförande Viktor Kaldo

Text: Liv Larsson

## Hur skulle du som ordförande för BTF vilja beskriva föreningens verksamhet den gångna tiden? Vad har ni i styrelsen lyckats bra med?



Vi har överlag haft en bra fart på vårt arbete, det är en av de viktigaste bitarna. Jag lade som medlemssekreterare ner rätt mycket tid på det och andra uppgifter inom styrelsen och var rätt orolig hur mycket det skulle bli när jag blev ordförande. Men det har fungerat mycket bra att fördela de olika arbetsuppgifterna mellan alla styrelsemedlemmar och de mer eller mindre permanenta arbetsgrupperna. Organisationen har också sakta men säkert blivit bättre vilket har gjort att det blivit lättare att veta vem som gör vad och när. Det kanske inte låter så exalterande men det är en väldigt viktig grund som jag själv är klart nöjd med att vi genomfört.

**”Organisationen har också sakta men säkert blivit bättre vilket har gjort att det blivit lättare att veta vem som gör vad och när.”**

Vi skaffade under 2008 BTFs första kontor, allmänt kallad Lokalen, och har precis nyligen anställt en kanslist som på deltid ska ta hand om mycket av det rutinarbete som tidigare sköts helt ideellt. Detta är en historisk händelse i föreningen och är som jag ser det en naturlig del av att vi växt oss så pass stora som vi gjort. Ska de som sitter i styrelse och arbetsgrupper ta hand om allt löpande arbete finns helt enkelt ingen tid och energi kvar att vara konstruktiv och fatta väl avvägda beslut. Tanken att ordna detta har länge funnits och det ska bli mycket intressant att se hur detta nya grepp fungerar!

## Är det någon särskild fråga som engagerat dig extra mycket (och i så fall varför)?



På samma sätt som att ”bättre intern organisation” inte får folk att skaka av extas så är inte heller styrelsens två sidor långa policydokument till sin form något

särskilt spektakulärt. Men det faktum att vi tagit fram det försvagar en del tidigare, lite ”osynliga” bariärer när det gäller att komma vidare i större frågor, som man annars lätt fastnar i för att man inte riktigt vet vilken åsiktgrund som styrelsen i stort står på. När man har ett fullspäckat telefonmöte med styrelsen är det ofta inte läge att ta upp frågan ”men hur ser vi egentligen på det här med evidens i relation till teori?” och andra frågor som då hänger ihop med dessa blir hängande i luften. Att lägga tid på att formulera vad man är överens om är viktigt, gör det helt enkelt mycket smidigare att jobba



Viktor Kaldo, ordförande i beteendeterapeutiska föreningen.  
Foto: Privat

framåt, och oavsett vad kommande styrelser kommer att tycka om det som nu står i dokumentet så hoppas jag verkligen att de fortsätter att använda sig av det och att uppdatera det. Och självklart att tydligt deklarerat innehållet för föreningens medlemmar.

**Vilka planer har ni i styrelsen för BTF inför framtiden och vilka frågor är viktiga för er att driva vidare?**



Vi ska slutföra det långdragna arbetet med hemsidan, skapa en ny organisation runt BTFs samarbete vad gäller utbildningar och satsa på ännu mer utveckling av nätverkens verksamhet. Aktuellt om KBT, den vetenskapliga tidskriften CBT och diverse priser och stipendier har länge utgjort en bra grund för BTFs vetenskapliga aktivitet och jag hoppas att vi till dessa grundstenar kan lägga ytterligare forskningsrelaterad aktivitet. Intresset, och behovet, av att jobba med opi-

**” Vi ska slutföra det långdragna arbetet med hemsidan, skapa en ny organisation runt BTFs samarbete vad gäller utbildningar och satsa på ännu mer utveckling av nätverkens verksamhet. ”**

nion och påverkan av samhället i stort har blivit mycket aktuellt i och med att HSV, Socialstyrelsen, Rehabileringsgarantin med mera riktat mycket uppmärksamhet mot evidensbaserade behandlingar. Här hoppas jag definitivt att BTF ska kunna spela en roll men det är inte helt lätt eftersom vi utgår från ett läge där många viktiga instanser inte ens vet att vi existerar, ännu mindre att föreningens pionjärer var de som tog BT och KBT till Sverige och att vi är den organisation där de allra flesta viktiga aktörer för detta område finns med. Så vi har mycket att jobba med där!



***Redaktionen söker fler medlemmar! Ta chansen att lära dig tidningsmakeri samtidigt som du håller dig á jour om vad som händer inom KBT-världen. Intresserad? Kontakta Beteendeterapeutens redaktör Daniela Lambert:  
L\_DANIELA@HOTMAIL.COM***

# Seminarium om egenerapin på psykologprogrammet

*Text: Benjamin Bohman, ordförande Föreningen för Sveriges KBT-psykologer*

**Fredagen den 24 april i år arrangerade Föreningen för Sveriges KBT-psykologer en seminariedag om egenerapin under psykologutbildningen på Elite Palace Hotel i Stockholm. Bland talarna fanns Psykologförbundets ordförande Lars Ahlin, forskare, egenerapihandledare, psykologstudenter samt representanter från Högskoleverket och landets samtliga psykologutbildningar.**

Föreningen för Sveriges KBT-psykologer (FSKBTP) är en yrkesförening inom Sveriges Psykologförbund. Föreningen grundades i april 2008 med syftet att stärka

**Under seminariet framkom det tydligt att det finns olika synsätt på syftet med egenerapimomentet och att det kunde skönjas något av en skiljelinje i uppfattningen mellan PDT- och KBT-psykologer.**

KBT-representationen inom förbundet (för mer information, se [www.sverigesKBTpsykologer.se](http://www.sverigesKBTpsykologer.se)).

Syftet med seminariedagen var att belysa olika ståndpunkter om egenerapin utifrån både ett KBT- och PDT-perspektiv samt att ge praktisk information om momentet till studenter i färd med att välja egenerapi. Initiativtagare till dagen var Bengt Westling och moderator var Anna Kåver.

Under seminariet framkom det tydligt att det finns olika synsätt på syftet med egenerapimomentet och att det kunde skönjas något av en skiljelinje i uppfattningen mellan PDT- och KBT-psykologer. De förra tenderade att betrakta egenerapin just som en terapi i vilken syftet är att nå insikter om personliga styrkor och svagheter i relation till andra människor. Dessa insikter upplevs

som nödvändiga för att kunna utföra ett gott patientarbete. KBT-företrädarna å andra sidan lutade åt att se egenerapin som ett utbildningsmoment bland andra kurser på programmet och betonade dess möjligheter att ge träning och färdigheter i professionella förhållningssätt och kliniska tekniker, men inte i form av regelrätt behandling. De flesta företrädare från bägge håll var ense om att egenerapimomentet dras med olika strukturella problem, som att studenter på de flesta, men inte alla, utbildningsorter tvingas betala för kursen (dvs.



*Benjamin Bohman, ordförande Föreningen för Sveriges KBT-psykologer  
Foto: Privat*

terapikostnader) och svårigheten på många orter att få genomföra egenerapi hos KBT-psykolog på grund av en bristande tillgång på sådana psykologer.

**Flera universitet har omformat momentet till att utgöras av en dialog om professionella förhållningssätt för psykologer och träning i kliniska färdigheter,**

Flera utbildningsorter har genomfört eller planerar att genomföra förändringar av egenerapimomentet. Detta gäller särskilt på universitet med nyligen etablerade psykologprogram, som Mittuniversitetet och

Karolinska institutet. På några orter är egenerapi kostnadsfri för studenterna. Flera universitet har omformat momentet till att utgöras av en dialog om professionella förhållningssätt för psykologer och träning i kliniska färdigheter, istället för att som tidigare (men fortfarande på många utbildningsorter) framförallt ha inneburit att blivande psykologer, oavsett behov, anvisats av staten via universitetet att genomgå 50 timmar av obligatorisk psykologisk behandling. Dessa förändringar är mycket positiva och förhoppningen är att de kommer att genomföras inom en snar framtid på landets samtliga psykologprogram. Kanske kunde seminariedagen bidra till att så sker.

## Motivens betydelse och hantering av motivkonflikter- kort om EGO-STATES therapy

*Text: Nils Norrsell*

Att exponering är en viktig behandlingsprincip vet vi. För en terapeut gäller det att kunna motivera patienter till detta. Vid fobier är en möjlighet att låta systematisk desensibilisering för fruktade stimuli föregå exponeringen. Därigenom minskas styrkan i den motivkonflikt som kan uppstå mellan viljan att exponera sig och benägenheten till undvikande. Detta är väl känd kunskap.

Att förändra sin livsstil kan vara konfliktfyllt. Exempelvis kan missbrukaren å ena sidan vilja sluta, men å andra sidan uppleva en stark drift att fortsätta med missbruket. Det kan då vara som om det fanns olika delar inom psyket där de olika delarna vill olika saker. Varje del är kopplad till psykologiska drivkrafter dvs. motiv, som ju består av dels en känslokomponent och dels av målföreställningar.

I ovanstående fall kan känslokomponenten inte lika lätt påverkas genom systematisk desensibilisering. En trygg terapeutrelation kan i stället utgöra grunden för

**Ett alternativ till motiverande samtal, som jag här vill fästa uppmärksamheten på, är den i kbt-sammanhang inte så väl kända ego-states therapy enligt Helen och John Watkins. Syftet med den är inte bara att få patienten att se konflikten tydligt, utan också att få med sig de motsträviga viljorna på en överenskommelse om samarbete som gagnar helheten.**

framgångsrikt arbete med ångesten vid de motivkonflikter som oundgängligen uppstår. En annan viktig grund kan vara gemenskap i en terapigrupp.

Att skapa positiva känslor knutna till de hägrande målen är viktigt och likaså att lära patienter hur de själva kan göra detta. Avslappning i olika former i kombination med positiva

målbilder är en väg. Utökande av lustbetonade, sunda aktiviteter är en annan. Dock kan man inte förbigå de motivkonflikter som patienten brottas med.

I s.k. motiverande samtal förstärks varje konflikt tills patienten förmår att fatta beslut om hur den ska hanteras på bästa sätt. Syftet här är att befästa de övergripande målen för terapin. Allt som kan tolkas som positivt beteende bör sedan förstärkas. Det är terapeutens uppgift att planera hur detta ska gå till.

Ett alternativ till motiverande samtal, som jag här vill fästa uppmärksamheten på, är den i kbt-sammanhang inte så väl kända ego-states therapy enligt Helen



Nils Norrsell  
Foto: Privat

och John Watkins. Syftet med den är inte bara att få patienten att se konflikten tydligt, utan också att få med sig de motsträviga viljorna på en överenskommelse om samarbete som gagnar helheten. Nedan beskriver jag hur det går till.

En flygfobiker berättade att han varit med om ett tillbud vid en landning och att han då för många år sedan bestämde sig för att aldrig mer flyga. Trots det

**”Rationalen för denna är, att det är jobbigt om det finns motstridiga viljor, och att det är bäst om dessa kan enas, precis som om de vore en familj.”**

hade han och sambon bestämt sig för att flyga till en semesterort, vilken ledde till ökande ångest. Efter den första sessionen med sedvanlig desensibilisering och kognitiv terapi kom han tillbaka och berättade att det hade fungerat bra, men att han kunde få en plötsligt uppdykande känsla av att något var fel. Jag föreslog då ego-states therapy.

Rationalen för denna är, att det är jobbigt om det finns motstridiga viljor, och att det är bäst om dessa kan enas, precis som om de vore en familj. De olika viljorna antas vara självständiga delar av personen, var och en med sitt speciella synsätt. Patienten får föreställa sig att delarna inbjuds att ta plats kring ett runt bord och var och en tilldelas ett namn.

Följande sex delar utkristalliserade sig: Äventyraren, som ville resa. Revanschtågaren, som också ville resa. Den bekväme ville stanna hemma. Den återhämtningsbehövande insåg behovet, men var tveksam. Den nervöse var rädd för fiasko. Guiden ville göra saker och vara lycklig.

Det var inte svårt att övertyga den bekväme och den återhämtningsbehövande om fördelarna med den planerade semestern. Guiden var också med på detta. Svårast var att få med sig den nervöse. Djup avslappning tränades och noggranna anvisningar om lämpliga beteenden och tankar gavs. Efter två sessioner företog patienten den flygresan, som var orsaken till att han tog kontakt med mig. Den gick bra, trots viss nervositet innan. Väl ombord blev han alldeles lugn. Sedan dess har flera flygresor gjorts och fobin är överstånden.



**En vy att ta med sig nu när hösten närmar sig**



# Hemma-hos reportage på BTFs kansli

Text: Liv Larsson



Therése Seglert, kanslist på BTF.  
Foto: Liv Larsson

**Nu är det äntligen på plats - BTFs första kansli! Redaktionen har varit på hemma hos besök på kansliet och tagits emot av kanslisten Therése Seglert. Sedan i juni är hon anställd på kansliet och hon håller som bäst på att sätta sig in i verksamheten.**

**Vad är det du kommer att hjälpa oss medlemmar med?**

Jag håller precis på att försöka lära mig föreningens verksamhet och vad alla håller på med. Tanken är att jag ska vara något av en spindel i nätet och vara den person som medlemmarna kan vända sig till med

allehanda frågor som rör föreningens verksamhet. Förhoppningsvis kommer jag att kunna avlasta de ideellt arbetande medlemmarna från rutinuppgifter så att de istället kan lägga fokus på föreningens utveckling.

**Hur mycket tid kommer du att ägna åt kansliet?**

Det kommer att bli ungefär en dag per vecka. Än så länge har jag ingen fast dag varje vecka utan anpassar tiden på kansliet utifrån behovet från föreningen men med tiden räknar jag med mer fasta rutiner.

**Hur får medlemmarna kontakt med dig?**

Just nu endast via mail, men så småningom även genom telefon.

Dessvärre är det inte möjligt att besöka kansliet eftersom kansliet är inhyst i en mottagningslokal där behandlare och patienter vistas.

**Av ren nyfikenhet, vad gör du när du inte finns på kansliet?**

Jag är utbildad samhällsplanerare och till hösten kommer jag att läsa en masterutbildning på KTH. Att jobba på kansliet känns spännande och eftersom tjänsten är nyinrättad känns det roligt att få vara med och utforma tjänsten från starten.

Kontakta Therése via mail: [btf.kansli@gmail.com](mailto:btf.kansli@gmail.com)

# MINIPROFILEN

Text: Liv Larsson



*Kicki Kyhle är miniprofil i detta nummer av Beteendeterapeuten. Foto: Privat*

## **Vilket yrke har du? Var arbetar du? Vad arbetar du med?**

Jag är leg psykolog, leg psykoterapeut och doktorand på Institutionen för Psykologi i Uppsala. Jag arbetar på Viktenheten Skönvikt i Säter med behandling och behandlingsforskning inom området fetma och ätstörning.

## **Varför är du medlem i BTF?**

Jag har varit medlem i föreningen sedan 1983 då jag började den utbildning som då kallades BT-kursen och BTF har varit min favoritförening. I början var vi inte fler än att man nästan kände igen alla när det var årsmöte. På senare år har jag inte varit speciellt aktiv men KBT-listan följer jag slaviskt och läser faktiskt varje inlägg. Vissa noggrant andra mindre noga.

## **Rekommendera en bra KBT-bok!**

Inom området fetma finns sedan några månader en väldigt bra bok på svenska. Redaktörer är Klara Edlund och Björn Zethelius. Det är dels en faktadel om fetma i ett brett perspektiv och dels en behandlingsmanual. Rekommenderas till intresserade.



cereb ab  
neuropsykiatri & KBT

## ADHD-vecka



**11-15 januari 2010 arrangerar Cereb en veckas workshops med fokus på psykologisk behandling av ADHD samt flickor/kvinnor med ADHD. Föreläsarna är några av de främsta forskarna i världen inom dessa fält.**

**11 januari 2010** håller Sari Solden en dags workshop som handlar om flickor och kvinnor med ADHD. Sari är en av pionjärerna inom området och har arbetat med ADHD i 20 år. Hon har gett ut två böcker inom området och skrev förordet till Nadeaus "Flickor med AD/HD".

**12-13 januari 2010** håller Alexandra Philipsen och Swantje Matthies från universitetet i Freiburg en workshop om gruppbehandling av ADHD. De har utvecklat en DBT-inspirerad gruppbehandling som visat lovande resultat, som de kommer redovisa. Behandlingsmodulerna och strukturen av behandlingen presenteras tillsammans med videopresentationer av fall. Publiken är välkommen att ta upp egna fall för diskussion.

**14-15 januari 2010** håller Steven Safren en workshop om KBT för ADHD. Safren är docent vid Harvard Medical School och har gjort en randomiserad kontrollerad studie om KBT för ADHD med lovande resultat. Han kommer att berätta om sin studie, behandlingsmodulerna och presentera fall. Det kommer även att finnas möjlighet för publiken att ta upp egna fall.

Mer information på: [www.cereb.se](http://www.cereb.se) eller ring oss på 08-505 314 60

# FRÅGA LISTAN!

Text. Johan Westöö

Hej alla sommarnjutande KBT:are! Vi på tidskriften Beteendeterapeu-  
ten brukar skicka ut en fråga till vår utmärkta maillista för att  
sedan publicera svaren. Frågan denna gång har engagerat några perso-  
ner som skickat in tänkvärda svar.

Frågan var:

Vad kännetecknar bra KBT-handledning?

-----  
-----

Detta ser jag som en bra KBT handledning.

Att varje deltagare har egna uppsatta mål med handledningen. Ex vad  
man vill bli bättre på, tetsa något nytt, litteraturstudier etc.  
Att målen följs upp och utvärderas med jämna mellanrum.  
Jag ser att basdiskussionerna utgår från beteendeanalyser.

Vänligen Mari Ståhl

.....

En grund för en bra handledning = handledaren har en konsekvent be-  
teendeanalytisk ansats både när det gäller handledningsgruppen i sig  
och de avhandlande patienter/klienternas problem.  
(med andra ord inget hoppande mellan K:et och B:et)

Mvh

/Tomasz Kunatowski, socionom stegl, BUP Landskrona

.....

Johan/Listan.

Handledning likväl som behandling, kan liknas vid ett hantverk, el-  
ler för den som så vill, ett konsthantverk. Det innehåller med en  
sådan metafor, 3 delar.

1. En hand.
2. Ett verktyg.
3. Ett material.

Handen är förstås handledaren/behandlaren. Verktuget är den arbetsmetod (t.ex. KBT) vi använder och materialet är den/de personer vi arbetar med. Bra handledning är förmågan att se/ana vilket område som i detta nu är viktigast för intervention. Den handledde kan ha oerhört stor verktygslåda, men använder verktygen okänsligt. Om man likaledes har bristande materialkunskap, kan stämjärnet sättas i träet på ett sådant sätt att det spricker.

En erfaren handledare bör kunna röra sig över dessa olika nivåer och ana var behovet av förändring är viktigast.

Hälsn. Göran Sunna

Hej Johan (ska bli spännande att läsa svaren då jag gissar att floran är vildvuxen när det gäller handledning...)

Snabbt svar men ett som hjälper mig att hålla mig någorlunda stringent i mitt eget handledande. Att samma principer för förändring används i handledningen som i behandlingen. Att fokus ligger på att FÖRÄNDRA behandlarens beteende gentemot klienten än att hålla föreläsningar om teorier och metoder.

Mvh Thomas Gustavsson

.....

Hej redaktionen!

Bra KBT-handledning innehåller:

\*uppföljande frågor

\*validering

\*struktur

\*vägledning

Vänligen!

Maria Lundholm

.....

1. Positiv förstärkning

2. Positiv förstärkning

3. Positiv förstärkning

Med andra ord, att handledaren lyssnar efter, fokuserar på och med sina beteenden, verbala såväl som icke-verbala, förstärker framsteg och god vilja hos den handledde.

Bra handledning är när man efter en handledningssession som handledd har en upplevelse av att veta lite mer, våga lite mer, än före sessionen, vilket ofta blir en effekt av föregående punkt.

Bra handledning är också när handledaren levererar kritik och korrigering på ett validerande sätt. Och när handledaren bjuder på egna brister och svagheter. Och vågar ha fel, och visa det.

Hoppas jag inte är den enda som svarar denna gång...

Hälsar Marina Järvinen

Leg psykolog

kbtgruppen

.....

Vad kännetecknar bra KBT handledning?

När jag gick min "steg ett utbildning" hos Psykologpartners för några år sedan blev jag tilldelad handledning i Stockholm. Vi var en grupp på fyra elever som träffades på fredagsförmiddagar i en lokal på söder. Hur nervös jag var till en början går inte att föreställa sig. Alla andra var naturligtvis mycket duktigare än jag. Men vilka fredagar det blev. Aldrig någonsin efteråt har jag i handledning känt mig så upplyft som jag gjorde efter dessa tillfällen. Andra elever på utbildningen våddades inför sina handledningstillfällen medan vi alltid längtade. Nu i efterhand kan jag se hur skicklig min handledare var på att jobba med förstärkning och utsläckning av våra beteenden och hur otroligt mycket jag lärde mig av den delen där. Att hon sedan delade med sig av sin kunskap och erfarenhet från arbetsliv, seminarier och forskning gjorde att jag fick en känsla av att tillhöra ett sammanhang, en arbetsgrupp mycket större än min egen lilla arbetsplats. Detta tillsammans är det jag vill framhålla som viktiga delar i KBT handledning. Det hela verkade så enkelt när hon "gjorde" det men nu i efterhand vet jag att "det enkla ibland är det svåra".

Gunilla Jakula  
Beteendevetare/ steg ett utbildad

-----  
-----  
Tack alla ni som svarat och bidrar till att hålla diskussionen om KBT levande!  
Johan Westöö

# Psykologpartners utbildningar hösten 2009



## Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ACT - upplevelsebaserad inläring

Stockholm den 24-25 september

Malmö den 27-28 november

ACT - upplevelser, teori och klinisk tillämpning

Linköping den 29 oktober & 12 november

Göteborg den 10-11 december

## Motiverande Samtal + kodning

Grundutbildning i MI, inklusive kodning

Göteborg den 8-9 oktober + 23 oktober

Malmö den 16-17 november + 8 december

Västerås den 27 & 30 november + 14 december

Fortsättningsutbildning i MI, inklusive kodning

Linköping den 16-17 november + 17 december

Göteborg den 19-20 november + 4 december

Västerås den 18-19 januari + 1 februari 2010

## Grundkurs i Neuropsykiatriska funktionshinder

Målgrupp: behandlingsassistenter, vårdare och andra som kommer i kontakt med klientgruppen.

Västerås den 25 september, 2, 9, 16 samt 23 oktober

## Inlärningspsykologi och Beteendeterapi för psykoterapeuter

12-dagars utbildning för Dig med grundutbildning i psykoterapi.

Stockholm november 2009 t o m maj 2010.

## Psykoterapihandledning i grupp

Har du yrkeslegitimation och grundläggande psykoterapiutbildning i KBT? Vill du kvalitetssäkra ditt arbete? Psykologpartners erbjuder nu handledning i KBT av legitimerad psykoterapeut.

Psykoterapihandledning i grupp erbjuds i Stockholm, Linköping & Norrköping.

---

Mer information och fler utbildningar hittas på  
[www.psykologpartners.se](http://www.psykologpartners.se)

# BTF

Beteende Terapeutiska Föreningen

**WOULD YOU LIKE  
TO KNOW MORE?**

[www.kbt.nu](http://www.kbt.nu)