

Beteende terapeuter



Pandemin Covid-19: Inställd årskongress, MI vid pandemier, nyskriven broschyr om krisstöd.

www.krisinformation.se, www.folkhalsomyndigheten.se, www.sl.se

Beteende terapeuten

Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

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

Styrelsen

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

Övriga ledamöter

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

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

I detta nummer:

Ledare.....	3
Styrelsesidor.....	4
Kongressen som aldrig blev av.....	5
Verksamhetsberättelse 2019.....	7
Ny styrelse, och tack til avgående.....	18
Årets BTF-pristagare.....	21
EABCT-möte i Aten.....	22
Redaktionellt.....	24
Klimatberättelse.....	25
Världen i kris - Coronavirus.....	26
Broschyr om krisstöd.....	28
MI vid pandemier.....	30
Bokrecension.....	32
Papegojsjuka.....	34
En tidsresa i biblioteket.....	36

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

Bidrag skickas till: alemunoz675@gmail.com

Textformat: Word/RTF

Omslag: BTF:s årsmöte, ordföranden Johanna Morén med styrelsemedlemmar, foto via Johanna Morén

Tryck och repro: Trydells Tryckeri AB

Redigering och layout: Emma Olevik

Ledare: Närvaro i svåra stunder

Min pappa föddes på årets mörkaste dag den 21 december 1936 - vintersolståndet. Man kan också säga att det vände och blev ljusare när han föddes! Hans inställning och agerande bidrog till en bättre tillvaro. Han dog den 20 maj 2004 på Kristi Himmelsfärd och sedan dess kallar jag den dagen för Olle flygare. Min pappa var 162 cm i strumplåsten men det har inte hindrat honom från att ha ett stort inflytande. Ibland kan jag le inombords när jag inser att jag har gjort en "Olle" – för jag är pappas flicka. Jag har inspirerats av honom och i svåra stunder går lätt tankarna till honom. Det har varit några svåra stunder på sistone.

Engagemang och ansvar

Min pappa var engagerad på riktigt i arbetslivet, i föreningslivet, i politiken, i sin närmiljö, i familjelivet och i sina vänner. Jag fick följa med några gånger till jobbet som barn och slogs av hur mycket han uppmärksammade alla och verkade genuint intresserad. Det blev en bra stämning runt honom. Fast han drog sig inte för att ta tag i problem och berättade också om när han åkte hem till en medarbetare som ofta var sjuk på måndagar och hade ett samtal om spriten. Han skapade goda förutsättningar genom att uppmärksamma och stötta olika verksamheter eller personer med bra idéer. Han var med och ordnade idrottsevenemang, fester, utflykter, fällde träd, byggde hus, lade ut nät, seglade Gotland runt, umgicks med alla generationer och många kulturer. Han var med i Moderaterna, i församlingens kyrkoråd, i vägföreningen och i Sjömannaföreningen. Prostatabröderna var han med och grundade när han fick sin cancer. Han var bara 57 år när den slog till och han hade 10 år kvar som han förvaltade väl.

Håll inte liv i konflikter och visa uppskattning

Pappa var i det närmaste allergisk mot konflikter och kunde inte heller se värdet i att underhålla en konflikt. Det kunde faktiskt vara lite frustrerande! Ihärdigt så betedde han sig vänligt även om någon var otrevlig mot honom. Han hade inte svårt att vara överseende med eller förlåta någon som han brydde sig om eller om sammanhanget var viktigare än de detaljer man var oense om. Han kunde inte ens se poängen i att bli arg när min mamma ville separera efter många år tillsammans. Han var mån om att visa uppskattning, kramades mycket och när livet närmade sig slutet gjorde han det ännu mer.

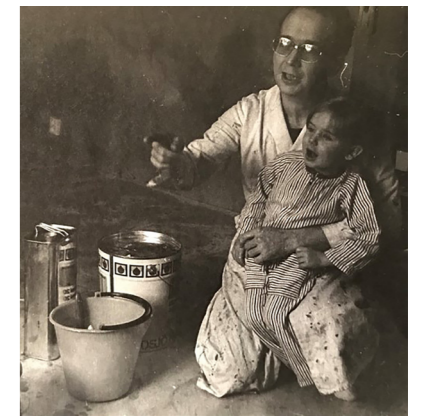
Närvaro

Pappas förmåga till närvaro i stunden blev allt tydligare hans sista tid i livet. Kanske även att mina sinnen och uppmärksamhet skärptes. Jag hade förmånen att vara föräldraledig och hann vara extra mycket med honom. Min dotters första år och hans sista. Vilken glädje i



Jag, pappa och min dotter.

kontakten dem emellan och jag minns också hur närvarande han hade varit med mig under min uppväxt. Smaker, dofter, synintryck, beröring, att kunna säga att det här var en fin stund, middagarna, fikastunderna och samtalen. Det var nog bara någon dag innan han dog som min lilla dotter, han och jag åt glass tillsammans. Det var sån glädje att se henne upptäcka den smaken och dela upplevelsen. Sen kräcktes han, men stunden innan var fin.



Jag som barn med pappa.

Inte antingen eller – både och

Det var flera vistelser på sjukhus det året och riktigt många tunga stunder. Någon månad innan han dog fick han besök av vännen han umgäts med sen barndomen och som var präst. Efteråt fick jag veta att han hade bett sin vän om sista smörjelsen den gången. Någon vecka senare fick han besök av ytterligare en präst – den lokala församlingens präst – som hjälpte honom fly från sjukhuset för att han ville vara hemma i huset i skärgården. Från sjukhuset hade de inte velat gå med på att han skulle vårdas hemma, fast när de stod inför etablerat faktum så fick han som han ville. Två veckor innan han dog fick jag och min dotter följa med i taxi till ett läkarbesök på KS som han lyckats tjata sig till eftersom han ville veta om sin prognos. Så det fanns både insikt om nära förstående död och hopp om att det fanns ännu lite mer tid kvar och kanske, kanske att det gick att vända. Fast beskedet då var glasklart, det handlar om dagar nu och läkaren beskrev processen han hade att vänta sig.

Att ta avsked

I denna coronakris är det som smärta mig mest hur människor inte har kunnat vara vid sina anhörigas sida på grund av risken för smitta. Fast vi var faktiskt inte där stunden när han dog. Det kändes kanske inte helt passande att dra sig tillbaka när vi var kvar så när vi åt middag i ett annat rum lämnade han oss. Min äldsta bror kom in där pappa låg i sängen och tror att han hörde sista sucken. Han hämtade oss andra och där stod vi runt vår pappa som ändå såg så fridfull ut. Det kom en läkare för att fastställa dödsorsak men pappa låg kvar över natten. Vi satte på honom jeans och en t-shirt från utställningen "The Optimist" som min mellersta bror hade anordnat på Liljevalchs. Det är så vi minns vår pappa – en obotlig optimist i jeans och tröja. Morgonen därpå ringde vi hans syskon som firade helgen ute på landet. Vi dukade bordet i salongen med linneduk, blommiga kaffeservisen och så fick de komma och ta avsked. Närvaro i en svår stund.

Johanna Morén, Ordförande BTF



Styrelse sidor

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

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

Nyhetsbrev från BTF:s styrelsemöte 2020-02-11

Ordförande rapporterade gällande fortsatt arbete med det material Lars-Göran Öst tagit fram men även deltagit på SKR "Kraftsamling för psykisk hälsa". Annars diskuterades i stor grad de sista bitarna i verksamhetsberättelsen. Vi strukturerade upp kriterierna över vad som krävs att stå på BTF:s expertlista. Men såg även över annonseringen på BTF:s hemsida utifrån lite förändringar med nya sidan.

Nyhetsbrev från BTF:s styrelsemöte 2020-03-12

Detta var ett extrainsatt styrelsemöte utifrån Covid-19 och inställd kongress. Mötet handlade i stor grad om hur vi på bästa sätt kunde få till ett stadgeenligt årsmöte trots inställd kongress.



Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Linköping 2020 – kongressen som aldrig blev av – retrospektiv och framåtblick

Text: Johanna Morén
Foto: via Johanna Morén

Nåja, vad är väl en årskongress i Linköping... Den kan ju vara döttrist och långtråkig och alldeles ... alldeles underbar!

Nu får vi ju aldrig veta hur den skulle ha blivit, men vi vet att programmet var bra. När vi gick ut med förfrågan till alla som hade anmält sig att höra av sig ifall de ville begära tillbaka anmälningsavgift för kongressen så skrev jag några rader om förloppet. Det kan ju vara på plats att redovisa det igen och att också visa lite bilder på det som faktiskt blev – ett årsmöte. Årsmötet hölls för att få klart de punkter som behövs för att inte allt ska stanna upp i styrelsearbetet. Däremot så togs inga beslut utöver det vanliga, så Bengts motion ligger kvar och likaså förslaget om kraftigt sänkt medlemsavgift det första året för studenter. Än så länge är läget gällande Covid-19 fortfarande sådant att det är osäkert när ett datum för ett fysiskt möte för en extra stämma ska kunna äga rum. Så vi får hålla oss till tåls och passa på att fördjupa oss i de frågor som vi senare ska ta ställning till.

Bakgrunden till beslutet att ställa in årskongressen

För de som fick beskedet om inställd workshop och sedan inställd årskongress kan man ställa sig frågan ifall det inte hade kunnat förutses eller hanteras annorlunda. För att ge en inblick i dygnet som föregick beslutet kan en liten "logg" över styrelsens och årskongressgruppens förhåanden kanske vara behjälplig. Onsdag 11/3: Det börjar alltmer talas om corona, men ännu har inget har gått ut om begränsningar som kan påverka årskongressen. Vid lunchtid är ordförande i full fart med att dela upp saker som ska transporteras från kansliet i Stockholm ner till Linköping och första lasset går ner. Efter lunch kommer signal från årskongressgrup-



pen om att föreläsare från KI meddelat att arbetsgivare inte tillåter dem att resa till kongressen. Vi konstaterar att det blir ett decimerat program, men fortfarande genomförbart. Så vid tvåtiden får ordförande definitivt besked om att Maria Bragesjö är en av dem som inte tillåts åka ner och uppenbart att workshop behöver ställas in. En del kontakter tas för att resonera om detta och kl 16 går besked ut om att workshop är inställd under morgondagen och att vi avser uppdatera om det övriga programmet. När klockan närmar sig 18 ger Gerhard Andersson signal om att allt fler återbud ges från föreläsare och att det är osäkert ifall deltagare kommer att få åka. Kontakt tas med Konsert & Kongress samt Scandic hotell om de lokaler och förtäring som har beställts.

Vi bestämmer ett möte mellan årskongressgrupp, ordförande, kassör och kanslist kl 21 efter att ha inhämtat den senaste informationen från myndigheterna. Myndigheterna går ut med att evenemang med fler än 500 personer inte tillåts. Således fanns egentligen inga restriktioner för årskongressen som hade drygt 100 personer anmälda, men där sannolikt färre skulle komma. Dock var nu programmet så decimerat och osäkerheten om hur många

som skulle dyka upp ledde till beslutet var att ställa in kongressen. Årsmötet diskuterades, men i detta läge prioriterades att inte fördröja information om inställd årskongress. Besked gick ut om att årskongressen var inställd.

Torsdag 12/3

Ordförande har flitig kontakt med kassör, årskongressgrupp och revisorer. Tar kontakt med Bengt Westling angående årsmöte och motion. Vi kommer fram till att hellre ordna med ett ordinarie årsmöte där man bordlägger motionen och att nya styrelsen kan utlysa en extrastämma längre fram. Men när ska årsmötet bli och hur ska man ordna kallelse till detta ifall tid och plats ska ändras? Ordförande kommer fram till att det nog ändå är bäst att ha det på plats som tänkt i samråd med revisorer och kassör. Ett extrainkallat styrelsemöte sker på kvällen kl 20. Där fattas beslutet att årsmötet blir av. Ordförande skickar ut information till listan och informationen går sen ut på alla kanaler dagen efter. Alla som önskar ersättning uppmuntras att höra av sig till kansliet för att vi ska få en bild av hur omfattande denna post blir.

Fredag 13/3

Eftersom vi har fått besked från Scandic att de inte ger någon återbe-



talning av kongressmiddag får Sara Herring från årskongressgruppen den goda idén att det är bättre att nyttja så många kuvert som möjligt än att helt avblåsa denna. Sälunda går den informationen också ut. Ordförande beger sig ner till Linköping och anländer till årsmötet där Håkan Wisung galant håller i mötet. Efter avslutat möte var vi 15 deltagare på den middag som skulle ha hållits för 62 personer. En fin liten stund i allt det sorgliga.

Lördag 14/3

Det konstituerande mötet för den nya styrelsen hålls som planerat, men på länk. Veckan som följde var det mycket kontakt mellan årskongressgrupp, ordförande och revisorer för att få en bild av förlusten och ställningstagande till hur vi ska hantera denna. Ett extra telefonmöte för styrelsen hölls torsdag 19/3 och därefter togs ett beslut per

capsulam om ersättning. En uppmaning gick ut till de som anmält sig att begära ersättning fram tills 5 april. I nuläget när detta material ska in för publicering av Beteendeterapeuten är det inte klart hur många som begärde ersättning och därför inte heller helt klart exakt hur stor förlusten blir. Men det är helt klart att föreningen har tillräckligt stor likviditet genom år av att bygga en buffert så att vi kommer att klara av denna förlust. Om det finns något sätt vi kan förvalta det program som skulle ha hållits under årskongressen i Linköping hoppas jag att vi kan göra det. Tillsvidare har vi BTF-salonger på länk med trygg social distans, men med mycket kunskap, utbyte och närvaro. Vi blickar framåt mot nästa års jubileumskongress i Uppsala när BTF fyller 50 år och hoppas att vi då kommer att få träffas på plats.

Saxat från KBT-listan

2020-03-30

Hej listan!
I dessa tider blir det alltmer efterfrågan på videobesök (istället för fysiska besök på plats). Det har fått mig att fundera över hur man på ett bra sätt administrerar skattningsskalor i samband med besöken. Är det någon på listan som har någon bra lösning? Jag tar tacksamt emot all input i frågan!
Med vänlig hälsning, Rut Kreku / Leg psykolog, Habiliteringen i Tierp

Fredag 20 mars 2020 kl 10:16 skrev Anne-Sofie Rosenthal <annesofierosenthal@gmail.com>:
Jag jobbar med take care. Där kan pt fylla i via webben de får en kod. Flera mätningar kan visas automatiskt som grafer. Jättebra att titta på tillsammans med pt. Gränsvärden finns också med. Lycka till!

Måndag 30 mars 2020
Har nyligen fått upp ögonen för screener.se där det finns en mängd olika formulär inlagda - du skapar gratis ett konto - lägger upp en ny test-

tagare och skickar länken till patienten. Du får sedan svar i systemet. Förefaller vara mycket smidigt och enkelt, i synnerhet om man inte arbetar i journal-system som har möjligheten att skicka formulär ifrån.
Med vänliga hälsningar, Thomas Jernhag, Leg psykolog, Leg psykoterapeut, handledare i KBT

2020-03-24

Hej listan!
I dessa Corona-tider vill jag påminna om att det finns mycket bra digitala lösningar att erbjuda hjälp.
Vi fortsätter vår rekrytering till vår studie på Karolinska Institutet som syftar till att undersöka om vi kan minska antalet påträngande minnen för personer som de senaste 2 månaderna varit med om en traumatisk händelse av något slag (exempelvis bilolycka, misshandel, rån, våldtäkt, naturkatastrof och fallolycka) genom internetförmiddlad kognitiv beteendeterapi. Anmälan görs på www.traumastudien.se där också mer information finns.
Sprid gärna information och tipsa

personer som kan ha nytta av behandlingen! Vår studietelefon är 070-302 63 19 och min mail maria.bragesjo@ki.se
Vänligen
Maria Bragesjö / Leg. psykolog, Leg. psykoterapeut, Specialist i klinisk psykologi, Doktorand Inst. för klinisk neurovetenskap | Karolinska Institutet

2020-03-12

Hej Listan
Vi har nu släppt 87 avsnitt i vår podcast Barnpsykologerna. I podden lägger vi stor vikt att sprida evidensbaserad information till föräldrar om barns psykiska hälsa, föräldraskap etc. Vi har intervjuat många duktiga kollegor varav flera säkert är med på listan - tack till er!)
Avsnitt 86 handlar om hur man kan tala med barn om Coronasmittan. Bifogar en fil med QR-kod till avsnittet som ni gärna får sätta upp i väntrum eller sprida vidare. Kanske hjälper det några oroliga barn eller föräldrar.
Vänliga hälsningar, Liv Svirsky

Verksamhetsberättelse 2019 Beteendeterapeutiska föreningen

Styrelse och övriga förtroendevalda har under året varit:

Ordförande	Johanna Morén
Kassör	Alexandra Arnberg
Ordinarie ledamöter	Josef Neib Anneli Farnsworth von Cederwald Alexander Sävås Jenny Hulterström Marina Järvinen Katz Christina Bergmark Hall Emil Rosander Katja Sjöblom
Medlemssekreterare	Josef Neib
Suppleanter	Christoffer Drougge Alexander Stamou
Studeranderepresentant	 Maya Österberg
Ordinarie revisorer	Johan Wetterlöv Rio Cederlund
Revisorssuppleanter	Håkan Wisung Inga Axbrink
Redaktörer CBT	Per Carlbring Gerhard Andersson
Handledarkommittén	Johan Holmberg Marianne Lundahl Åsa Spännargård Anna-Clara Hellstadius
Valberedning	Therese Anderbro (sammankallande) Tomasz Kunatowski Lisa Clefberg

Styrelsens verksamhetsformer

Verksamheten har som tidigare bedrivits i styrelsen som helhet, samt i olika arbetsgrupper. Föreningen har under hela året haft en timavlönad kanslist, Unn Gustafsson. Kanslisten sköter löpande rutinuppgifter samt teknisk administration av KBT-listan. Under verksamhetsåret har kanslisten fått utökade arbetsuppgifter som möjliggjort minskade konsulttimmar från redovisningsbyrå.

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

Styrelsemedlemmarna har delat på ansvaret och varit kontaktpersoner för de olika arbetsområdena som under 2019 varit:

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

Det har dessutom funnits tillfälliga arbetsgrupper som jobbat med frågor såsom hemsidan, BTF-salongerna och KVÅ-koder.

Verksamhetsåret 2019

Styrelsen höll konstituerande möte 16 mars, vilket var dagen efter årsmötet i Stockholm. Styrelsen har därefter haft två dagslånga möten i Stockholm (ett på våren 4 maj, ett på hösten 7 december) ett två dagar långt helgmöte i Stockholm 7-8 september, samt tre telefonmöten (9 april, 18 juni, 8 oktober). Den tidigare styrelsen hade i början av 2019 två telefonmöten innan årsmötet.

I samband med det konstituerande mötet utsågs kontaktpersoner för styrelsens ansvarsområden. Nästan samtliga styrelsemedlemmar var nya vid detta möte och den enda kvarvarande styrelsemedlemmen från den tidigare styrelsen, Josef Neib, fick därmed en viktig roll i att förmedla former och arbetssätt. Vid det konstituerande mötet presenterades policydokument och stadgar kort, varvid samtliga styrelsemedlemmar uppmanades att läsa och återkomma med frågor innan nästa möte. Inga förändringar gjordes efter denna läsning avseende policydokumentet. Handledarkommittén samt redaktörer för tidskrifterna har fortsatt arbetat som fristående arbetsgrupper.

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

Styrelsen har under året fortsatt att hantera dataskyddsförordningen (GDPR, The General Data Protection Regulation) och ett avtal har skrivits med Taylor & Francis för att förtydliga rutinerna där. Ett mejl har skickats ut till samtliga medlemmar att godkänna hur föreningen hanterar information gällande dess medlemmar för att kunna sköta sina arbetsuppgifter.

Föreningen har något ökat medlemsantal sedan föregående år, vilket vi hoppas kan ha att göra med att styrelsen har verkat för att skapa fler sammanhang att träffas i genom satsningen på "BTF-salonger". Med lanserandet av den nya hemsidan till årsskiftet hoppas vi kunna knyta ännu fler medlemmar till oss och skapa bättre rutiner för att inte tappa medlemmar. Det kommer att bli lättare att anmäla sig, men framför allt kommer automatisk kortbetalning göra att medlemmar inte trillar ut varje år.

BTF har syns utåt på en mängd olika vis under verksamhetsåret. Flera av föreningens medlemmar har figurerat i olika media, både populärvetenskaplig, dagspress och nyhetsmedia samt genom vetenskapliga publikationer. Ordförande har som representant för BTF närvarat vid ABAI's internationella konferens i Stockholm i september och sfKBTs årsmöte i Göteborg i oktober. Ordförande har även varit med på DBT-Sveriges DBT-dagar i Värnamo och deltagit i SKL's satsning "Kraftsamling psykisk hälsa". Ett första länkmöte har ägt rum och kontakt hålls mellan ordföranden i vänföreningar sfKBT, SWABA, DBT-Sverige och ACBS-Sverige med ambitionen att öka samarbetet. Representationen vid EABCTs möten har, liksom föregående verksamhetsår, skötts av Björn Paxling. Han klev dock av i slutet av året efter att ha innehaft denna roll i åtta års tid. Ordförande valdes då att ta över denna roll. Föreningens vetenskapliga tidskrift presenterar en fortsatt hög impact factor, till och med högre än föregående år! Läs mer om detta i rapporten från redaktören Per Carlbring. Studerandenätverket har också fortsatt arbeta med att göra föreningen mer synlig bland studenter. BTF fanns till exempel representerade vid psykologstudentkongressen PS19 samt Psykologidagen med monter/informationsbord. Natur och Kultur erbjudit en kampanj på utvald litteratur vilken BTF:s medlemmar fick del av under sommaren och under julen.

(Johanna Morén, ordförande)

Ekonomisk rapport

Den ekonomiska situationen för föreningen är stabil. Föreningen har 1 211 464 kr i tillgångar per sista december 2019.

Under året har föreningen haft intäkter på 1 058 689 kr jmf med 828 257 kr föregående år. Medlemsavgifter står för 452 150 kr jmf med 412 525 kr föregående år, vilket är en höjning med ca 40 tkr. Årskongress inklusive sponsring och middag står för 517 040 kr jmf med ca 314 tkr föregående år. Annonsintäkterna har varit 90 500 kr jmf med ca 100 tkr föregående år och Licensintäkter och Royalties 35 551 kr jmf med föregående år ca 20 tkr.

Medlemsintäkterna har ökat med 10% jämfört med föregående år. Föreningens medlemsantal har stigit igen efter att under 2018 års verksamhetsår sjunkit med 20 %. Intäkter från årskongressen ökade med ca 60 % jmf med föregående år vilket till största delen berodde på intäkter från workshop, men även pga fler årskongressdeltagare. Annonsintäkter minskade med ca 10 %. Övriga intäkter var endast marginellt annorlunda jämfört med år 2018.

Totalt har BTF haft kostnader som uppgår till 1 057 820 kr jmf med 968 539 kr föregående år. Kostnad för redovisningstjänster har varit 99 900 kr jmf med 123 614 kr föregående år. Styrelsen har minskat kostnaden för redovisningstjänster genom att vidta en rad åtgärder; kanslistens

arbetsuppgifter har utökats, ekonomiska rapporter görs kvartalsvis istället för månatligen och årsbokslutet görs som s.k. förenklat årsbokslut. Förändringarna trädde i kraft först kvartal 4, och väntas tillsammans med nya hemsidan med förbättrad funktionalitet för automatisk dataöverföring till ekonomisystem göra att vi ytterligare kan sänka kostnaderna för redovisning och administration med minst 20 % under 2020. Kanslisten har kostat 53 754 kr jmf med 33 099 kr föregående år. Hyreskostnad för kansliet har varit 74 520 kr, vilket är en höjning med ca 15 % jmf med föregående år. CBT har kostat ca 135 975 kr och Beteendeterapeuten har kostat 103 770 kr. Stipendier och priser har kostat 1 977 kr.

Totala kostnaden för styrelsens arbete under 2019 är 67 634 tkr. Fördelat på mat- och fikakostnad ca 13 tkr, hotell & resekostnad ca 47 tkr och telefonkostnad ca 4 tkr.

Föreningens beräknade resultat innebär ett överskott på 37 488 kr för räkenskapsåret 2019. Budgetmålet för 2019 var -2975. Resultatet innebär att vi nått budget för året. Det finns inget egenintresse i att föreningen ska generera ett överskott över tid då vi är en ideell förening men att ha balans mellan inkomster och utgifter är önskvärt för att föreningen ska kunna existera och bedriva stadgeenlig verksamhet. Årets resultat ger stabilitet, och balanserar väl mot föreningens behov av att bryta senaste två årens minusresultat och sjunkande medlemsantal. (Alexandra Arnberg, kassör)

Medlemssekreterarens årsberättelse

Efter årsmötet valdes Josef Neib fortsatt vara medlemssekreterare för BTF.

Arbetet med att uppdatera medlemsregistret har fortsatt av medlemssekreteraren i kontakten med medlemmar/stödmedlemmar i BTF. Ofta har detta gjorts med att individerna själva få uppdatera sina personliga profiler på kbt.nu, med vägledning av medlemssekreteraren. Flertalet massutskick har skett utifrån GDPR och påminnelse att förnya medlemskap, något som i framtiden kommer bli lättare utifrån den nya hemsidan.

Medlemsenkäten

2018 års medlemsenkät har bidragit till att visa riktningen för styrelsens arbete. För att påminna om den visas härmed sammanställningen från förra verksamhetsberättelsen i repris.

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

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

Att skapa kontakt och främja kunskapsutbyte var en prioritering som 25 procent satte som högst prioriterat i denna enkät. Under året har totalt fem stycken BTF-salonger, och dessförinnan två stycken BTF-öl arrangerats. De tidigare har bestått av en kortare föreläsning och därefter har ett mingel anordnats på en närliggande pub. BTF-salongerna har genomförts i Stockholm, Linköping och Malmö och varit på teman parterapi, känslfobi, KBT vid autism, behandling utifrån Wadströms ältandemodell och skam vid komplex PTSD. Totalt har drygt 100 medlemmar deltagit vid dessa tillfällen och evenemangen har varit väldigt uppskattade. BTF-ölen var en förenklad variant där medlemmar möttes upp för en drink och lättare tillugg och anordnades i Stockholm och Malmö.

Medlemsstatistik Antalet individer i föreningen och annan statistik för 2019 och längre bakåt i tiden illustreras i tabellerna.

Tabellen nedanför visar statistiken för 2019, 2018 och 2017. I dessa framgår det att antalet individer i BTF är som högst i januari, för att sedan gå ner i nästa mätning. Sedan ökar antalet individer i BTF under året. Detta är ett mönster som går att se under flera år bakåt i tiden.

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

	2019-01-1	2019-02-1	2019-04-0	2019-05-0	2019-06-1	2019-09-0	2019-10-0	2019-12-0
Antalet individer i BTF	835	881	699	706	753	767	776	797
Medlemmar	537	558	469	472	501	514	516	522
Stödmedlemmar	298	323	230	234	252	253	260	275
Studentrabatt	58	61	34	35	35	36	39	41
Pensionärsrabatt	31	33	29	29	31	31	32	34

	2018-01-3	2018-04-1	2018-05-1	2018-06-2	2018-08-2	2018-10-1	2018-12-0
Antalet individer i BTF	967	599	620	633	694	719	737
Medlemmar	605	388	402	411	456	467	476
Stödmedlemmar	362	211	218	222	238	252	261
Studentrabatt	77	42	45	45	45	48	53
Pensionärsrabatt	27	21	21	21	24	21	26

	2017-01-3	2017-05-0	2017-06-0	2017-08-1	2017-09-3	2017-10-3	2017-12-0
Antalet individer i BTF	1082	839	861	885	889	889	883
Medlemmar	693	531	544	563	564	564	560
Stödmedlemmar	389	308	317	322	325	325	323
Studentrabatt	63	57	60	62	63	63	62
Pensionärsrabatt	24	22	22	22	22	22	22

(Josef Neib)

Område utbildning

Utbildning. Under årsmötet i mars 2019 bestämdes att grundläggande psykoterapiutbildningar i KBT (GPU) inte längre ska bedrivas i samarbete med BTF. Motiv till detta var att BTF som ideell förening inte kan säkerställa att de kriterier som krävs för detta samarbete efterföljs. Utbildningsaktörer kan dock som tidigare mot avgift annonsera för sina utbildningar och kurser i BTF:s kanaler såsom hemsidan och KBT-listan. Berörda avtal har setts över av kassören och kanslisten.

(Marina Järvinen Katz)

Stipendier och priser. BTF kan, om de ekonomiska förutsättningarna medger det, samt beroende på ansökans ändamålsbeskrivning och finansieringsplan, bevilja stipendier till föreningens medlemmar. Beslut om beviljande, summor samt antal stipendier har tidigare fattats löpande av BTF:s styrelse. För att underlätta hantering av ansökningar och få större överblick över de ekonomiska förutsättningarna beslutade styrelsen under verksamhetsåret att förändra rutinerna kring stipendier. Ett fast antal stipendier med fasta summor (5 stipendier à 3 000 kr i skrivande stund) kommer från och med 2020 att utlysas av styrelsen 1 gång per år, 1 mars, med sista ansökningsdatum 30 april. Beslut om antal stipendier samt summor kan justeras årsvis vid det styrelsemöte som föregår 1 mars. Beslut för beviljande eller avslag av inkomna ansökningar bereds inför höstens arbetshelg av styrelsens stipendieansvariga, klubbas av styrelsen vid arbetshelgen, och meddelas de sökande efter arbetshelgen. Under verksamhetsåret har tre stipendieansökningar inkommit. En ansökan avslogs av styrelsen då den inte uppfyllde de kriterier som uppsatts för stipendier.

I samband med föreningens årskongress i Stockholm delades priser ut till medlemmar som utmärkt sig under verksamhetsåret. Priser delades ut i fem kategorier:

Doktorsavhandling: Kristofer Vernmark, Examensuppsats: Amira Hentati och Frida Jönsson, Kliniska insatser: Ulla-Britta Lindh, Pedagogiska insatser: Gunilla Berglund, samt Livsgärning: Lars Ström.

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

(Marina Järvinen Katz)

Område vetenskap och media

Media och opinion.

Under verksamhetsåret 2019 har gruppen för Media och opinion arbetat med att aktualisera föreningens närvaro på sociala medier genom en variation i uppdateringar med kortare intervjuer, tips om nyhetsreportage och forskningsartiklar.

Inlägg på Facebooksidan har löpande lagts upp under verksamhetsåret och sidan har per 20200101, 2272 följare, vilket ökat stadigt under årets gång. Sidan når ut till långt flera än de

som aktivt följer sidan och 2019 års inlägg som nådde ut till flest var intervjun med Håkan Wisung efter att han fått priset för årets livsgärning som nådde ut till 6572 personer. Generellt sett har antalet interaktioner (klick, kommentarer och reaktioner) per inlägg ökat under året.

Alexander Sävås har för mediegruppens räkning författat och publicerat ett svar på en debattartikel i tidningen ETC gällande förtjänster med internetförmedlad KBT.

Gruppen har varit ansvarig för den nya hemsidans blogg och därför tagit fram riktlinjer för denna och tagit kontakt med medlemmar som kan skriva inläggen.

Varit i kontakt med regeringskansliet angående möjlighet för BTF att lämna synpunkter på utredningen av en ny vårdreform för personer med lättare psykisk ohälsa. Fått besked att huvudbetänkandet kommer i april 2020 och att det då finns möjlighet att svara på ett antal dialogfrågor.

Arbetsbeskrivning för verksamhetsområdet har uppdaterats och riktlinjer för arbetsuppgifter som skall skötas löpande har författats. Expertlistan på föreningens hemsida har setts över och börjat uppdateras.

(Tina Bergmark-Hall, Emil Rosander, Alexander Sävås)

Beteendeterapeuten. Under året har fyra nummer av Beteendeterapeuten givits ut med Alejandro Muñoz Retamal som ansvarig utgivare tillsammans med två redaktionsmedlemmar. Linda Ekman Kunatowska och Christer Classon. Styrelsen har under året skickat presentationstext av styrelsemedlemmarna samt förkortade nyhetsbrev till redaktionen för publicering (Christina Bergmark Hall).

Tidskriften Cognitive Behaviour Therapy (CBT).

Cognitive Behaviour Therapy (CBT; Print ISSN: 1650-6073; Online ISSN: 1651-2316) har under år 2019 utgivit sin 48:e volym med totalt 528 sidor. Förutom bokrecensioner har 29 sakkunniggranskade artiklar publicerats. Det totala antalet inskickade manuskript fortsätter att öka. Strax över 100 skickades in för bedömning under 2019. Trots detta ligger medeltiden, från att ett manus skickas in till ett första beslut fattats (refusering eller revidering), kvar på strax under 5 veckor. I jämförelse med motsvarande tidskrifter är det snabbt. Lite drygt två tredjedelar av de inskickade artiklarna refuseras.

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

I juni år 2019 fick tidskriften sin fjärde "impact factor". Det är en siffra som endast de bästa tidskrifterna erhåller och CBT-redaktionen är stolt att tillhöra den finaste tidskriftsligan. Extra glada är vi att siffran blev något högre än föregående år (nu 2,843). Tidskriften har en anmärkningsvärt låg frekvens egenciteringar (något som vissa tidskrifter sätter i system för att öka sin egen impact factor). Om man inte räknar med egenciteringar är impact factorn 2.771. Tidskriften ligger på den 75:e percentilen när det gäller citeringar. Även det så kallade CiteScore har gått upp under det gångna året från 3,31 till 3,50.

Åtskilliga internationella KBT-profiler har under år 2019 publicerat sig i BTF:s vetenskapliga tidskrift. Några av dem är Brett J. Deacon, Chris Williams, David Mataix-Cols, Gerd Kvale, Glenn Waller, Gordon J.G Asmundson, Lars-Göran Öst, Martin M. Antony, Michael J. Zvolensky, Michael W. Otto, Peter J. Norton, Richard G. Heimberg, Roz Shafran och Sarah J. Egan.

Samtidigt är BTF:s medlemmar också representerade. Exempelvis Brjánn Ljótsson, Erik Hedman-Lagerlöf, Hanna Sahlin, Hugo Hesser, Johan Bjureberg, Jonas Bjärehed, Kristofer Vernmark, Lars-Gunnar Lundh och Naira Topooco.

Tidskriften fortsätter att utvecklas positivt under ledning av Per Carlbring och Gerhard Andersson. I likhet med föregående år är författarna, i en oberoende kvalitetsutvärdering, synnerligen nöjda med hanteringen av deras manus och med CBT som tidskrift.

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

Tidskriften finns sedan juni 2017 även på Facebook. Just nu har 347 personer gillat sidan och 368 som följer sidan – gör det du med!

Adressen är: <https://www.facebook.com/CognBehavTher/>
(Per Carlbring)

Samverkan med EABCT

Föreningens representant i EABCT, Björn Paxling, har närvarat vid mötet mellan representanter och EABCT-styrelse i Berlin under mars månad (det så kallade IGM-mötet). Vidare har BTF varit behjälpliga inom EABCT genom att bidra vid översättandet av ett frågeformulär om resonering i etiskt utmanande frågeställningar för psykoterapeuter samt förmedlat detta formulär till föreningens medlemmar. BTFs representant har även ingått i en arbetsgrupp som granskat och bedömt ansökningar om projektmedel. EABCT har inför 2020 avsatt ca 150.000 SEK till olika projekt, men de inkomna projektansökningarna uppgick till äskanden om över det tredubbla, varför ett urval behövde göras. Under slutet av verksamhetsåret har Björn beslutat att avgå som EABCT-representant, vilket han varit sedan 2011, och uppdraget har därefter övertagits av BTFs ordförande Johanna Morén.

(Björn Paxling)

Område IT

KBT-listan. Under det gångna året har tonen på KBT-listan varit god, utan några överträdelser gällande de etiska riktlinjerna. BTF:s kanslist har varit tekniskt ansvarig för KBT-listans funktionalitet. Under det gångna året har listan haft varierande aktivitet, från högsta noteringen i februari med 95 inlägg till den lägsta under juli månad då man noterade 20 inlägg. Aktiviteten på KBT-listan har således minskat jämfört med förra året. I år har KBT-listan präglats av information och förfrågningar, exempelvis kring behandlare i olika städer, och de teoretiska och politiska diskussionerna har varit färre. Styrelsen har fört diskussioner om hur ett mer levande forum skulle kunna se ut. Inga beslut har dock fattats kring detta, då arbetet med hemsidan har prioriterats, men frågan är aktuell inför nästa år.

(Anneli Farnsworth von Cederwald)

IT och hemsidan. Under inledningen av 2019 sköttes ansvaret för IT-frågor Tomasz Kunatowski. I samband med att den nya styrelsen tillträdde övertog Anneli Farnsworth von Cederwald posten. Anders Görling har under 2019 fortsatt varit föreningens webbredaktör och har ideellt skött uppdatering och administrering av hemsidan www.kbt.nu, men steg ned från posten under hösten 2019. Posten är för närvarande vakant och diskussioner om hur denna ska fyllas kommer att ske efter lanseringen av den nya hemsidan. Programmering av olika tekniska lösningar till KBT.nu har även under 2019 skötts arvoderat av Lars Ström.

Styrelsen för 2018 bordlade frågan om vilken hemsidelösning som föreningen ska använda mot bakgrund av att delar av styrelsen var missnöjda med funktionaliteten i det förslag som erhållits av Livanda, och att en av IT-ansvariga avgick. När styrelsen för 2019 tillträdde var detta således en prioriterad fråga. Svårigheten med projektet har varit att föreningens medlemsdatabas har varit en del av den nuvarande hemsidan, vilket inte är en standardlösning. Ett byte av hemsida kräver alltså även en ny medlemsdatabas. Lämpligen skulle en ny hemsida också innebära ett nytt sätt att hantera betalningar, då föreningen i dagsläget har mycket manuell bokföringshandläggning vilket innebär höga kostnader. Anneli Farnsworth von Cederwald fick i uppgift att inventera föreningens behov kopplade till hemsidan. Behovsinventeringen utmynnade i en kravspecifikation som centrerades kring (1) ett uppdaterat och attraktivt yttre för att attrahera nya medlemmar och ge föreningen ett mindre daterat intryck, som är (2) enkel för en lekman att redigera, (3) en medlemsdatabas med väl fungerande verktyg för exempelvis mailutskick och medlemsstatistik, som också (3) går att integrera på hemsidan, (4) möjlighet till automatisk förnyelse av medlemskap via kortbetalning, (5) teknisk möjlighet till automatisk bokföring för att minska på föreningens höga bokföringskostnader, (6) möjlighet att administrera biljetter till årskongressen samt (7) behålla för föreningen viktig funktionalitet, som exempelvis behandlarlistan. Detta behövde uppfyllas till en kostnad som var mindre än den kvarvarande budgeten för hemsidan, som uppgick till ca 30 000 kronor.

Utifrån denna behovsinventering beslutade styrelsen att använda Squarespace som hemsidaleverantör, Membershipworks som medlemsdatabas och Stripe för att hantera betalningar. Bakgrunden till detta beslut är att tidigare hemsidelösning inte i samma utsträckning uppfyllde dessa krav. Det finns idag många specialiserade programvaror som interagerar väl och kontinuerligt uppdateras, och dessa riskerar inte på samma sätt att utdateras som egenprogrammerade lösningar.

Med hjälp av dessa tjänster har IT-ansvarige under året kunnat bygga hemsidan och medlemsdatabasen själv vilket har hållit kostnaderna inom kvarvarande budget. Kanslisten och medlemssekreteraren kommer framöver att utföra sina arbetsuppgifter i Membershipworks, vilket är en programvara specifikt dedikerad för den typen av uppgifter. Detta kommer att underlätta deras arbetsuppgifter. Membershipworks stödjer också rörliga medlemskapsår och automatisk förnyelse av medlemskap via kort, vilket löser det för föreningen stora problemet att alla medlemmar faller ur varje år. Betalningar från Stripe kan automatiskt bokföras i föreningens bokföringsprogram, vilket kommer att kunna innebära en minskning av föreningens bokföringskostnader. Oavsett om webbredaktörsposten tillsätts eller om styrelsen själv ansvarar för uppdatering av hemsidan kommer arbetet att förenklas då Squarespace är gjort för att kunna användas helt utan programmeringskunskaper. Detta kommer att förenkla för styrelsen att på ett effektivt sätt kunna sprida information och hålla hemsidan uppdaterad. Detta samt den nya hemsidans förbättrade estetik kommer vara viktiga för att hålla föreningen aktuell i dagens klimat.

Den nya hemsidan lanserades i början av 2020. Detta skedde på domänen www.beteendeterapeutiska.org, och domänen www.kbt.nu pekar också dit. I samband med lanseringen flyttades medlemsdatabasen från den gamla hemsidan till MembershipWorks.
(Anneli Farnsworth von Cederwald)

Årskongressen

Efter vårens konstituerande möte beslutades att 2019 års kongress skulle förläggas till Stockholm. Jämte Amanda Simonsson deltog även ordförande Lise Bergman Nordgren i rekryteringen av deltagare till arbetsgruppen. Planeringen av årskongressen kom igång på allvar först under oktober 2018. Trots den sena startpunkten förflöpte kongressen väl och genererade ett önskat överskott. Huvudtemat valdes till "Inlärningsteori – psykologi för individen, gruppen och samhället". Ph.D. Stefan Hoffmann från Boston University engagerades för en pre-congress workshop om processbaserad KBT. Totalt hade denna workshop 96 betalande deltagare och kongressen som följde 168 betalande deltagare. Överskottet uppgick till 176.400 SEK. Personer som kom att axla extra ansvar, utöver Amanda Simonsson, var Julian Andersson-Schöner (programgestaltning), Marie Blom (pr, anmälningar), Maggan Bylund (sponsor), Jens Driessen (lokal), Unn Gustafsson (lokal), Sara Herring (budget), Hanna Sahlin (programinnehåll, bokning), Sara Sörhus (middag & fest) och Victoria Sennerstam (middag & fest). Behjälpliga under årskongressens totalt tre dagar var även volontärerna Nathalie Petersén och Wilhelm Duse, samt Gunilla Andersson.
(Unn Gustavsson)

Studerandefrågor

Studerandenätverket har under 2019 bestått av ett varierande antal studenter från Göteborg, Linköping, Uppsala och Växjö. Många av de tidigare aktiva i studerandenätverket tog examen i juni 2019, varför nyrekrytering har setts som en viktig uppgift under året för att studerandenätverket ska utvecklas för framtiden. En drive i samband med lanseringen av den nya hemsidan planeras och ett underlag till beslut om gratis studerandemedlemskap det första året har tagits fram inför årskongressen.

Under PS19 i Lund och Psykologidagen i Uppsala hade nätverket en monter för att informera om BTF och rekrytera nya medlemmar. Detta har både inneburit ett givande nätverkstillfälle för studerandenätverket och samtidigt marknadsföring för BTF. Studerandenätverket har även hållit fyra Skype-möten under året och ett livemöte i samband med PS19 i Lund. Min erfarenhet som studeranderepresentant är att studenter i hög utsträckning eftersöker möjligheter att knyta kontakter, såväl mellan universiteten som mellan studenter och yrkesverksamma, och att studerandenätverket fortsätter att fylla en viktig funktion i detta syfte.

(Maya Österberg)

Handledarkommittén

Handledarkommittén har fört en lågintensiv aktivitet under året och planerar för ett möte i början på våren då det får ta fart.

(Johan Holmberg, Marianne Lundahl, Anna-Clara Hellstadius, Åsa Spännargård)



Foto: Alejandro Muñoz Retamal

BTF:s nya styrelse

Johanna Morén, ordförande
Alexander Stamou, medlemssekreterare
Alexandra Arnberg, kassör
Sven Alfonsson, sekreterare

Övriga ledamöter
Anneli Farnsworth von Cederwald
Alexander Sävås
Jenny Hulterström
Christina Bergmark Hall
Emil Rosander
Linda Lövefors
Tommy Magnusson
Maya Österberg
Matthis Andreasson

Fördelade områden

Medlemssekreterare: Alexander Stamou
Behandlarlistan: Alexander Stamou
Studerandenätverket: Matthis Andreasson
Stipendier och priser: Jenny Hulterström
Utbildning, Annonser: Jenny Hulterström, Sven Alfonsson
Beteendeterapeuten: Tina Bergmark Hall
Media och opinion, Marknadsföring, Information, Forskning och vetenskap, CBT: Alexander Sävås, Emil Rosander, Tina Bergmark Hall, Tommy Magnusson
Hemsida/IT, KBT-listan: Anneli Farnsworth von Cederwald
Årsmötesansvarig i styrelsen (årsmötesgruppen): Jenny Hulterström, Linda Lövefors, Matthis Andreasson
EABCT: Johanna Morén (Maya Österberg, Alexander Stamou)
Samverkansgrupp s/KBT: Johanna Morén

Tack till avgående styrelsemedlemmar

Det är tråkigt att säga farväl, men fint att ni var med! Det blev aldrig en avtackning på årskongressen, så nu blir det här i Beteendeterapeuten. På plats hade ni säkert fått något drickbart i present, men här kan jag välja helt fritt och gratis vad jag skulle vilja ge till er. Önska kostar ingenting och ibland går önskningsar i uppfyllelse!

Josef Neib. Du kommer inte längre vara vår medlemssekreterare och källa till klokskap samt länken till den tidigare styrelsen. När jag tillträdde 2019 var du ju den enda som fanns kvar från förr. Så du har varit ovärderlig, men jag förstår att det är du också i Region Gävleborg där du behöver vara med och styra vården. Det känns ändå tryggt att du är med i valberedningen! Till dig skulle jag önska ett par löparskor eftersom du ju har börjat springa riktigt långt! Kanske att vi i höst skulle kunna ta en liten runda tillsammans när jag har vägarna förbi Gävle!

Marina Järvinen. Du kommer inte längre vara ansvarig för stipendier och priser – något jag tror du har gillat för att du tycker om att ge uppskattning. Du kommer inte heller på möten kunna spela upp din lilla signal på telefonen som är ljudet av en flaska bubbel som öppnas och hålls upp i glas. Jag är galet förtjust i den signalen – man blir som berusad och glad utan att ens behöva inta alkohol. Det är väl det som kallas betingning? Så till dig skulle jag faktiskt vilja ge en riktig flaska bubbel. Äsch jag kommer över någon gång i vår så intar vi bubbel på din balkong där man utan problem kan hålla rekommenderat avstånd på två meter ifall det fortfarande skulle krävas.

Katja Sjöblom. Du kommer inte längre vara vår sekreterare. Det tycker jag inte om, för jag tycker om dig och tycker att du tog dig på den uppgiften så bra. Men jag har förstätt att det finns ju andra som också tycker att du är bra och att du därför får så mycket att göra. Till dig så skulle jag väl faktiskt önska lite ledigt. Tänk dig någon härlig weekendvistelse med långa promenader, god mat och inget att göra. Fast vi skulle väl kunna ta en liten promenad tillsammans du och jag någon gång? Jag kan ta med fika!

Christoffer Drougge. Du kommer inte längre vara vår mystiske suppleant som slukades upp av livet och hade svårt att vara med. Dig önskar jag att jag hade fått lära känna mer. Lite avundsjukt har jag tittat på bilder av dig och Li Wolf som är tidigare medlem i styrelsen på Facebook. Ni umgås visst flitigt och verkar ha så trevligt! Så någon gång i framtiden skulle jag vilja få till en träff med både dig och Li. Trippelt så trevligt!

Johanna Morén, Ordförande BTF

Möt de nya styrelsemedlemmarna – och de som fått nya roller i styrelsen



Jag heter **Linda Lövefors**, är 46 år och läste psykologprogrammet i Uppsala med examen 2007. Efter viss tvekan i valet mellan Specialistutbildning eller Psy-

koterapeutprogrammet valde jag till slut det sistnämnda och läste även det programmet i Uppsala. Nu senast läste jag Handledarutbildning i psykoterapi vid Stockholms universitet och min förhoppning är att inom det närmaste året även kunna slutföra specialistutbildningen.

Efter examen började jag på Ångstenheten på KS Solna i Stockholm, en specialistmottagning för tvångs- syndrom och OC-relaterade problem, därefter blev det en allmänpsykiatrisk öppenvårdsmottagning i Upplands Väsby en tid. Sedan 2012 har jag arbetat på privata mottagningar i Stockholm. Inledningsvis på Beteendeanalysgruppen och sen sommaren 2018 finns jag på Psykologpartners där jag toktrivs. Här kan jag arbeta kliniskt, något jag brinner för men även få ägna stor del till handledning (både verksamhets- och utbildningshandledning) mitt nyaste intresse.

BTF har alltid varit en källa till inspiration och jag har varit medlem sen studietiden. Den kända KBT-listan har vid flertalet tillfällen väckt både nyfikenhet och ny kunskap/information men har även varit något skräckinjagande för en lätt socialfobisk person som jag. Tidigt i karriären var årsmöteskongresserna ett viktigt inslag i kunskapsinhämtandet och en kalibrering av eget utövande av KBT. BTFs strävan att arbeta med förmedlande av kunskap om KBT, inlärningsteori och beteendeterapi är viktigt och att få förtroende att vara med och bidra känns hedrande.



Mitt namn är **Alexander Stamou** och jag är en 42 år gammal legitimerad psykolog med bakgrund mestadels inom områdena skola och företagshälsövård. Jag påbörjar nu

mitt andra år som styrelseledamot i BTF – det första som ordinarie då jag detta år byter roll från suppleant till medlemssekreterare.

Jag kommer ursprungligen från Göteborg men valde att läsa till psykolog på Stockholms universitet och har sedan min examen 2013 arbetat som psykolog på ett flertal orter i Sverige, inklusive Stockholm och Malmö. För närvarande driver jag eget företag i Stockholm vilket inkluderar individuellt klientarbete med vuxna och diverse andra uppdrag och projekt via bland annat bemanningsföretag. Ett av mina intressen som psykolog är senare tiders ökande tillämpning av psykologiskt arbete på distans vilket jag också har utforskat i min egen verksamhet framför allt genom att arbeta med så kallad meddelandeterapi (en form av chatbaserad behandling).

Redan under studietiden fick jag kännedom om BTF men det var först relativt nyligen jag fick upp ögonen för vad föreningen står för och på vilket sätt den kan vara relevant för oss som har KBT som psykoterapeutisk inriktning. Som medlem av BTF:s styrelse önskar jag bidra till att bevara de befintliga värden som föreningen står för och samtidigt öka föreningens attraktion och användbarhet för både nya och befintliga medlemmar.

Efter ett lärorikt och spännande 2019 ser jag nu fram emot en minst lika bra fortsättning 2020!



Jag heter **Matthis Andreasson** och föddes på den västgötska landsbygden 1992. Efter att bland annat sålt kostymer, koordinerat bilbärgare och drällt runt i

Provence hamnade jag på psykologprogrammet i Uppsala år 2016. Under termin 2-5 arbetade jag deltid som forskningsassistent på institutionens barn- och babylabb, arbetet gav mig insikt i värdet av rigorös forskningsmetodik. Jag gjorde min praktik på KBT-psykologerna i Uppsala, där introducerades jag till beteendeterapi, arbetet med framförallt tvångspatienter fick mig att förstå styrkan i beteendeanalysen och hur mycket lidande ”vanligt folkvett” ibland kan leda till. Praktiken blev en sprängbräda till att grotta ner mig i den psykoterapeutiska litteraturen. För närvarande ägnar jag mig utöver programkurserna åt att sätta mig in i relationsinramningsteori, vetenskapsfilosofi, det processbaserade paradigmet och lite extra åt att försöka identifiera de skärningspunkter där olika KBT-skolor grälar sinsemellan och där försöka förstå vad som är forskningsförankrat och vad som är gnäll baserat på antaganden. Jag arbetar också som internetbehandlare för underlivssmärtpå problem i ett forskningsprojekt som drivs av institutionen för barn och kvinnors hälsa och sitter i Uppsala psykologprogramms revisionsråd.

Fler på nästa sida! →



Jag heter **Maya Österberg** och läser sista terminen på Psykologprogrammet i Linköping. Efter att ha gjort allt från att ha drivit en garnaffär till att jobba som barnsköterska inom barnakuttsjukvården känner jag att jag har landat i ett fantastiskt yrke. Jag trivs allra bäst i mötet med patienter och eftersom jag gjort min grundläggande psykoterapiutbildning inom KBT var det självklart att engagera mig i BTF.

I framtiden är det psykiatrin som lockar i första hand och till hösten påbörjar jag min PTP inom vuxenpsykiatrin på Psykiatripartners i Östergötland, där jag även arbetat som psykologassistent det senaste året. PTSD-behandling är ett särskilt intresseområde. Jag hoppas också att under mitt yrkesliv kunna bidra till att öka tillgången till evidensbaserad KBT globalt. Jag skriver just nu mitt examensarbete om behandlares erfarenheter av att arbeta med prolonged exposure vid PTSD i Etiopien och är nytillträdd ordförande för Psykologer utan gränser.

Jag heter **Sven Alfonsson** och har varit med i BTF i omgångar ända sedan studietiden. På den tiden lockade BTF eftersom KBT var nytt, spännande och fräscht medan KBT nu blivit mer moget, spännande och fräscht. På något sätt känner jag igen mig och trivs. Arbetade flera år i somatiska vården med beteendemedicin innan det öppnades en möjlighet att doktorera i Uppsala och på den vägen är det. Skrev avhandling om att personer som äter impulsivt tenderar att gå upp i vikt och att det verkar bra med en terapeutisk kontakt även vid självhjälp via internet. Ser jag en öppen dörr så är inte jag den som tvekar att slå in den. De trevliga människorna på KI gav mig därefter chansen att försöka undersöka, utveckla och utvärdera effekterna av klinisk handledning inom psykoterapi. Något som inget gjort tidigare. Det visade sig snabbt varför. Så dagarna delar jag nu mellan att undervisa studenter på psykoterapeutprogrammet och att undersöka vad som händer när man utsätter psykologer och terapeuter för olika interventioner. Det har visat sig att det leder till frågor som ”Vad är KBT?”, ”Vad är bra terapi?” och ”Spelar det någon roll vad vi gör?”. Nämnde jag att jag utvecklat sömnproblem? Jag känner ofta för att prata med någon om allt detta och därför känns det väldigt roligt att få chansen att engagera sig och delta i BTF:s viktiga arbete och träffa massa trevliga människor!



Jag heter **Tommy Magnusson** och är KBT-terapeut och handledare inom psykosocial arbetsmiljö. Driver Tillväxtkonsult i Sverige AB, individ & organisationsutveckling sedan 12 år tillbaka med bl a ledarträning, genomlysningar med fokus på kultur, beteende & struktur, förändring och hållbart utvecklingsarbete på individ, grupp och organisatorisk nivå. Samt Holistisk hälsa AB för att motverka psykisk ohälsa med samtalsterapi, handledning och holistisk träning. Brinner för att skapa perspektiv i samtalet och har ett holistiskt och salutogent förhållningssätt.

Kära BTF-medlemmar!

Då osäkerheten var stor in i det sista kring om årskongressen skulle bli av så uteblir nu prisceremonin som skulle ha genomförts vid kvällens middag i Linköping. Istället meddelas årets pristagare för insatser 2019 här och i våra sociala medier.

Vår eminenta priskommitté har gått igenom era nomineringar och kommit fram till följande pristagare (notera att det inte delas ut priser i alla kategorier):

Juryns val av vinnare i BTF:s prisutdelning 2020 för verksamhetsåret 2019

Kliniska insatser i vid bemärkelse

Thomas Tegenmark

Motivering: Thomas får priset för hans arbete med att under tio år bygga upp den kliniska verksamheten på WeMinds mottagningar med målsättningen att tillgängliggöra evidensbaserad vård och revolutionera standarden för utfallsmätning i de offentliga systemen.

Thomas har under detta arbete visat på både mod och kreativitet när verksamheten utformat nya system för att kvalitetssäkra vården genom både en minutiös rekryteringsmodell, vassa videofeedbacklösningar för kamrathandledning, generösa auskultationsupplägg och inte minst ett aldrig minskande fokus på utvärdering av behandlingsresultat. Ge Thomas tio år till så kommer förhoppningsvis hans kunskaper om hur man leder en verksamhet till evidensbaserad praktik att ha blivit standard för hur psykiatrisk vård ska bedrivas. Heja Thomas!

Informations spridning om beteendeterapi eller KBT

Alexander Rozental

Motivering: Alexander har under det gångna året frekvent deltagit i olika mediala sammanhang, både nationellt och internationellt. Oavsett om det är i en podcast, en intervju i Wall Street Journal eller Sveriges Radio, en tv-soffa med Malou eller på sin egen Facebook-sida och oavsett vilket av Alexanders många expertområden det rör sig om så gör han det alltid professionellt och representerar KBT på ett föredömligt sätt. Lättillgängligt utan att göra avkall på nyanser och komplexitet.

Doktorsavhandling om beteendeterapi eller KBT i vid bemärkelse

Maria Hedman Lagerlöf

Motivering: Maria Hedman Lagerlöf har med sin avhandling ”Getting Close With Discomfort – Exposure therapy for fibromyalgia” bidragit med ett stort kunskapslyft för patienter med fibromyalgi, för vilka det tidigare inte funnits några vare sig psykologiska eller farmakologiska behandlingar med tillräckliga resultat effekter. Hennes forskning är gediget grundad i beteendeterapeutiska principer och lyfter fram vikten av systematisk exponering också för patienter med primärt somatiska symptom. Avhandlingen är ett nöje att läsa och inspirerar både till fortsatt forskning och förändrad klinisk praxis.

Livsgärning för BTF eller KBT

Elizabeth Malmquist

Motivering: Elizabeth Malmquist, leg psykolog, leg psykoterapeut och handledare, har under lång tid av sitt yrkesverksamma liv varit mycket aktiv i att sprida, utbilda och handleda i DBT.

Hon har gjort Värnamo till ett mecka för DBT-are och tillsammans med bl a professor Alan Fruzzetti hjälpt hundratals kliniker och många nya DBT-team att förstå, uppleva och praktiskt öva på DBT. Hon är en helgjuten beteendeterapeut som står med fötterna tryggt förankrade i inlärningspsykologin. Hon ser samtidigt mervärdet av acceptans och dialektik, och har ett hjärta som bultar för de emotionellt instabila. Det är Elizabeth vi har att tacka för att det idag finns avsevärt fler DBT-team i Sverige, både inom vuxenpsykiatrin, BUP och behandlingshem, och att färdighetsträning har spritts i hela vårt land. Det har räddat liv och ökat livskvaliteten för många.

Ett stort GRATTIS till pristagarna, och tack till er medlemmar som skickade in nomineringar! Om din kandidat inte vann i år så går det att försöka igen nästa år.

För styrelsen,
Marina Järvinen Katz

Rapport från EABCT-möte i Aten

Så var det dags att åka till Aten som ny representant från BTF för EABCT. Björn Paxling har varit vår representant i åtta års tid och under den tiden har han varit med och anordnat en kongress i Stockholm 2016. Ni kan förstå att det inte är helt lätt att kliva i hans skor! Min ambition var nog mest att åka dit, lära känna sammanhanget och människorna.

Upptakten till mötesdagarna som var första helgen i mars visade väl vägen mot vad som komma skulle. Alltfler deltagare blev förhindrade att åka av sina arbetsgivare eller av privata skäl eftersom det började talas om restriktioner på grund av coronaviruset. Så det var en decimerad skara som träffades men som ni ser av den ena bilden från mötet så var det fler än vad en ny representant kan lära sig namnen på.

Jag tog en taxi innan gryningen för att ta ett galet tidigt flyg på fredagen för det var det billigaste. Jag mellanlandade i Köpenhamn och hann äta frukost innan det var dags att kliva på flyget till Aten. Det var ganska smidigt att ta sig från flygplatsen med tunnelbana och jag var framme på hotellet tidigt eftermiddag. Jag hann vandra runt i staden och dagen till ära var det gratis att besöka Hadrians mur. Detta var nämligen en dag som firades till minne av Melina Mercouri som var en känd skådespelare, författare och politiker. Därför var en rad museer gratis för att uppmärksamma vad hon har bidragit med. Hade jag hunnit med så hade det alltså även varit gratis att besöka Akropolis. Men jag var uppe på höjden där Akropolis ligger och kunde betrakta det på lite avstånd samt vandra runt bland de olika historiska lämningarna. Sedan var det var dags att bege sig tillbaka för att möta upp för middag med de andra.

På middagen kände jag ju inte en enda person och det var lite förvirring kring hur man skulle hälsa. Någon variant av att låta knogar mötas istället för att ta i hand, men för det mesta blev det handslag och kramar bland de som kände varandra sen tidigare. Jag kände bara till en person på plats – Kristoffer Månsson – och han var förkyld så det blev ingen kram, men ändå trevligt



Ordförande Johanna Morén i Aten. Förberedande EABCT kongress.

att känna igen någon. Det var dock väldigt trevligt och så många förrätter att när maten kom fick jag knappt ner något. Jag var också lite trött eftersom jag hade varit uppe sen fyra på morgon så jag drog mig tillbaka innan klockan slog midnatt.

På lördagens morgon kunde jag ju inte motstå att ta en liten löprunda. Det blev till en park som låg bredvid parlamentshuset. Den var inte så stor så med två varv blev det bara några kilometer. Fullt med höga pelare med eminenta personers huvuden på fanns i parken förutom fina buskar, blommor och träd. Sen var det möte för hela slanten den dagen. Lite formalia avhandlades såsom på ett årsmöte och den nominerade till ny ordförande presenterades. Förra ordförande Thomas Kalpakoglou kommer således i september vid nästa möte ersättas av Katy Grazebrook som för tillfället är sekreterare i styrelsen för EABCT. Mitt intryck är att det är en väldig stabilitet i styrelsen och flera har varit med i många år. Det var en del gruppdiskussioner bland deltagarna och jag deltog i en grupp som diskuterade handledning. Det är tydligt att det är väldigt olika nivåer på de olika föreningarna i de länder som är anslutna till EABCT. I en del är det mindre än 100 medlemmar och de är i uppstart. I andra länder, såsom den brittiska föreningen, är det stora föreningar med mycket inflytande. Ett förslag kom upp att justera medlemsavgifter för att bättre motsvara underlaget en förening



BTF:s ordförande med en kollega, Aten.

har för sin betalningsförmåga. Olika projekt presenterades som antingen hade genomförts eller som fått bidrag till att genomföras. En viktig punkt på dagen var att stämma av kring kongresser. Berlin fick redogöra för förra årets kongress som var väldigt lyckad, men där de hade stora utmaningar med lokaler som inte överensstämde med vad de hade fått presenterat för sig. Aten beskrev den kommande kongressen i september där allt i princip är förberett för att hålla en kongress på temat ”Adapting CBT to socially and culturally diverse environments”. Där finns förstås en stor oro kring huruvida kongressen kommer att kunna genomföras. Men alla håller tummar-

na! År 2021 är planen att kongressen ska hållas i Belfast på temat ”Back to the future”, år 2022 i Barcelona och år 2023 i Köpenhamn. Därefter presenterades förslagen till kongressen 2024 och det är Ryssland, Turkiet, Skottland och Serbien som vi ska välja mellan. Beslutet fattas i september.

Efter att ha blivit fullkomligt dränkt i en enorm mängd information passar ju en liten löptur bra för att rensa hjärnan! Jag tänkte springa lite på måfå i stan och tog ut riktningen vänster. Först hamnade jag på någon tjugig shoppinggata med exklusiva butiker för att senare hamna i gränder där det faktiskt kändes lite läskigt. Det blev till att plocka fram mobilen och leta mig tillbaka till hotellet. Men det är spännande att upptäcka en stad till fots och när man springer så kommer man ju relativt snabbt fram och kan se ganska mycket på kort tid.

På kvällen möttes flera av oss för att tillsammans vandra mot en restaurang som vette mot Akropolis. Den låg på översta våningen i ett hus med privata lägenheter, så alla pratsamma och glada skulle försöka tona ner sig lite när de tog trapporna. Det gick ganska bra! Återigen en mängd förrätter som gjorde att jag med nöd och näppe fick i mig huvudrätt och dessert. Men oerhört trevligt sällskap och spännande samtal. Det var fint att vandra tillsammans tillbaka i den ljumma kvällen till våra olika hotell.

Jag hade innan förväntningar på att det skulle vara ett trevligt och viktigt sammanhang att ingå i och jag blev inte besviken. Jag ser fram emot att delta igen och förhoppningsvis kunna bidra mer när jag är mer varm i kläderna. Men att matcha Björn Paxling blir svårt – han är en legend i dessa sammanhang!

För den som är intresserad av EABCT så finns ju deras hemsida <https://eabct.eu/>. Det finns också en länk man kan gå in på för att registrera för att få deras nyhetsbrev: <https://eabct.eu/subscribe-to-our-newsletter/>



Bilder från dagens Aten, via Johanna Morén.



EABCT-delegater med Akropolis i bakgrunden.

Mitt intryck är att det är en väldig stabilitet i styrelsen och flera har varit med i många år.

Hej alla medlemmar!

Årsmötet, salongen och KBT-listan kommer i detta nummer tillsammans med ordförandens ord. En tidsresa i biblioteket försöker att hitta en röd tråd i BTF:s historia. Hur började man förankra, tillämpa och utveckla beteendeterapin och även kognitiv beteendeterapin? Det finns många ingångspunkter och det kan ta tid att samla mer information. Alla som känner sig manade att fylla ut biblioteket är välkomna att skicka sina bidrag till redaktionen, särskilt med tanke på att vi fyller 50 år nästa år. Jag tror att alla medlemmar har något att berätta om föreningens utveckling och om våra egna insatser på olika områden. Skicka gärna några rader till Beteendeterapeuten och berätta om avhandlingar, uppsatser, böcker, artiklar, tillämpningar på det kliniska fältet, krönikor, anekdoter om det som har hänt eller inte hänt.

Jag hittade ett gammalt exemplar av Beteendeterapeuten i en låda i källaren. Det var nummer 4 – 1994 som tog upp BTF:s årsmöte i Stockholm på Ulvsunda Slott den 24 mars 1995. Redaktören var Timo Hursti som ni kan se på bild nedan. Han deltog i KBT-salongen om känslofobi i oktober 2019 i Stockholm.



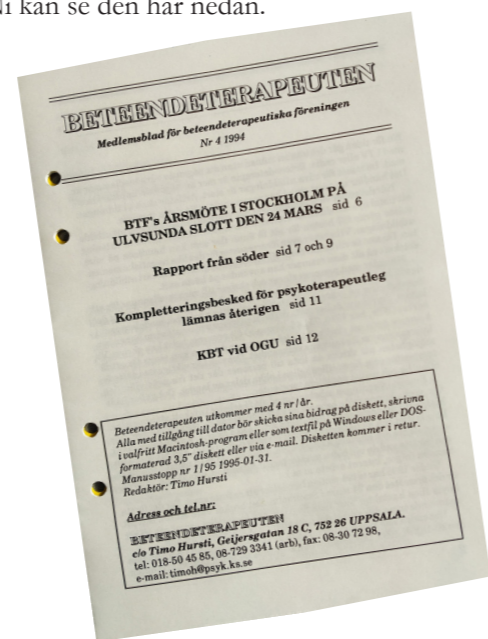
Foto JM - 2019 KBT-salongen: Timo Hursti, Beteendeterapeutens redaktör 1994.

Det kan vara svårt att föreställa sig men på den tiden bestod Beteendeterapeuten av tre A4-sidor vikta på mitten. Rolf Olofsson var ordförande och nämnde bland annat den kommande världskongressen i Köpenhamn i juli 1995. Där skulle den kognitiva beteendeterapins tradition möta den kognitiva terapin i en och samma kongress. Förväntningarna var minst sagt höga, Rolf förväntande sig att det skulle bli seklets mest spännande kongress. Det var fint sagt. Per Lindberg presenterade sig som ny A-medlem och skrev att han hade dokumenterad forskning inom beteendeterapi på en nivå som motsvarade en doktorsexamen. Disputationen ägde rum 1989 och avhandlingen handlade om tinnitus. Elisabeth Breitholtz (Uppsala) och Michael Holmgren (Malmö) tog hand om informationsfrågor och kontakter med massmedia. Årsmötet hade som tema Kunskap för beteendeanalys och föreläsare var docent Lars-Gunnar Lundh, professorer Per-Olow Sjöden, Mats Fredrikson och Arne Öhman. Planeringsgruppen bestod av Mats Brandberg, Arto Hiltunen och Timo Hursti.

Förutom det rapporterade Elizabeth Malmqvist från södra Sverige och man kunde läsa om kliniska situationer och utbildningar i KBT och DBT. Man kunde läsa om kompletteringsbesked beträffande psykoterapeutlegitimation, studie-

dagar i kognitiv beteendeterapi vid paniksyndrom/agorafobi med Bengt E. Westling, februari 1995. Det fanns också en kongressrapport: 24th Congress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies, Korfu, Grekland. Sverige bidrog till det vetenskapliga programmet med ett symposium som leddes av professor Lars Göran Öst: Rapid Treatment of Specific Phobias. Övriga deltagare var K-G. Götestam, Kerstin Hellström, Mats Brandberg och Thomas Alm.

Och det var Beteendeterapeuten 4/1994 på tre vikta A4-sidor. Ni kan se den här nedan.



Sen har vi pandemin. Det finns information om ett häfte om krisstöd samt ett bidrag om motiverande samtal och att hantera en förändring. Psykologer och terapeuter bidrar på olika sätt att göra tillvaron mer hanterlig. Det är mycket vi inte vet och det är mycket rädsla och ovisshet. Landets ledning gör sitt yttersta för att hantera katastrofen på det bästa möjliga sättet. Snabba förändringar, snabba beslut och kontinuerliga anpassningar till situationen och nya analyser blir aktuella varje dag. Covid-19 är en ny version av coronaviruset, det finns ännu inget vaccin, kunskap samlas in om hur viruset beter sig. Det blir svårt att agera proaktiv. Man hoppas att det kan klinga av till sommaren men inget är säkert. Sjukvården är under stor press och bristen på material har varit påtagligt. Vi har också hört om etiska ställningstaganden, frågor om prioritering i händelse av att resurserna inte räcker till och i så fall hur.

Temat för BTF:s kongress förra året var "Inlärningspsykologi – psykologi för individen, gruppen och samhälle" och i år var temat "KBT i samhället". Tyvärr blev kongressen inställd. Temat kan vänta till ett senare tillfälle.

Den europeiska KBT-kongress som är planerad till 2-5 september 2020 har för tema "Att anpassa KBT till olika sociala- och kulturella sammanhang". Jag hoppas att den blir av. Tidigare har man vid enstaka tillfällen tagit upp ämnet politisk psykologi, om det finns en sådan gren. Kan man analysera en pandemi och människors beteende på olika områden och på olika nivåer? Det är en utmaning och svaret kommer vi inte att få inom kort.

Ta hand om Er!

Alejandro Muñoz Retamal
Redaktör

Klimat

En liten berättelse i två ögonblick

Del 1

På fritids gjorde Natalie Sofia, nio år, en teckning där några fiskar åt plast och dog i havet. Teckningarna sattes upp på vägen. De skulle skickas till statsministern.

– Man ska inte slänga plastpåsar i havet för fiskarna tror att det är mat och sedan dör fiskarna av det, berättade Natalie. Vi lämnade lokalen och hon fortsatte att prata om plast och miljö.

Vi brukar gå till skogen och plockar skräp som folk har lämnat där. Om vi hittar plastgrejer på marken plockar vi upp dem och slänger i papperskorgen. Man kan också ta hem dem.

– Plasten ska inte hamna i havet, sade Natalie, hoppade med armarna uppsträckta mot himlen och skrek med stor glädje: – Vi kan påverka!!

På vägen hem böjde hon sig flera gånger för att plocka upp fimpar och snusportioner som folk hade slängt på trottoaren. När hon kom hem slängde hon allt hon samlat i sina små händer i papperskorgen.

Del 2

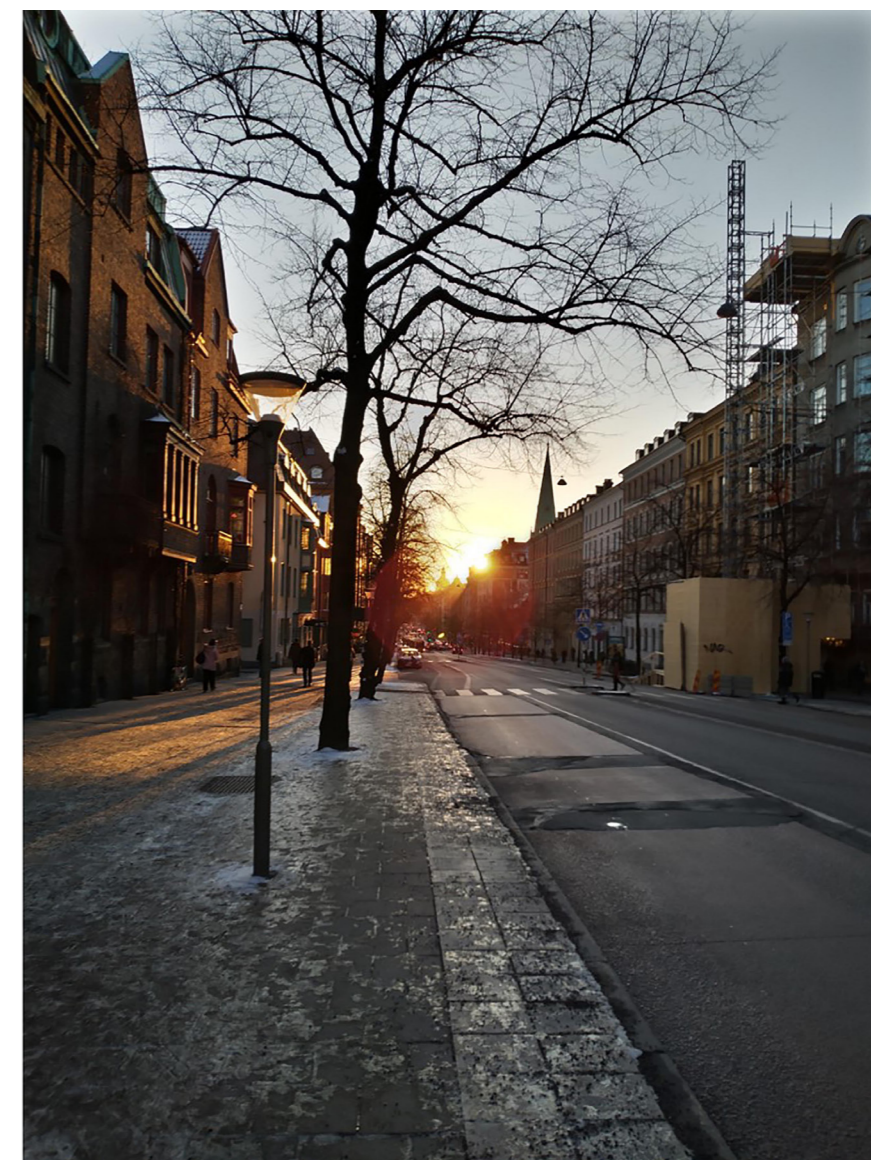
Det hade gått en vecka. Det var kallt och mörkt, klockan var kvart i fyra, kanske fyra. De hade gått till en närliggande skog och plockat skräp. Natalie berättade vad de gjorde där och sedan blev hon tyst. Efter en bra stund sade hon:

– Jag förstår inte, det här är konstigt, att vi barn plockar upp saker i skogen som ni vuxna har slängt där. Det är som att vi är de vuxna och att ni är barnen. Vi barn plockar upp saker ni slänger, det är konstigt!



När vi tänker på klimatet tänker vi på våra barn som en del av framtiden.

Foto: Privat



Ödengatan/Valhallavägen i Stockholm den 28 februari.

Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Världen i kris – Coronavirus

1. Coronaviruset upptäckts i december 2019 i staden Wuhan, Kina.
2. WHO, världens hälsoorganisationen deklarerar att viruset covid-19 är ett internationellt problem och en pandemi - www.who.int WHO klassar utbrottet av coronaviruset som ett internationellt hot mot människors hälsa /Publicerat 30 januari 2020, Folkhälsomyndigheten.se
3. I Sverige klassas utbrottet som samhällsfarligt 2020-02-02.
4. Sverige i krisläge

Covid-19 ger en allmän sjukdomskänsla med ett eller flera av följande symtom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- halsont
- huvudvärk
- muskel- och ledvärk
- illamående.

Äldre kan få en svårare sjukdom.

Sju enkla råd för att skydda dig och andra:

1. Stanna hemma om du är sjuk eller känner lindriga symtom som halsont, hosta eller snuva. Stanna hemma minst 48 timmar efter att du blivit frisk.
2. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder.
3. Använd handsprit när möjlighet till handtvätt inte finns.
4. Undvik nära kontakt med sjuka människor.
5. Undvik att röra vid ögon, näsa eller mun.
6. Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk.
7. Tänk på att inte besöka äldre om du är sjuk eller har sjukdomssymptom

Krisinformation.se
[Folkhälsomyndigheten.se](http://Folkhalsomyndigheten.se)



Krisinformation.se/BRIS

Så pratar du med barn om coronavirus:

Lyssna på ditt barn, ge saklig information och överför inte din egen oro. Det är några av tipsen från BRIS expert om hur man kan prata med sitt barn om coronaviruset.

Många oroas just nu över coronavirusets framfart. Den intensiva medierapporteringen och stora förändringar i vardagen väcker även tankar och känslor hos barn.

– Bilder på tomma matbutiker, människor med ansiktsmask, inställda aktiviteter och oroliga vuxna som inte kan gå till jobbet. Effekterna av corona berör nu, på ett eller annat sätt, alla barn, säger Marie Angsell, sakkunnig socionom på BRIS (Barnens rätt i samhället).

Hur ett enskilt barn reagerar på händelser som denna beror på olika saker som ålder, tidigare erfarenheter och hur barnet mår rent allmänt. Men det finns några viktiga saker att tänka på när du som vuxen pratar med ditt barn om coronaviruset. Här är Marie Angsells tips och råd.

Lyssna på ditt barn och ställ frågor

– Barn ända nere i förskoleåldern känner till att det finns något som heter coronavirus. För den skull är det inte säkert att de är oroliga, men hos vissa barn väcker det mycket tankar. Som vuxen gäller det att vara lyhörd och ta reda på vad barnet känner och om det behöver hjälp att hantera sin oro och sina rädslor. Med yngre barn ser man ofta på dem om de oroas av något och då kan man försöka luska lite om vad det handlar om. När det gäller lite äldre barn kan man ställa mer konkreta frågor: ”När du hör om corona, vad tänker du då?” ”Är det något du undrar över?”

Ge barnet saklig information om viruset

– Man ska inte utgå från att fakta skrämmer. Bra fakta får barnet att känna sig trygg och att hon eller han får kontroll på situationen. Man kan till exempel berätta om hur viruset smittar och att viruset inte verkar vara lika farligt för barn som för äldre. För lite större barn kan man förklara att orsaken till att coronaviruset blir en stor nyhet är att det kan påverka samhället på olika sätt. Barn har svårt att värdera

nyheter och kan få en känsla av att det är farligare än det egentligen är. Däremot behöver du inte gå in på detaljer som kan verka skrämmande.

Ge barnet hopp

– Det är viktigt för barnet att höra att vuxna tar ansvar. Tala om att många jobbar för att lösa situationen, att forskare håller på att ta fram ett vaccin, att den som smittas får vård och att när skolor och andra samhällsfunktioner stänger är det för att få stopp på smittan.

Krisinformation.se/Röda korset.se

Rädsla och oro är en naturlig reaktion vid kriser och katastrofer. I grunden är det positiva reaktioner som hjälper oss att vara försiktiga vid till exempel hot och potentiellt svåra händelser som det pågående coronautbrottet (och sjukdomen covid-19 som viruset orsakar). Samtidigt kan för mycket oro kännas övermäktig att hantera.

Här hittar du handfasta råd om vad du kan göra för att sänka din stressnivå.

- Var inte ensam med dina tankar, tala med någon om din oro och dina känslor.
- Umgås med någon som du känner dig trygg med, även om du inte vill prata om din oro.
- Slukas inte upp av nyhetsrapporteringen eller samtal om det som sker.
- Fortsätt göra saker du mår bra av, även om det inte känns lika meningsfullt.
- Behåll rutiner eller skapa nya som passar situationen. Det signalerar lugn och trygghet till kroppen.
- Aktivera dig fysiskt.
- Försök att balansera dina tankar och undvik att tänka i ”svart eller vitt”.

Acceptera din oro

Sara Hedrenius är Röda Korsets expert på krisstöd. Hon menar att coronavirusets spridning leder till extra mycket oro just för att det är något vi inte kan se och därför inte heller kan bedöma riskerna kring. Samtidigt sprids många olika uppgifter och olika personer reagerar på olika sätt. Platser som tidigare kändes trygga kan börja kännas otrygga.

– Att vara medveten om att situationen är komplex och att det är svårt med riskbedömning kan i sig vara viktigt för att kunna hantera sin oro. Det är

naturligt att vara orolig, acceptera det och försök att agera på ett så lugnt och bra sätt som möjligt, säger hon.

Var källkritisk

Att vara uppdaterad och följa myndigheternas rekommendationer är viktigt för din och andras säkerhet.

– Vi fungerar alla olika kring hur mycket information vi vill ha och mår bra av. Men det är viktigt att vara källkritisk och bara använda pålitliga källor. Vi rekommenderar till exempel www.krisinformation.se, säger Sara Hedrenius.

Hon delar också med sig av ett par andra enkla tips om du tycker att det stora informationsflödet känns tungt att hantera.

- Välj ut en eller ett par betrodda källor som du följer varje dag alternativt be någon i din närhet att meddela dig när något nytt viktigt har uppkommit.
- Begränsa tiden som du följer nyheter och sociala medier för att uppdatera dig.
- Ta bort push-notiser i din mobil.
- Undvik att uppdatera dig kring nyheter sent på kvällen innan du ska sova.

Följ ämnet även i SVT och Sveriges radio samt SLL.se

Broschyr om krisstöd vid arbete under extrem stress

– framtagen på grund av pandemin Covid-19

Sara Johansson, beteendevetare och tidigare rådgivare vid internationella Röda Korsets Referenscentrum för psykosocialt stöd, har tagit fram en broschyr som riktar sig till vården med anledning av den krisituation som pandemin Covid-19 innebär. Så här skriver Sara Johansson på KBT-listan:

”För att bidra och underlätta, har jag under de senaste två veckorna arbetat idogt utan ersättning för att skriva bifogad broschyr med fakta och praktiska tips. Formgivare och en korrekturläsare har också bidragit med sin kunskap och tid, helt ideellt.

Broschyren riktar sig främst till läkare, sjuksköterskor, barnmorskor, biomedicinska analytiker, undersköterskor, psykologer, kuratorer och andra inom hälso- och sjukvården. Sjukhusets eller kommunens krisledning, stab, samt krisgrupper (PO-SOM, PKL) och sjukhuskyrkan är andra självklara målgrupper. Personal och chefer i hemtjänst och hemsjukvård hör också till grupper som kan komma att ha användning för tipsen.

Ni får fritt dela broschyren och skriva ut den, i alla verksamheter där ni tror den kan komma till hjälp. Formatet är anpassat för att vara lätt att skriva ut och häftas ihop.


På slutet finns minneskort som kan klippas ut och förvaras i fickan, plånboken, vid skrivbordet eller telefonen.”

Vi publicerar minneskortet här intill. Hela broschyren hittas här:

<https://parusforlag.se/krisstod.html>

KRISSTÖD

VID ARBETE UNDER EXTREM STRESS



TILL DIG SOM ÄR MEDARBETARE ELLER CHEF
INOM OMSORG, HÄLSO- OCH SJUKVÅRD.
EVIDENSBASERADE RÅD OCH PRAKTISKA TIPS
I SAMBAND MED PANDEMIN COVID-19.

Av Sara Johansson & Emma Holmgren

Klipp gärna ut, vik ihop och ha tillgänglig i fickan eller vid din arbetsstation

ATT ARBETA UNDER EXTREM STRESS – Kom-ihåg-kort

Undvik ensamarbete. Ha regelbunden kontakt med minst en kollega eller arbetsledare. Sätt gränser för arbetspassens längd och planera för avlösning.

Ät och drick regelbundet, eller så fort tillfälle ges. Ta korta pauser även om de bara blir ett par minuter ibland. Frisk luft eller att få tvätta sig och byta kläder kan göra stor skillnad.

Återkoppla och ge beröm till all personal.

Möjliggör sociala relationer på de vis som går. Låna ut en telefon.

Undvik att göra antaganden om hur något ”ska” upplevas eller vad som behövs. Fråga i stället. Detta gäller både vid stöd till direkt drabbade och till personalen.

Om du överväldigas av stark stress, fokusera på några neutrala saker du ser och hör just nu, till exempel en sladd, en tavla eller ljudet av bilarna utanför. Detta kan bryta stark ångest. Du kan också prova att andas djupt och sakta.

Modern forskning ger inget stöd för antagandet att man måste prata ut om jobbiga detaljer i det akuta skedet, eller att en kraftig reaktion är ”nödvändig” eftersom du annars får problem senare. Känn efter vad just du mår bra av. Om du är orolig för dina reaktioner eller upplever att du inte mår bra: Berätta för en kollega eller chef du har förtroende för. Sök professionell hjälp. Gå inte ensam med jobbiga tankar.

KRISSTÖD – VID ARBETE UNDER EXTREM STRESS

© Sara Johansson & Emma Holmgren 2020

FEM H – Minnesregel för krisstöd vid svåra händelser.

HÅLL I – Tänk på mat, dryck, energipåfyllnad i form av sömn.

HÅLL OM – Ge kontakt och närhet på sätt som är möjliga och önskade i situationen. För barn 0-6 år är fysisk kontakt särskilt viktigt som tröst och för trygghet.

HÅLL TYST – Lyssna mer än du pratar själv. Ställ frågor om vad den drabbade upplever som viktigt just nu och vad som kan vara till hjälp. Bestäm inte på förhand hur den drabbade patienten, klienten eller medarbetaren ”ska” känna.

HÅLL IHOP – Möjliggör sociala relationer på de vis som går. Låna ut en telefon. Återförena snarast barn med minst en förälder. Var en god kollega och vänd dig själv till andra för stöd och hjälp, när du behöver.

HÅLL UT – Var uthållig. Följ upp hur det går för den som drabbats över tid. Finns behov av professionell hjälp hos läkare eller psykolog? Se till att den drabbade och personalen vet vem de ska prata med, om de mår sämre. Våga fråga hur en dålig dag ser ut, och hur ofta personen har sådana dagar. Sök hjälp hos legitimerad personal med kunskap om trauma och stress.



KRISSTÖD – VID ARBETE UNDER EXTREM STRESS

© Sara Johansson & Emma Holmgren 2020

Bild: Shutterstock.com/VecAz

Motiverande samtal, MI, vid pandemier

– Hur motivera till att ta ansvar för sig själv och andra?

Hur kan Motiverande samtal, (eng. Motivational Interviewing, MI) vara en hjälpsam metod i samtal vid en pandemi att ta hand om sig själv och andra?

Text: Liria Ortiz, leg psykolog, författare
Foto: Alejandro Muñoz Retamal



Vid en pandemi behövs verktyg för att kunna motivera till att ta hand om sig själv och andra genom att tvätta händerna, hålla sig inomhus, med mera. För att lyckas göra detta på och ha en sansad dialog kan det krävas vissa verktyg. Många personer tänker på att det handlar om att BARA säga det man tänker. Problemet är att för att nå andra räcker inte det. Det som är viktigt är hur man säger det man vill förmedla. En nyckelfaktor är att lyssna på den andre mer än man själv pratar. Lätt gjort, eller hur? Samtalsmetoden motiverande samtal (MI) kan vara hjälpsamt vid samtal som handlar om dessa teman.

Tre grader av motivation

MI beskriver tre olika grader av motivation när det gäller att ta hand om sig själv och andra vid pandemier: låg, medel och hög

De med hög motivation

De har kommit fram till att epidemin är ett stort hot som är inte alls överdrivet, utan en fråga som man är mycket oroad

över. Det krävs att vi tar hand om oss själva och om andra.

Bland de som är motiverade är en förändring av sina vanor vanlig, merparten engagerar sig i samhället, dragit ner på det som kan bidra till att begränsa spridningen. Inom den här gruppen finns ett stort stöd för myndigheternas rekommendationer. Gruppen anser att det krävs att varje och en tar sitt ansvar för att skydda sig själva och andra.

De allra flesta av oss vill övertyga andra med rationella argument och fakta.

De med medelhög motivation eller de ambivalenta

De ambivalenta är tveksamma, de har argument för och emot när det gäller de rådande rekommendationer om hur tar hand om sig själv och andra vid pandemin. Myndigheterna borde göra mer för att stoppa sprid-

ningen och frågan borde tas på större allvar av politikerna. Men för egen del är jag inte särskilt orolig och inte heller engagerad; det är samhället som behöver göra något!

De med låg motivation

De tycker att alla andra överdriver, att

Visst det är ett problem men det är inte så allvarligt. Det kommer att utvecklas ett vaccin och läkemedel och jag tillhör inte riskgrupperna. Jag tvättar händerna och det får räcka. Att gå ut och ta en öl med grabbarna kan inte vara så farligt. Inom den här gruppen kan hända att individen, till exempel tvättar händerna. Men det är allt! De här personerna nås inte med rationella argument och inte heller fakta. Informationen måste anpassas så att det handlar deras egna personliga risker och eventuella förluster om de själva eller deras nära och kära drabbas.

Bemöt personen utifrån sin egen grad av motivation

Att bemöta på olika sätt i samtal om att ta hand om sig själv och andra vid pandemier beroende på graden av motivation.

De allra flesta av oss vill övertyga andra med rationella argument och fakta. Samtidigt vet vi utifrån den befintliga forskningen om motiverande samtal att en viss dos av övertalning och fakta endast fungerar för den som redan är motiverad. Det kan vara så att personen upplever ångest eller har skuld känslor för att hen inte gör mer. Då kan fakta och övertalning fungera.

Vad är problemet då? Jo, att de som inte ser den här frågan som ett problem (låg

grad av motivation) eller är ambivalenta (medelhög grad av motivation) inte nås med fakta och rationella argument. Det är för tidigt.

Att motivera med MI-verktyget ”Information i dialog” genom att be om lov, utforska, tillföra information och utforska.

Steg 1. Be om lov. *Är det okej om vi pratar om, informerar dig om, säger vad jag tycker, kommer med ett förslag...?*

Steg 2. Utforska vad personen redan vet om epidemin. *Vad vet du redan om hur coronavirus sprider sig? Om hur man kan skydda sig själv och andra? Lyssna utan att avbryta och sammanfatta.*

Steg 3. Tillför information på ett neutralt sätt, kort, dela ut den, sakligt, anpassad, visa bilder vid behov. *Jag skulle vilja lägga till...*

Steg 4. Utforska genom att koppla informationen med personens upplevelser eller kunskaper. *På vilket sätt kan den här som vi pratade om gälla dig eller dina nära och kära?*

Vad ska man göra. Framkalla egna idéer eller ge råd?

Utifrån MI frågar vi i första hand om personens egna idéer (framkalla motivation), men självklart ska vi kunna ge information (ge information eller råd

när personen inte vet hur eller vad hen ska eller kan göra eller när personen själv ber oss om råd.

När man erbjuder information är det viktigt att utforska vad personen tror sig veta sedan tidigare. Detta MI-verktyg kan underlätta när det gäller att erbjuda mer saklig information. Att kunna reda ut missförstånd i vad hen tror sig veta kan vara viktigt. Samtidigt kommer ”Information i dialog” att aktivera personen. Det är dessutom ett bra sätt att bilda sig en preliminär uppfattning om vad personen vet eller förväntar sig, så att du lägger den nya informationen på rätt nivå.

Att ge information i dialog tar ofta viss tid och underlättas om du planerat momentet väl. Skriv gärna ned några nyckelord om vad är det du vill eller måste förmedla och ha dessa framför dig. Träna dig på att framföra informationen med enkla ord.

Vill du få som PDF-fil handboken ”Motiverande samtal, MI, vid pandemier – Hur motivera till att ta ansvar för sig själv och andra?”

Maila till liria.ortiz@gmail.com så får du den helt kostnadsfritt.

Konceptualisering i kognitiv beteendeterapi

Att begripliggöra människor i rummet och situationen samt utifrån deras personliga kontexter och bakgrundshistoria

Av: Bengt Eriksson
Förlag: Studentlitteratur
Utgivningsår: 2019

Hur viktigt är det inte, hur vi benämner och skapar förståelse för det problem som vår klient vill ha hjälp med i psykoterapi? Eller för den delen hur klienten själv ser på vad som orsakar och håller kvar problemet? Den benämning och förståelse vi skapar tillsammans med klienten är avgörande för vad som kommer stå i behandlingens fokus. Klienten har antagligen redan själv en förklaring som inte sällan är mindre hjälpsam. Det gäller att det gemensamma begripliggörande konceptuella arbetet formar denna förklaring på ett sätt som leder framåt.

Författaren använder konceptualisering som ett samlande begrepp för begripliggörande inom alla skolbildningar inom KBT. Vilken form av konceptualisering (funktionell analys, beteendeanalys, informationsprocessanalys, schemaanalys, etc.) behöver du som psykoterapeut använda för att nå ökad förståelse för vad som ska bli det gemensamma projektet? Att KBT-familjen vuxit sig stor har berikat det psykoterapeutiska fältet på många sätt, men den stora mängden möjliga val när det gäller konceptualisering kan också skapa problem för en behandlare. Hur kan behandlaren på ett konstruktivt sätt använda sig denna mångfald av möjligheter? I vilka lägen fungerar modell A respektive modell B och i vilka lägen kan behandlaren behöva använda sig av flera kompletterande modeller?

Mindfulness är ett exempel på en metod som vunnit stor genomslagskraft och som idag är populär att arbeta med. Evidensen finns där för flera tillstånd men långt ifrån alla. Metoden kan vara en värdefull delkomponent i en behandling men riskerar ibland att ta alltför stor plats, på bekostnad av andra mer essentiella delkomponenter. Hur lär vi blivande KBT-terapeuter att genomföra konceptualisering och göra metodval utifrån klientens behov? Vilka preferenser är det som styr? Är det terapeutens behov och preferenser eller kanske vårdorganisationens eller samhällets behov och preferenser? Hur tungt väger det att hålla kostnader nere, t ex i en vårdorganisation med krympande resurser.

En väg att handskas med detta problem är att presentera modeller parallellt redan från start i psykoterapeututbildningar. Så handskas ju också de flesta psykoterapeututbildningar med problemet. Om blivande KBT-psykoterapeuter blir kunniga och erfarna i att använda flera synsätt redan från början är det lättare att ha klienten i centrum, även om det är oundvikligt med en viss specialisering hos terapeuten.

Hur ser en god eller optimal konceptualisering ut? Är det



viktigaste att den är teoretiskt korrekt eller fruktbar, lätt att använda, enkel att tillämpa eller att den förklarar så mycket som möjligt? Ska den rymma bara en sanning och vara helt entydig eller kan den vara öppen och betona mångfald och variation? Bokens ansats till konceptualisering är i hög grad praktisk, konkret och metodologisk, med en ambition att jämföra och söka det komplementära i olika konceptualiseringsstraditioner.

Boken redogör sammanfattande för forskning om konceptualiseringens reliabilitet och validitet och lyfter fram hur den individspecifika konceptualiseringen öppnar möjligheter att i forskningssammanhang särskilja och studera specifika mekanismer. Detta både i klientens problem och i terapeutisk förändring och läkning. Konceptualisering kan utifrån detta perspektiv underlätta för forskning kring inte bara att psykoterapi förändrar utan också *vad* i psykoterapi som förändrar.

Hur ska vi då ställa oss till teoretisk spretighet? Hur stor kan KBT-familjen bli och hur ska vi i utbildningssammanhang presentera familjen? Det vetenskapliga förhållningssättet är väl som i Bengt Erikssons bok att inte bli kär i sin teori. Att klara att ha ett lite ”detached” förhållande, att vara beredd att ifrågasätta och se andra möjligheter utifrån klientens behov, att se till att terapeuten har flera strängar på sin lyra.

En kognitiv teoretiker som intresserade sig för dessa mer

övergripande frågor i psykoterapi var Michael Mahoney (2008). Hans tankar om förening eller pluralism i psykoterapeutisk teori pekar på två generella principer för förening (unification) av teoretiska modeller, med tvång eller med ”flow”.

Den *tvångande* föreningen ger detaljerade anvisningar. Ett exempel på detta är det diagnostiska DSM-systemet. Det är praktiskt att ha enhetliga definitioner på diagnoser så att vi inte pratar om olika tillstånd när vi benämner dem, men det kan vara potentiellt begränsande om vi läser begreppen, eftersom själva definitionen av psykisk hälsa och vem som besitter den är intensivt sammanflätat med samhälleliga behov, normer och hur vi ser på varandra vid en specifik historisk tidpunkt.

Den andra sortens förening, den med *flow*, handlar istället om att omfamna olikheter och inneboende spänningar mellan teoriernas/paradigmens olikheter och sanningar. Detta utan att använda sig av avskärmande specifikationer som utestänger alternativa möjligheter till tolkning. Mahoney menar i den ovan nämnda artikeln att vi måste vara försiktiga med att skapa onödiga begränsningar för det fria uttrycket av olika terapeutiska principer. Det är, enligt Mahoney, hjärtat i en konstruktivistisk praktik. Mahoney förespråkar dock inte alls anarki i vetenskapen utan citerar Thomas Kuhn och förespråkar en balanserad uppskattning av en ”essentiell spänning” mellan olika teoribildningar som måste vördas i all vetenskaps dynamiska utveckling. Kuhn lyfter också fram att när paradigmet förändras så sker det primärt via förändringar i språket.

Boken är med sitt intresserade, icke-värderande, beskrivande förhållningssätt ett kraftfullt alternativ till en tvångande integrering av teori. Utan att värdera de olika terapeutiska skolbildningarna gör Bengt Eriksson en utförlig, tydlig och kunnig teoretisk genomgång och sedan får vi följa klienten Peter, en man med en problematik kring social ångest, svårigheter med självhävdelse och ovana vid att uttrycka känslor och upplevelser i ord och se hur hans problem analyseras i de olika konceptualiseringsstraditioner. Hur konceptualiseras hans problem inom beteendeterapi, kognitiv terapi, ACT och schemafokuserade terapi. Vilket är innehållet i de hypoteser som ställs upp utifrån beteendeterapi (inlärningshistoria, stimulus/responsförknippningar och förstärkningsrelationer), ACT (psykologisk inflexibilitet: kognitiv fusion, undvikande av tankar o känslor, oklarhet kring livsvärden, oförmåga till medveten närvaro och att se självet som process), kognitiv terapi (dysfunktionella tankar o övertygelser om sig själv andra o framtiden), schematerapi (utlösande faktorer, aktiverande scheman, copingstrategier/responser, moods)? Vilka är de *centrala termer* som används och hur definieras de? Vilka *redskap* använder de olika terapitraditioner för konceptualisering? Hur påverkar det sedan *terapimålets utformning* och metodvalen i behandlingsplaneringen? Hur påverkar detta sedan i sin tur *klienten Peters behandling*. Verkligen underlättande och tydligt, bekvämt att ta del av för jämförelse både i teori och praktik. Boken formulerar ett metaperspektiv för konceptualisering.

De utvalda modellerna är de mest välanvända och igenkända KBT-modellerna även om jag kan sakna ett mer allmänt resonemang kring processer i klientens tankearbete som till exempel ruminering/ältande tankar och därmed angrepps-

sätt som fokuserar på det – till exempel metakognitiv terapi. Den begränsning som författaren trots allt gör är dock antagligen klok och gör boken mer användbar i utbildningssammanhang. Det går inte att hålla en alltför detaljerad och komplex bild med *för* många perspektiv i huvudet samtidigt när kunskap ska läras in. Boken blir på det här sättet mycket användbar på ett psykologprogram eller en psykoterapeututbildning. Dess största kvalitet är att den är ett bidrag som inte läser läsaren till ett paradigm och en teoribildning utan låter perspektiven existera parallellt. Jag kan inte se att någon inriktning behandlas styvmoderligt utan bara kunnigt och sakligt. Kanske får den schemafokuserade terapin lite väl många sidor i jämförelse med de andra men det är också en en modell med många komponenter.

Det är vanligare idag att behandlingsmetoder inom KBT stannar till vid och lyfter betydelsen av kulturell kontext. Jag saknar en mer explicit beskrivning av detta i boken. Hur ställer sig de olika terapitraditioner till detta eller hur har denna kontext inte uppmärksamats i behandlingsmodellerna?

Ett perspektiv i konceptualiseringen som lyfter klientens styrka/resurser och inte bara problem finns med i det beteendeterapeutiska och schemafokuserade avsnitten samt ACT men i det kognitiva har den viktiga ansatsen utelämnats. I den kognitiva modellen representeras styrkeperspektivet till exempel med bidrag av Christine Padesky. Detta nämns inte och det saknas. Men allt som allt en användbar bok av en kunnig författare i konceptualiseringens konst som varmt rekommenderas. Den som läser den kommer bli klarare i tanken och få många bra praktiska redskap. En god KBT-terapeut behöver vara kunnig i flera av de teoribildningar som utgör den numera ganska stora KBT-familjen. Bengt Erikssons bok skapar en struktur för att jämföra de fyra vanligaste skolbildningarnas sätt att närma sig konceptualisering.

Text:
Charlotte Akterin
Leg. Psykolog, Spec.klin.psyk.
Leg.Psykoterapeut KBT
Handledare o Lärare i Psykoterapi

Referens utöver boken:

Mahoney, M.J., (2008) Power, Politics and psychotherapy: A constructive Caution on Unification. *Journal of Psychotherapy Integration*. vol.18, no 3, 367-376

Papegojsjuka

Text: Folkhälsomyndigheten

Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Papegojsjuka (också kallad ornithos eller psittacos) är en zoonos, det vill säga en sjukdom som kan överföras mellan djur och människa. Sjukdomen orsakas av bakterien *Chlamydia psittaci* och kan orsaka svår luftvägsinfektion. Fåglar utgör den främsta reservoaren för smittämnet. Till en början iaktogs sjukdomsfall hos människor efter kontakt med smittämnet via papegojfåglar, så kallade psittacina fåglar, därav namnet psittacos. Senare visade det sig att smittämnet är allmänt förekommande bland vilda fåglar. Även andra djur kan smittas.

Utfall och trend

Under 80-talet rapporterades drygt 100 fall av papegojsjukan per år i Sverige. Under det senaste decenniet har endast 2-24 fall rapporterats årligen. Under 2014 anmäldes 12 fall av papegojsjukan, samtliga fallen smittades i Sverige.

Ålder och kön

Under 2014 var två av fallen kvinnor i åldrarna 80 respektive 84 och resterade 10 fall utgjordes av män i åldrarna 36 till 82 år. En majoritet av fallen (n=9) rapporterades ha haft kontakt med fåglar.

Geografisk spridning i Sverige

Det flesta fallen (83 %) rapporterades från södra Sverige under det sista kvartalet 2014.

Smittvägar och utbrott

En utbrottsutredning påbörjades i december 2014 då de flesta av fallen rapporterades. Utredningen visade att kontakt med träck från vilda fåglar var den troliga smittkällan. Fallen tros ha blivit smittade då de hanterade fågelbord avsett för vilda fåglar.

Analys och diskussion

Det finns ingen uppenbar förklaring till

varför antalet fall sjunkit men en anledning skulle kunna vara att patienter som uppvisar kliniska symtom inte provats i samma utsträckning som på 80-talet. Undersökningar som gjorts i andra länder konkluderar att det finns ett stort mörkertal i antal anmälda fall. En anledning till detta tros vara man sällan misstänker papegojsjuka och att man därför missar att provta för sjukdomen.

Psittakos (Sverige, vintern 2018-2019)

Under de senaste månaderna har fler personer än vanligt i Sverige drabbats av papegojsjuka. De flesta smittade har haft kontakt med avföring från vilda fåglar och för att förhindra smittspridning bör kontakter med fågelträck och sjuka fåglar undvikas.

I samarbete med smittskyddsenheterna i berörda regioner utreder nu Folkhälsomyndigheten utbrottet som sedan november 2018 har orsakat ett sextiotal fall av psittakos, varav flest fall i regionerna Västra Götaland, Kalmar, Jönköping och Skåne. Från början av 2000 har endast en handfull fall rapporterats per vintersäsong, men sedan vintern 2012-2013 tenderar antalet fall gradvis öka. Antalet fall under innevarande vinter är nu fler än vad som någonsin uppmäts en vinter under de senaste 20 åren. De som nu har insjuknat har framförallt kommit i kontakt med fågelavföring från vilda fåglar till exempel genom hantering av fågelbord och andra utomhusaktiviteter. Ett mindre antal förmodas ha smittats av tamfåglar (papegojor) i bur.

Både människor och djur kan bli sjuka

Psittakos, även kallat Papegojsjuka eller ornithos, kan överföras mellan fåglar och människor och orsakas av bakte-

rien *Chlamydia psittaci* (*Chlamydophila*). Sjukdomen upptäcktes först hos människor som hade haft kontakt med smittade papegojfåglar, därav namnet papegojsjuka. Smittämnet är dock allmänt förekommande bland vilda fåglar och även andra djur kan smittas. Smittade fåglar kan bli sjuka, men de kan också leva utan märkbara symtom. Smittämnet finns framförallt i fåglarnas avföring och kan spridas till människa genom inandning av damm med fågelträck.

Att undvika smitta

För att minska risken att smittas av psittakos, och även av andra smittämnen som finns hos vilda fåglar (exempelvis salmonella) bör nära kontakt med fågelträck och sjuka fåglar undvikas. Om exempelvis ett fågelbord måste rengöras, bör detta rengöras utomhus och blötas ned med exempelvis såpvatten för att undvika att torkad fågelavföring dammar. Att använda högtryckstvätt för att spola bort fågelavföring bör undvikas eftersom det kan öka mängden smittämne i luften. Det är viktigt att tvätta händerna noga efteråt.

Viktigt att vården uppmärksammar symtom

De flesta människor som smittas får en lindrig sjukdom, men allvarliga psittakosfall med lunginflammation förekommer. Infektionen är behandlingsbar med antibiotika. För att patienter med lunginflammation snabbt ska diagnostiseras och få rätt behandling är det viktigt att vårdpersonal är medvetna om den ökade förekomsten av psittakos.

Papegojsjuka (Sverige, vintern 2019-2020)

Sedan slutet av 2019 har flera personer i Sverige drabbats av papegojsjuka. Flertalet smittade har haft kontakt med

Att använda högtryckstvätt för att spola bort fågelavföring bör undvikas eftersom det kan öka mängden smittämne i luften.



träck från vilda fåglar och för att förhindra smittspridning bör kontakt med fågelträck och sjuka fåglar undvikas.

Sedan september 2019 har ett 40-tal sjukdomsfall av papegojsjuka (psittakos) anmälts, främst från regionerna Västra Götaland, Stockholm och Jämtland. Tre fjärdedelar av fallen är män och är huvudsakligen personer över 50 år.

I samarbete med smittskyddsenheterna i berörda regioner följer nu Folkhälsomyndigheten ökningen. Fåglar utgör en reservoar för smittan som hos infekterade individer kan orsaka influensaliknande symtom och i vissa fall lunginflammation (sjukdomsinformation om papegojsjuka).

Flertalet av de som insjuknat har kommit i kontakt med fågelträck från vilda fåglar till exempel genom hantering av fågelbord och andra utomhusaktiviteter.

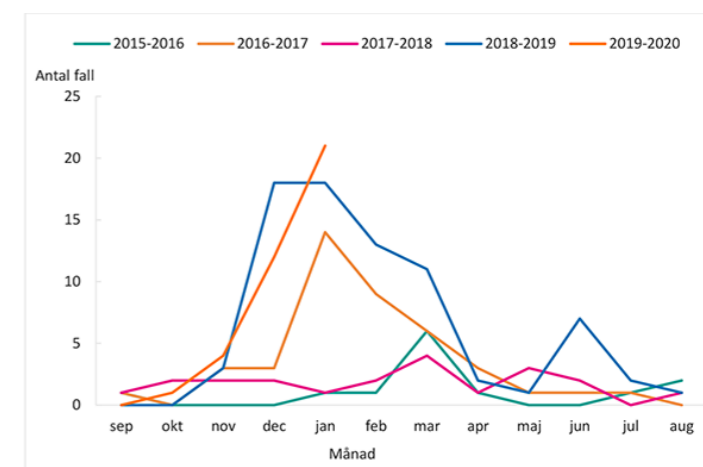
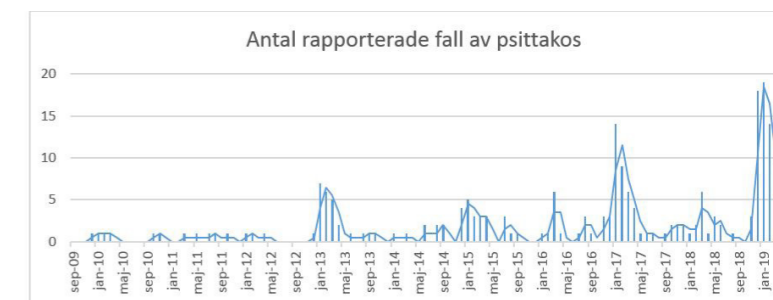
Under början av 2000-talet rapporterades endast en handfull fall per vintersäsong, men sedan vintern 2012-2013 har antalet rapporterade fall ökat. Detta kan delvis förklaras av förändringar i diagnostiken av sjukdomen. För att patienter med lunginflammation snabbt ska diagnostiseras och få rätt behandling är det fortsatt viktigt att vårdpersonal är medvetna om förekomsten av papegojsjuka.

Källa: Folkhälsoinstitut.

Läs mer

Läs SVA:s information om fågelmatning och fågelsjukdomar samt

Sjukdomsinformation om Psittakos



Antal anmälda fall av papegojsjuka per månad, säsongvis 2015-2016 till 2019-2020 (t.o.m. 2020-01-31)

En tidsresa i biblioteket

Text och foto: Alejandro Muñoz Retamal

I ett försök att se den svenska beteendeterapins utveckling och sammanhang och samtidigt försöka se den kognitiva beteendeterapin som integrationsmoment ger vi oss ut på en tidsresa i biblioteket. Vilka är de som har arbetat med att införa och utveckla det vi har idag? Att nämna alla är förstås alldeles för omfattande men några viktiga namn, händelser och publikationer med fokus på beteendeterapi finner du nedan. Fokus ligger på tidsperioden 1969 till 1987, med två undantag, utifrån en begränsad sökning på Kungliga Biblioteket.

De områden som var mest aktuella i början under den här tiden i Sverige var: förskola, skola, arbetsliv och organisation, missbruk, kriminalvården.

Källa: Det kungliga biblioteket (KB).

1969 – 1983

En fortsättning - Beteendeterapins spår i Sverige

Bok: "Introduktion till Beteendeterapi" av Sten Rönnberg och Britt Rönnbäck, fjärde och reviderade upplagan 1983. Tidigare upplagor: 1969, 1970, 1977. Egen utgivning genom Institutet för Tillämpad Beteendeanalys, Illerstigen 14, 171 71 Solna.

Ur innehållet:

A) Sju utvecklingslinjer i beteendeterapi:

Sju stora grupperingar kan urskiljas i framväxten av beteendeterapi: 1) klassisk eller wolpeansk beteendeterapi, 2) tillämpning av experimentell psykologi, 3) multimodal terapi, 4) operant psykologi, 5) social inlärning, 6) kognitiv beteendeterapi och 7) beteendemedicin.

En referens: Meichenbaum, D. "Cognitive-behavior modification. An integrative approach". New York; Plenum, 1977.

B) Behandlingsmetoder:

Avslappningsterapier, konfrontationstekniker, operanta tekniker, social modellinlärning, social färdighetsträning, kognitiva tekniker, coverta tekniker, sexuella reaktioner, aversionsterapi, övriga tekniker: emotiv föreställning, tankestopning, beteendekontrakt.

Multipla tekniker: större rörlighet och uppfinningsrikedom krävs i allmänhet vid användandet. Med den variation av mänskligt lidande och av klienterna icke önskade beteenden, som är att finna, får man ofta räkna med att det hos en individ finns problemkombinationer, som inte direkt nås av någon av de ännu utprovade teknikerna. Det kan också hända, att det under behandlingens gång, dyker upp sådant som man från början av behandlingen inte var varse och som nu kräver att man modifierar sin teknik. Likaså kan samma person behöva behandlas med flera olika tekniker för olika problem. Det krävs kunnande, skicklighet, känslighet och uppfinningsrikedom i denna behandlingsform – man är rätt fjärran från vad som antyds med ordet mekanisk, som

beteendeterapi ibland har beskyllts för att vara.

C) Utbildning i beteendeterapi. Viktiga variabler i psykoterapi: semantiska problem, psykoterapeutens egenskaper, klientens egenskaper, problemområden, teoretisk förankring, teknik, behandlingsmiljö, kostnader.

1970

Beteendeterapi / H.R. Beech ; fackgranskning av Eberhard Nyman ; övers. av Harry Bökstedt
Beech, Harold Reginald (författare), Nyman, G. Eberhard, 1922-2005 (medarbetare), Bökstedt, Harry, 1927-1996 (översättare). Stockholm : Aldus/Bonnier, 1970. Svenska 247, [1] s. Serie: Aldusserien, 0346-5454 ; 300 / Bok / Källa: Det Kungliga Biblioteket

1970

Beteendeterapi : inlärningspsykologiska behandlingsmetoder / Anders Engquist,
Engquist, Anders (författare) Stockholm : Rabén & Sjögren, 1970. Svenska 241 s. Bok
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1971

Bildades Beteendeterapeutiska föreningen - BTF
Tidskrift: *Beteendeterapi* / utg. av Beteendeterapeutiska föreningen, Beteendeterapeutiska föreningen (utgivare) Stockholm ; Beteendeterapeutiska föreningen, 1971--1974 , Svenska , Tidskrift
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1971

Systematisk desensibilisering : historisk utveckling, forskning och teoretiska förklaringar /Lars-Göran Öst
Öst, Lars-Göran, (Författare) Stockholm : [Uppsala] : Inst. ;[förf. (Ullersåkers sjukhus)],1971 [3], 159, 2 s. Serie: Psykologexamensarbete / Psykologiska institutionen, Stockholms universitet,[ISSN: 99-1273333-9] Diss.anmärkn.: Examensarbete
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1972

Systematisk desensibilisering: praktisk tillämpning av en beteendeterapeutisk metod
Öst, Lars-Göran, (Författare), Stockholm : [Uppsala] : Univ. ; [förf. (Ullersåkers sjukhus)], 1972 [2], 37 s. Serie: Forskningsrapport, Stockholms universitet. Pedagogiska institutionen
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1973

Beteendeterapi och kriminalitet : en litteraturoversikt.



Sandberg, Owe (författare). Stockholm, 1973. Svenska iii bl., 134 s. Serie: APPU-rapport, 99-0181920-2 ; 4
Serie: Psykologexamensarbete / Psykologiska institutionen, Stockholms universitet, 99-1273333-9 Bok(Examensarbete)
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1974

Beteendeterapi : inlärningspsykologiska behandlingsmetoder / Anders Engquist.
Engquist, Anders, (författare). ISBN 9129421152, 2. omarb. uppl. Publicerad: Stockholm : Rabén & Sjögren, 1974
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1975

Beteendeterapi : praktiska tillämpningar / Lasse Kohnke, Anders Nymansson, Kohnke, Lasse (författare). 1975 . Svenska 194 bl.
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1975-1984

Nordisk tidskrift för beteendeterapi

Nordisk tidskrift för beteendeterapi = Scandinavian journal of behaviour therapy / published quarterly by the Swedish Association for Behaviour Therapy (SABT) ..
Beteendeterapeutiska föreningen (utgivare). ISSN 0345-1402.
Publicerad: Uppsala : Beteendeterapeutiska föreningen i Sverige, 1975-1984
Tillverkad: Uppsala : Landstingets verkstäder. Svenska. Tidskrift.
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1976

Experimental studies in behaviour therapy /Lars-Göran Öst
Öst, Lars-Göran, (Författare)
Uppsala: Nordisk tidskrift för beteendeterapi,1976 ; 36 s. :tab. ;21 cm
Serie: Scandinavian journal of behaviour therapy. Supplementum,[ISSN: 0346-8100 ;]Nr1
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1977

Bok: Beteendeterapi. Utvecklingslinjer och tillämpningar i Sverige.
Sten Rönnberg, red. Natur och Kultur, 1977, ISBN 91-27-39912-5.

Innehåll:

1. Beteendeterapi – ett område i utveckling, Sten Rönnberg, Pedagogiska institutionen vid Stockholms universitet.
2. Operant psykologi för analys och terapi av barns beteende, Ola Norlund, Pedagogiska institutionen vid Stockholms universitet
3. Beteendeterapi i skolans vardag – en arbetsmodell och exempel, Gudrom Björklid, Lärare i psykologi i Linköping.
4. Utvecklingsstörda individer eller utvecklingsstörande miljöer, Birgita och Robert Forsberg, Privatpraktiserande psykologer i Linköping.
5. Beteendeterapi i kriminalvården, Håkan Johnsson och Owe Sandberg, Psykologer på Kriminalvårdsstyrelsen i Norrköping.
6. Beteendeterapi och arbetsliv, Jan Erik Rendahl och Björn Danielson, PA-rådet i Stockholm.
7. Litteratur

En referens som bör nämnas här är: Meichenbaum, D & Turk, D., "The cognitive-behavioral management of anxiety, anger and pain". In P.O. Davidson (Ed.) "The behavioral management of anxiety, depression and pain". New York: Brunner/Mazel, 1976.

1978

Beteendeterapi och åldersdemensvård / Boo E. A. Johansson (författare). Institutet för gerontologi(medarbetare). Jönköping : Institutet för gerontologi, 1978. Svenska [1], 24, [8]s.
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1979

Trends in behavior therapy / ed. by Per-Olow Sjöden ... (redaktör/utgivare)
ISBN 0-12-647450-8. New York : Academic P., 1979 . Eng-

elska 403 s. Bok .
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1981

Internationella erfarenheter av beteendeterapi inom kriminalvården : en litteraturoversikt / Lars von Knorring Knorring, Lars von, 1945- (författare). ISBN 91-38-06661-0. Stockholm : LiberFörlag/Allmänna förl., 1981. Svenska 43 s. (43, [5] s.). Serie: Rapport / Brottsförebyggande rådet, 0346-5632 ; 1981:5
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1982

Beteendeterapi för alkoholproblem : en litteraturoversikt / Sten Rönnerberg (författare)
Stockholm, 1982. Svenska 118 s. Serie: APPU-rapport, 99-0181920-2 ; 19. Bok
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1984 - 2001

Scandinavian journal of behaviour therapy = Nordisk tidskrift för beteendeterapi
Scandinavian journal of behaviour therapy
Visa 6 författare/medarbetare
Andersson, Gerhard (Chefred.), Linton, Steven James (Chefred.), Lundh, Lars-Gunnar (Chefred.), Rönnerberg, Sten (Chefred.), Sjöden, Per-Olow (Chefred.), Öst, Lars-Göran (Chefred.)
ISSN 0284-5717
Uppsala : Swedish Association for Behaviour Therapy [Beteendeterapeutiska föreningen], 1984-2001
Uppsala : Swedish Association for Behaviour Therapy [Beteendeterapeutiska föreningen], 1984-1992
Stockholm : Swedish Association for Behaviour Therapy [Beteendeterapeutiska föreningen], 1993-1996
Oslo ; Stockholm ; Copenhagen : Scandinavian University Press : 1997-1999 Basingstoke ; Stockholm : Taylor & Francis, 2000-2001, 22-25 cm
Beteendeterapeutiska föreningen
I KB finns: Vol. 13:nr 3-Vol. 30:nr 4
Källa: Det Kungliga Biblioteket

1987

Beteendeterapin godkänns av Socialstyrelsen som en terapiform som kan användas inom sjukvården och i Sverige. Det var i andra delen av -80 talet då detta hände.

1987

1987 Bok: *Beteendeterapi inom psykiatrin*, Lars Göran Öst red. Natur och Kultur. ISBN 91-27-01731-1
Lars Göran Öst i samarbete med Lennart Melin, Anita Olsson, Per-Olow Sjöden, Lars Jansson, Thomas Alm, Jan Johansson, Sten Rönnerberg och Eva Persson, Karl-Olof Fagerström, K. Gunnar Götestam och Lasse Eriksen, Karin Linderson och Rolf Olofsson, Kristina Stjernlöf.

Innehåll: beteendeterapins teoretisk bakgrund – beteendeanalys – ångest, fobier – tvångsneuroser – depression – schizofreni – sociala färdigheter – alkoholism och narkomani – rökning – övervikt – anorexi och bulimi – sexuella störningar – samlevnadsproblem – sömnstörningar.

Förord av Lars Göran Öst: om BTF:s uppgift och utbildning inom beteendeterapi. 250 medlemmar, de flesta psykologer, men medlemskap är öppet för alla. Intresserade personer kan kontakta ordföranden i BTF, Mats Brandberg. Internationellt har BTF varit medlem i European Association for Behavior Therapy sedan starten 1971, och vid två tillfällen har svenskar innehaft ordförandeposten: K Gunnar Götestam 1977-78 och Lars Göran Öst 1986-1987.

1988

BTF utvecklar en 3-årig legitimeringsgrundande psykoterapiutbildning. (Lars Göran Öst, december 2005).

Några namn från den tiden: Lars Görans Öst, Sten Rönnerberg, Thomas Alm, Anita Olsson, Sandra Bates, Anna Käver, Rolf Olofsson, Per Borell, Bengt E. Westling, Kerstin Hellström, Olle Wadström, Bengt Andersson, Karin Linderson, Lennart Melin.

2006

2006 Bok: *Beteendeterapi inom psykiatrin*, Lars Göran Öst red. Natur och Kultur. ISBN 13:978-91-27-10947-6 ISBN 10:91-27-10947-x

2006, det kom ett nytt upplaga av boken under namnet KBT inom psykiatrin. Lars Göran Öst i samarbete med Lennart Melin, Håkan Wisung, Bengt E. Westling, Elizabeth Breitholtz, Sandra Bates, Nenad Paunovic, Jonas Ramnerö, Per Borell, Ata Ghaderi, Lars-Gunnar Lund, Elizabeth Malmqvist, Therese Sterner, Lars Forsberg och Eva Magoulas.

Innehåll: Teoretisk bakgrund – Beteendeanalys – Paniksyndrom med och utan agorafobi – Specifik fobi och social fobi – Generaliserat ångestsyndrom – Tvångssyndrom – Posttraumatisk stressstörning – Depression och bipolär störning – Schizofreni – Ätstörningar – Sömnstörningar – Borderline personlighetsstörning – Självskadande beteende – Alkohol, drog- och spelberoende – Det empiriska stödet för KBT vid psykiska störningar.

Prolongerad exponering i numret 1/2020 RÄTTELSE GÄLLANDE ANTAL PE-HANDLEDARE

Text: Tomasz Kunatowski

Foto: Privat

I förra numret skrev jag att det finns 3 st godkända handledare i Prolonged Exposure, (PE) i Sverige. Tyvärr missade jag att det finns 4 st, vilket jag ber om ursäkt för. I denna rättelse vill jag därför presentera Diana Fabian.

Diana är i grunden en socionom och leg. psykoterapeut sedan -04, samt utbildad handledare. Sedan början av 90-talet har hon huvudsakligen arbetat inom vuxenpsykiatrin med DBT och PE. I dagsläget arbetar hon helt privat med utbildningshandledning, verksamhetshandledning och privatpatienter. Hon har sin mottagning i Kungsbacka.

Diana är Socionom, leg. psykoterapeut, handledarutbildad, certifierad PE-terapeut och certifierad PE-handledare



Kontaktuppgifter:
Diana Fabian
Nygatan 2
Kungsbacka
diana.fabian@kbtvast.se
www.kbtvast.se
Mobil: 0708-198734

Den Europeiska KBT kongressen
äger rum i Aten
2-5 september.



NY BOK!

Konsten att gnälla!

Stoppa gnäll - hos andra
och dig själv

Boken kan köpas hos Adlibris och Bokus.

För föreläsningar maila till:
liria.ortiz@gmail.com

Grattis Johanna Morén!

Du har vunnit en KBT-bok! Ta kontakt med BTF:s kanslist på btf.kansli@gmail.com för att få en lista över tillgängliga böcker.



Foto: Alejandro Muñoz Retamal