

# Beteende terapeuten



**50 år av forskning  
och kliniskt arbete**

**En personlig tillbakablick – Lars-Göran Öst**  
**Nya ansikten – i BTF:s styrelse**  
**KBT på 2000-talet – Dan Katz**

# Beteende terapeuten

Utgives av  
Beteendeterapeutiska föreningen

## Redaktionen

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

## Styrelsen

Johanna Morén, ordförande  
Alexandra Arnberg, kassör  
Tommy Magnusson, led. sekreterare  
Martin Oscarsson, led. medlemssekreterare

## Övriga ledamöter

Sven Alfonsson, led.  
Anneli Farnsworth von Cederwald, led.  
Jenny Hulterström, led.  
Linda Lövefors, led.  
Maria Naranjo Vestin, led.  
Niklas Törneke, led.  
Matthis Andreasson, suppl.  
Barbara Weishaupt, suppl.  
Fredrik Sterner, led. stud. rep.

Kontakta styrelsen genom kontaktformulär på hemsidan,  
[www.beteendeterapeutiska.org](http://www.beteendeterapeutiska.org)

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:

Johanna Moréns invigningstal från årskongressen.....	3
Redaktionellt.....	5
BTF:s historia – en personlig tillbakablick.....	6
Minnen.....	9
Styrelsesidor.....	10
Nya ansikten i BTF:s styrelse.....	12
BTF:s verksamhetsberättelse från år 2020.....	14
KBT på 2000-talet.....	18
En tidsresa i biblioteket.....	20
Dagsläge covid-19.....	25
Saxat från KBT-listan.....	27

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

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

Textformat: Word/RTF, LibreOffice Writer och PDF

Omslag: Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Tryck och repro: Trydells Tryckeri AB

# Låt oss utbringa ett fyrfaldigt leve för 50-åringen!

## BTF:s ordörande Johanna Moréns invigningstal från årskongressen 2021.

Femtio år är väl ingen ålder att tala om! Se här står jag, eder ordförande och jag är snart 52! Om jag bara fick skulle jag fira föreningens 50-årsdag med en hejdundrande fest och dansa som om jag nyss var 25. Men så var det ju det där med corona.

Ålder är väldigt relativt. När jag som barn eller som ungdom betraktade de tanter och farbröder som fyllde 50 tänkte jag nog att de var lite för vuxna – ja lite för mycket av allt egentligen – mest pinsamma. Men när jag själv är i en 50-årigs kropp upplever jag en blandning av alla åldrar – det är obegräpligt att åren har gått så fort. 80-talet var väl alldeles nyss?

För en förening är 50 år faktiskt något att tala om och ett perspektiv som är svårt att helt omfatta och personligen ha upplevt. Man kan ha startat en förening 1971 och sen inte kunna delta på dess 50-årsjubileum för att döden kommer och knackar på dörren strax innan. Jag pratar förstås om Sten Rönnberg som grundade Beteendeterapeutiska föreningen och som dog 1 september förra året. I år skulle han ha fyllt 90 år. Vad vi önskar att han kunde vara här med oss! För tänk om han inte hade åkt till USA och kommit i kontakt med beteendeterapin och tänk om han inte hade startat föreningen. Tänk om! Då hade vi inte varit här idag. Tanken svindlar.

Jag kände inte Sten personligen, men jag kände till honom. Jag har hälsat på honom någon gång och bytt några ord. Men annars mer på avstånd betraktat och tänkt "Där är Sten Rönnberg – han som startade BTF". Helt klart starstruck – och jag blir lite sådär självmedveten och vill inte tränga mig på en så stor person. Det borde jag kanske ha gjort, för vad jag har förstått av att prata med andra är att han blev ännu bättre på nära håll. Det verkar vara många som har haft glädjen av att få komma honom nära och ta del av hans generösa och varma natur, förutom hans stora kunskap. För att ära Stens minne kommer priset för livsgärning hädanefter bära hans namn: "Sten Rönnbergs pris för livsgärning för BTF eller KBT".

Som tur var finns det ju de som kan bära vittne om honom och om BTF:s historia – som var med ända sen början och har verkat för föreningen lika länge – nämligen Lars-Göran Öst. Han kommer därför senare att hålla ett anförande där han beskriver BTF:s historia ur ett eget upplevt perspektiv. Sten Rönnberg kommer faktiskt själv vara med och berätta om hur han startade föreningen. Det finns nämligen en inspelning



Foto: Luca Law/Unsplash

med honom – vad fint att kunna visa den och få återuppväcka minnen.

Ja minnen – det kommer att vara en hel del sådant under denna kongress. Små filmer och intervjuer med medlemmar som har varit med länge – länken till föreningens historia. Jag kommer att njuta av dem som små praliner eller som små juveler. Jag är så nyfiken för jag har ännu inte sett dem. Tack för att ni är med och bidrar!

## För att ära Stens minne kommer priset för livsgärning hädanefter bära hans namn.

För mig börjar historien med BTF för 25 år sen när jag gick psykologlinjen på Stockholms universitet. Vi var den första kullen som fick välja KBT som inriktning. Det var inte lätt att förhålla sig till de antaganden som fanns om hur en KBT:are är och vad den står för – särskilt

som jag själv var lite vilse i min nyvunna inriktning. Men att jag skulle vara omogen, känslolokall och ytlig stämde inte helt för mig. Det fanns en tid där jag var beredd på ganska otrevliga påhopp och det tog några år innan jag kunde slappna av och inte instinktivt börja resa ragg så fort någon kom med okunniga påståenden.

En sån källa till inspiration, gemenskap och styrka BTF utgjorde då. Att få vara i ett sammanhang med andra som inte

ifrågasätter en och som hyser samma nyfikenhet på området var verkligen behövligt. Här kände jag mig stolt över att få associera mig med alla dessa kunniga personer och vara en del – inte bara i Sverige utan även internationellt – med andra som värnade om att bygga en bättre värld. "Save the world with behaviour analysis" – står det på den t-shirt som jag köpte för många år sen på en BTF-kongress och som jag med stolthet satte på mig idag.

För de här kongresserna – det är inte bara föreläsningarna som är så bra och lyckan av att få vara med så kloka och duktiga kliniker och forskare. Det är ju också minglet och festerna! På 40-årsjubileet vann jag andra pris i MINGO – ett bingo som gick ut på att man snabbt skulle göra en massa sociala saker och få ett gäng kryss i rutor. Ett stolt tillfälle! Priset, som var en biopansch från 70-talet, hänger fortfarande på en vägg i vardagsrummet. Hur många gånger har jag inte behövt linda mitt högra knä som hoppat ur led efter häftig dans? Minst fem! Och hur ont i nacken har jag inte haft efter att ha headbangat till hårdrock – i stunden alltid värt det!

Förresten om ni vill göra ett outplånligt intryck på David Clark, ni vet han med panickirkeln och den där behandlingen för social fobi där man som behandlare frivilligt ska föregå med gott exempel och göra alla de pinsamma sakerna de själva inte vågar göra så att de får observera vad som händer innan de själva får göra dem – ja ni vet han. Då kommer här ett tips! För att göra ett outplånligt intryck ska ni rodna – kraftigt! Jag menar pionrött! Det lyckades Bengt Westling och jag nämligen göra samtidigt på en årskongressmiddag. Så pass att David Clark med sin fantastiska oxfordengelska kommenterade: We have some serious blushing going on! Jag minns faktiskt inte vad som fick mig att rodna – men det var säkert något snuskigt – det brukar det vara. Proud moment indeed! Annars kan man ju hålla tal också – det funkade nästan alltid för att få till kulören.

Ja, för seriös vill jag också vara! Jag har gått på väldigt många årskongresser och har nog tyckt att vi som går på årsmötet är en lite bättre sort än alla andra som går iväg och vilar på hotellrum eller tar en fördrink innan festmiddagen. Jo minsann! För det mesta är det inte så spännande med dessa årsmöten, men det ska göras – Premacks princip, svärmors lag och det där. Andra gånger är det ljuvligt att få ta del av allt som styrelsen presenterar. Björn Paxlings presentation av verksamhetsberättelsen året efter vi hade hållit i den europeiska kongressen

– alltså den stoltheten! Och nu när jag förra året var på ett möte med den europeiska föreningen så förstår jag att vår förening och insats inte går obemärkt förbi. Och vår historia är lika lång som den europeiska föreningen – det är inte alla de andra som kan stoltsera med. Andra gånger har årsmöten varit utdragna och ganska plågsamma debatter med inslag av pajkastning. Helst vill jag att man ska kunna se, respektera och värna om varandra även om ens bild av verkligheten skiljer sig åt eller har nyansskillnader. Ibland är man inte överens och det är så det är, ibland är man närmare än man anar. Man kan prata om KBT-paraply, fast jag tänker hellre att vi är en familj, med mer eller mindre nära band. Jag tänker att i en familj kan man ryka samman och ändå tycka om varandra. Och det mesta går att reparera om man är villig att säga förlåt att jag tog i så hårt. Så inför detta årsmöte ska det bli spännande att jämföra mina tankar om vad jag tror ska hända och hur hemsamt det skulle vara och hur sannolikt det är att det kommer att hända och jämföra med vad som faktiskt hände. SUDS före, under och efter förstås.

Min förhoppning är att vi nu står inför att ha en riktigt bra kongress tillsammans där både nya som gamla medlemmar får tanka inspiration och kunskap. Att det blev digitalt istället för på plats var ytterligare ett sånt där beslut som vi har fått fatta grundat på att se och erkänna verkligheten som den är istället för hur man skulle önska att den var. Jag tycker att vi har gjort vad vi kan för att förvalta, ställa om och utveckla våra planer om detta 50-årsjubileum. Och mina katastroftankar har hittills kommit på skam. Jag hoppas att vi fortsätter att värna om anledningen till att vi är här och verka för att bygga länkar framåt som sedan blir en del av vår historia. Tillsammans har vi ett långt pärlband av minnen att skapa!

Jag vet att jag vill vara med i Beteendeterapeutiska föreningen så länge jag lever. Med lite tur i genlotteriet och med regelbundet motionerande – och då tänker jag främst på löprundor för egen del – så siktar jag på att kunna vara med på vårt 100-årsjubileum.

Men just nu i denna stund låt oss utbringa ett fyrfaldigt leve för 50-åringen som faktiskt består av oss!

Må vi leva! Hipp, hipp! Hurra! Hurra! Hurra! Hurra!

Nu kör vi!

## Man kan prata om KBT-paraply, fast jag tänker hellre att vi är en familj.



Foto: Morgan Lane/Unplash

## Redaktionellt:

### Hej alla medlemmar!

I detta nummer får ni information om styrelsens arbete och om ett digitalt årsmöte och digital kongress. Det blir en del historik och historiska ögonblick. Ni kan alltid följa föreningens arbete på BTF:s hemsida och på Facebook. Vi har också några inlägg från KBT-listan.

Jag som redaktör vill tacka Linda Ekman Kunatowska och Christer Classon som lämnar Beteendeterapeutens redaktion. Tack för era värdefulla insatser!

**Alejandro Muñoz Retamal**  
Redaktör



Till vänster Gunilla Berglund och Linda Ekman Kunatowska till höger på BTF:s kongress 2019 i Stockholm.

### Verklighetsglappet av Åsa Kruse

Den 16 april ger Natur & Kulturs psykologiredaktion ut *Verklighetsglappet – att hantera sina krav och förväntningar*, en bok för alla som vill se på och leva livet lite mer som det är, inte som man tycker att det borde vara.

Har du föreställningar om hur du själv eller ditt liv borde vara som är svåra att leva upp till? Tar du på dig uppgifter och projekt trots att det inte går ihop med livet i övrigt? Eller tackar du nej till drömutbildningen eller drömjobbet av rädsla för att inte leva upp till förväntningarna? Orealistiska föreställningar på oss själva och på hur livet ska vara kan bli en fälla, som i sin tur leder till stress, oro och tåra på självkänslan.

Verklighetsglappet ger verktyg för att kunna och våga se både livet och sina förmågor som de är. Att varken sträva mot en omöjlig idealbild eller ge upp realistiska framtidsplaner i förtid, att varken över- eller underskatta sin kapacitet.

## OBS!

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

Maila ditt alster till

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



**ANNA EHNVALL**  
KBT KOMPETENS

**Astrid Palm Beskow**

Vi arrangerar för 7:e gången sedan 2011 vår uppskattade

## Handledar- och lärarutbildning i KBT

start i Göteborg 24 januari 2022

för legitimerade psykoterapeuter med utbildning i  
kognitiva och beteendearterierade terapier, KBT

Utbildningen ges tillsammans med nationella och internationella föreläsare och motsvarar 45 högskolepoäng. Utbildningen ges under tre terminer på halvfart, fördelad på sex studieveckor.

Anmälan senast 1 november, 2021

Läs mer på [www.ehnvallkbtcompetens.se](http://www.ehnvallkbtcompetens.se)

# Beteendeterapeutiska föreningens historia

## – en personlig tillbakablick

Text: Lars-Göran Öst

Foto: Victor Gezelius



### Starten

Beteendeterapeutiska föreningen startades av Sten Rönnerberg och mig den 11 mars 1971. Sten hade kommit i kontakt med beteendeterapi under en årslång vistelse i USA 1965 och därefter hållit ett antal föreläsningar om denna nya terapiform på olika platser i Sverige. Jag träffade på BT första gången våren 1969 när jag intervjuades av chefpsykolog Anders Engquist, Hälsovetenskapliga kliniken i Bollnäs, inför att jag skulle göra min kliniska praktik för att bli biträdande psykolog.

När jag hösten 1969 kom tillbaka till Stockholm och Pedagogiska institutionen började Sten och jag att prata om vi borde starta en beteendeterapeutisk förening. Vi sammankallade olika personer som vi trodde var intresserade av frågan till ett möte i Stockholm i maj 1970.

Kontentan av detta möte var att församlingen ansåg det vara prematurt att starta en beteendeterapeutisk förening men att man istället skulle kalla den Föreningen för tillämpad inlärnings- och socialpsykologi.

Jag valdes till ordförande för en arbetsgrupp som skulle utveckla stadgarna för denna förening och sedan sammankalla till ett konstituerande möte. Då jag tyckte att namnet på föreningen

var felaktigt lät jag bli att sammankalla arbetsgruppen och det hela rann ut i sanden. Istället bestämde Sten och jag våren 1971 att nästa gång vi har ett undervisningsstillfälle på kursen Beteendemodifikation III så startar vi föreningen utan någon föregående utlysning.

Så blev det och Sten valdes till ordförande, jag till vice ordförande och samtliga kursdeltagare blev ordinarie medlemmar eller suppleanter i styrelsen.

Det BTF fokuserade på under de första åren av sin verksamhet var framför allt att sprida information om BT och föreningens existens. Det arrangerades lokalföreningsmöten runt om i Sverige och tidningsartiklar skrevs, både i informationssyfte och att gå i försvar mot illvilliga påhopp.

Psykoteraiklimatet i massmedia under 1970-talet var helt annorlunda än dagens; psykoanalys och olika former av psykodynamisk terapi var det förhärskande och BT beskyldes bland annat för att ha en mekanistisk människosyn, att den teoretiska grunden var "rättspsykologi" och att behandlingen leder till symptomsubstitution.

Även om BTFs arbete under 1970-talet i mångt och mycket var ett arbete

i "stark motvind och brant uppförbacke" så fanns det vissa ljusglimtar. UKÄ tillsatte den så kallade Psykoterapiutbildningsutredningen med Per Stjernquist som ordförande och Henry Egidius som sekreterare. Som en av utredningens 9 experter fungerade Sten Rönnerberg, vilket garanterade att BT inte blev bortglömd.

För att inte skapa konflikt om vilken terapiform som det skulle undervisas om i den statliga psykoterapiutbildningen med sina Steg 1 och Steg 2 så bestämdes att detta beslut överlämnades åt respektive utbildningsarrangör (i första omgången Karolinska Institutet och Umeå universitet). En annan faktor som åtminstone var positiv initialt var starten av Psykoterapicentrum 1971 med Sten som ordinarie styrelsemedlem och jag som suppleant. Efter en relativt kort tid ändrade man dock stadgarna och godkände endast psykodynamisk terapiutbildning för medlemskap.

### Hur överlevde BTF under sitt första decennium?

Jag tror att det var 4–5 faktorer som gjorde att BTF överlevde som förening trots det starka motstånd som uppvisades från psykoterapeut- och psykiaterkåren i Sverige.

**För det första** var vi en starkt sammanhållen och hårt arbetande grupp av framför allt psykologer som alla kämpade för en god sak; att ge patienter med psykiska störningar tillgång till BT för sina problem.

**För det andra** hävdade vi att det fanns vetenskapligt stöd för att våra behandlingsmetoder var effektiva. Även om det ännu inte fanns så mycket svensk forskning så fanns det många studier från USA och Europa. Kritikerna insåg att man inte kunde bemöta det argumentet eftersom det skulle kräva att man hävdade att svenska patienter var så annorlunda att utländska studier inte kunde räknas.

**För det tredje** satsade vi redan från början på en utbildning i BT av hög kvalitet. Den enda kritik som PDT-are kunde rikta mot oss i detta avseende var att utbildningen inte innehöll PDT och det skulle ju slå tillbaks mot dem själva eftersom deras utbildningar inte innehöll BT.

**För det fjärde** uppmuntrade BTF att forskning gjordes inom området även om föreningen själv inte utförde forskningen; det gjordes på universitetsinstitutioner. Det visade sig också att det under en 5-årsperiod (mellan 1976- 1981) publicerades

hela 12 doktorsavhandlingar om BT (i vid bemärkelse) från olika svenska universitet.

**Den femte faktorn** är kanske mera personlig och gäller kontakter med internationellt välkända personer inom BT som kunde ge oss "moraliskt stöd" att det vi gjorde i Sverige var rätt och hade framtiden för sig.

Några av de personer som jag under årens lopp har gjort studiebesök hos och som har haft en markant betydelse för min professionella utveckling som terapeut, lärare/handledare och forskare vill jag ta upp. Från Europa: Hans Eysenck, Jack Rachman och Victor Meyer i London, Ron Ramsay i Amsterdam, Michael Gelder, David Clark, Anke Ehlers, Paul Salkovskis, Chris Fairburn, Melanie Fenell och Gillian Butler i Oxford, John Teasdale i Cambridge, Nick Tarrier och Gillian Haddock i Manchester, Andrew Mathews och Isaac Marks i London. Bland amerikaner: Robert Liberman i Los Angeles, David Barlow i Albany och Boston, Rick Heimberg i Albany och Philadelphia, Michelle Craske i Albany och Los Angeles, Alan Kazdin och Samuel Turner i Pittsburgh, Aaron Beck, Edna Foa, Joseph Wolpe, Philip Kendall och Michael Kozak i Philadelphia, Dianne Chambless i Washington

D.C., Stewart Agras, Barr Taylor och Albert Bandura vid Stanford, Tom Borkovec vid Penn State University och Tom Ollendick vid Virginia Tech. De två senare har också blivit hedersdoktorer vid Stockholms universitet.

### Utbildning i BT

Den första svenska utbildningen i BT gavs i Uppsala 1969-70 och var på sammanlagt 50 timmar. Intresset för utbildningen ökade gradvis liksom behovet att utöka den i takt med forskning som dokumenterade effektiviteten hos nya behandlingsmetoder inom BT. Så ökades timantalet under perioden 1970-73 till 96, fortfarande över två terminer. Efter ett års uppehåll för planering påbörjades 1974 en 2-årig utbildning, som från början innehöll 352 timmar men ökades till 487 timmar. År 1988 godkände Socialstyrelsens Nämnd för psykoterafrågor BTFs utbildningsplan för en 3-årig utbildning som vid starten 1989 och framgent innehöll 840 timmar. Denna utbildning gavs sista gången 2000-2002. Därefter har behovet av en terapeututbildning administrerad av BTF bedömts som betydligt mindre i och med universitetens i ökad utsträckning har startat det som nu kallas psykoterautprogram (tidigare Steg 2) i KBT. Sedan länge har Umeå haft en kognitiv linje. Den har följts av Uppsala, Stockholm, Lund, Linköping

och Karolinska Institutet och planering pågår vid andra universitet.

## Inställningen till BT har förändrats starkt

Något som enligt min mening utgör toppnoteringen när det gäller negativa attityder till BT i massmedia svarede SVT:s Rapport för 1977 med ett inlägg om The International Congress of Behavior Therapy, i Uppsala. Rubriken var ”De mest utskälda” och innehållet i reportaget vinklades starkt för att bekräfta rubriken. Från 1980-talets början märktes dock en gradvis förändring av attityden, framför allt i massmedia men också inom ”Psyko-terapi-Sverige” när man fick se hur beteendeterapeuter verkligen arbetade med svåra patienter på ett relationsskapande och empatiskt sätt. Pendeln har nu svängt om nästan 180 grader och på många sätt är det nu KBT som utgör det etablerade och PDT får slåss för sitt existensberättigande.

## KBTs aktuella status

KBT är idag den mest efterfrågade terapiformen hos allmänheten och

personalrekryterare, KBT-utbildningar har flest antal sökande/plats och KBT har hög(st) status bland beslutsfattare men inte alltid på en empirisk grund. Jag tycker att det finns en övertro på KBT inom massmedia då man tycks tro att KBT hjälper mot allting; ”från nageltrång till svartsjuka”. Ett relaterat problem till dessa är att frågan om evidens för olika KBT-metoder inte står särskilt högt på dagordningen.

## Jag är rädd för att:

KBT skall urvattnas till något allmänt utan något empiriskt stöd. Då kan psykodynamikerna argumentera att PDT är lika bra i det avseendet. Det leder till att KBT förlorar i status och vilken terapiform som helst kan rekommenderas för vilka psykiska problem som helst. Vi är då tillbaka i 1970-talets strider på barrikaderna och Evidensbaserad psykoterapi försvinner och visar sig vara den ”flugan” som vissa PDT-are påstår.

## Hur kan denna utveckling undvikas?

Vi måste hävda patienternas rätt att få

evidensbaserad terapi (EBT). Endast i andra (eller tredje) hand, om EBT har misslyckats för patienten ifråga, bör icke-EBT användas och då med patientens godkännande. Vi bör däremot uppmuntra/medverka till att det forskas på icke-EBT metoder. Vidare bör vi undervisa massmediarepresentanter om EBT, och vilka metoder som i nuläget har ett tillräckligt starkt empiriskt stöd.

Som KBT-are bör man följa mottot som amerikanska beteendeterapeuter myntade redan på 1980-talet: *”Be bold in what you try, but cautious in what you claim.”* Slutligen bör man inte ställa upp som lärare eller handledare i utbildningar som inte är seriösa och där syftet primärt är att tjäna pengar.

/Red.anm:  
Beteendeterapeuten 4-2012 - KBT-dagarna/

# BTF:s ordföranden genom åren

## 1971-2000

Sten Rönnberg	1971-1973
Lars-Erik Claeson	1974
Lars-Göran Öst	1975-1976
K. Gunnar Götestam	1976-1977
Per-Olow Sjärdén	1978-1984
Mats Brandberg	1984-1987
Kerstin Hellström	1987-1990
Rolf Olofsson	1990-1996
Sandra Bates	1997-2000

## 2001-2021

Lars-Göran Öst	2001 - 2004
Ulf Sterner	2004 - 2006
Karin Ovefeldt	2006 - 2007
Viktor Kaldo	2007 - 2010
Björn Paxling	2010 - 2014
Linda Jüris	2014 - 2017
Lise Bergman Nordgren	2017 - 2019
Johanna Morén	2019 -



# Minnen

Text och foto: Johanna Morén

Jag var nästan den enda från styrelsen på plats i Uppsala när vår jubileumskongress gick av stapeln i mars. Det var liksom ingen idé att samla alla när allt var digitalt och man ändå inte fick vara fler än fyra i ett sällskap någonstans. Matthis Andreasson från styrelsen var dock på plats i KBT-psykologernas lokaler och roddade vår digitala kongress. Den blev faktiskt riktigt minnesvärd! Kongressgeneralen Linda Juris och några från hennes kongressgrupp var också på plats. Över 200 personer hade anmält sig och programmet var riktigt bra – med fina inspelade intervjuer med återblickar av medlemmar som varit med länge i föreningen. Om ni inte har sett filmerna så gå in och njut av dem i efterhand på hemsidan! Där ligger också mycket annat material – en del inspelade föreläsningar och powerpoints.

Jag har minnen från många årskongresser men det här är första gången jag efter årsmötet går förbi ett kafé och köper mig en wrap för att sen ensam inmundiga denna på hotellrummet. Ingen kongressmiddag och ingen dans. Till och med på den inställda kongressen förra året i Linköping blev det lite middag på kvällen efter årsmötet i gott sällskap. Men Corona satte stopp för det denna gång! Tänk att en gång i tiden associerades Corona till blaskig öl med limeklyfta i flaskhalsen. Jag ser fram emot lite mer festlig inramning av årskongress i Örebro nästa år!

På morgonen efter årsmötet tog jag mig en löprunda längs minnespår av tiden jag spenderade i Uppsala när jag gjorde min PTP på Ulleråker. Uppe på kullen ligger fortfarande den gula villan där ”Ungdomsteamet” höll hus. Vad för verksamhet som finns där nu vet jag inte, men då var det en nydanande

verksamhet för nyinsjuknade i psykos. Jag var särskilt intresserad av denna patientgrupp – min första psykiatriska kärlek – och ville få möjlighet att jobba med KBT. Så därför sökte jag mig till Uppsala eftersom i Stockholm var KBT inte något som jag vet erbjöds någonstans för dem 1998. Med fin referens av Lars-Göran Öst och kontakt med Ing-Marie Wieselgren som var sektionschef så snickrades det ihop en tjänst åt mig inom ramen för ett projekt. Det var väl inte helt färdigsnickrat när jag dök upp så först drabbades jag av en smärre kris. Att laga mat med ungdomar duger inte som en PTP om den sen ska godkännas

## Jag började fundera över alla trådar som skapar sammanhang och nya vävar som bildas.

av Socialstyrelsen! Men efter någon vecka hade jag fixat mig en handledare på plats och kunde börja med behandling. Först ställde min handledare Thomas Alm från grundutbildningen upp för han jobbade på missbrukskliniken som låg nära intill i gamla Ulleråkers sjukhus - en enorm vit byggnad kallad ”Vingmuttern”. Sen fick

jag Lisa Breitholtz som handledare och ordnade även så att jag fick göra lite neuropsykologiska utredningar under handledning av en annan psykolog på kliniken. Han var något så ovanligt som en KBT-are som ändrat inriktning till att bli psykodynamiker. Just nu kan jag inte komma ihåg vad han hette, men jag minns att jag fick sitta med när han gjorde en Rorschachbedömning – det ni! Det utlystes en regelrätt PTP-tjänst på kliniken och den fick Martin Forster. Han hade Bengt Andersson som handledare och jag fick vara med och handleda en grupp på den KBT-utbildning de höll för vårdpersonal. Riktigt bra utbildningsmaterial som jag fortfarande använder idag och så utvecklande att få vara med i detta gäng. Det blev en strålande tjänst och inte blev den sämre av att jag på fredagar brukade äta lunch med Lars-Göran Öst som jobbade på



Ulleråker en dag i veckan. Det var spännande att se ifall min PTP skulle bli godkänd och det blev den! Jag stannade kvar i ett halvår till trots resväg på fyra timmar om dagen. Sen lockade en fast tjänst på en psykosmottagning i Solna och då ville de faktiskt ha en psykolog med KBT-inriktning för sina patienter – deras första med den inriktningen.

Det höga vita huset på Ulleråker var borta nu när jag sprang förbi – jämnat med marken. Det hette MK75 minns jag och det måste ha betytt ”medicinska kliniken”. Vårdavdelningarna i de låga husen intill var nu någon skola och den enorma vita byggnaden ”Vingmuttern” på andra sidan vägen likaså. Det känns som att det finns inte mycket kvar av det Ulleråker som förknippats med psykiatri och många av de gamla byggnaderna är sedan länge bostadshus som har integrerats bland nybyggnation. Säsom i Stockholm där epoken Beckomberga snart bara är några initierade som minns. Jag hann jobba en tid där som skötare under min psykologutbildning och för många år sen jobbade min farfar där som läkare.

Jag började fundera över alla trådar som skapar sammanhang och nya vävar som bildas. Hur tacksam jag är för alla personer jag har mött på vägen och de jag fortsätter att möta. Beteendeterapeutiska föreningen har utgjort ett sånt forum nu i 50 år där vi kan mötas, inspireras, skapa mervärde för varandra och för fortsatt utveckling. Låt oss fortsatt värna om det och se hur digitaliseringen faktiskt kan vara en del av detta. Men nog hoppas jag på att vi är många som kommer att få ses på plats i Örebro nästa årskongress 2022.



# 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.

## Rapport från årsmötet 2021-03-12, digitalt via Zoom

Så det var ett årsmöte på länk detta år som dessutom skulle ta ställning till en motion utöver styrelsens förslag på kraftigt rabatterad medlemsavgift första året för studenter. Så hur gick det?

Det var runt 70 deltagare på mötet, vilket inte är illa för ett årsmöte en fredag kväll. Linda Juris var årsmötesordförande och Klara Lindström var sekreterare. Josef Neib och Tomasz Kunatowski valdes till justerare. Digital rösträkning var det premiär för, vilket blev väldigt bra och transparent. Vi valde dock i början att gå igenom de sedvanliga punkterna med acklamation.

Det blev genomgång av verksamhetsberättelsen för 2020 av ordförande i stora drag som bland annat berörde den nya hemsidan som sjösattes i början av året, BTF-salongerna, den ansedda tidskriften CBT med ständigt ökande ”impact factor” och styrelsens arbete på en rad områden som synpunkter på KVÅ-koder, vård- och insatsprogram för ADHD samt annat smått och gott. Läs gärna verksamhetsberättelsen för mer fullödiga inblick. En del fokus hölls förstås på pandemin med den inställda årskongressen i Linköping förra året. Det blev skäl att återkomma till den när kassör Alexandra Arnberg gick igenom resultatrapport och balansrapport. Det blev en förlust år 2020 på 110 153 vilket till stor del berodde på den inställda kongressen med de kostnader den bidrog till och minskade intäkter. Trots detta är ekonomin stabil och i slutet av förra året hade föreningen tillgångar på 1 185 964 kr. Revisionsberättelsen gav styrelsen godkänt och det beslutades på mötet att styrelsen fick ansvarsfrihet. Lite senare under mötet godkändes även styrelsens förslag på budget 2021 som räknar med ett underskott med 50 tkr. Detta har återigen att göra med årskongress eftersom årets digitala jubileumskongress inte ger några intäkter.

Valberedningens förslag på ny styrelse antogs och består alltså av en rad namn som återfanns från förra årets styrelse såsom ordförande Johanna Morén, kassör Alexandra Arnberg, ledamöterna Sven Alfonsson, Anneli Farnsworth von Cederwald, Jenny Hulterström, Linda Lövefors, Tommy Magnusson och Matthis Andreasson (går in som suppleant efter att tidigare ha varit studeranderepresentant). Ny suppleant i styrelsen är Barbara Weishaupt och nya ledamöter är Anna-Maria Naranjo Vestin, Martin Oscarsson och Niklas Törneke. Ny studeranderepresentant är Fredrik Sterner. Ni är så välkomna! Vi tackar därmed av två Alexander från styrelsen – Alexander Stamou och Alexander Sävås. Vi får även tacka av Christina Bergmark-Hall, Emil Rosander och Maya Törner. Ni kommer att saknas oss – men vi kommer ses framöver!

De övriga posterna är i stort som tidigare. Det är Rio Cederlund och Johan Wetterlöv som är revisorer. Håkan Wisung har fått ny följeslagare i Sara Vigerland i posten som revisorsuppleant. Till medlemstidskriften består Per Carlbring som redaktör samt Gerhard Andersson och Philip Linder som biträdande redaktörer. Handledarkommittén består som tidigare av Johan Holmberg, Marianne Lundahl, Åsa Spännargård och Anna-Clara Hellstadius. Till valberedningen valdes Josef Neib åter till sammankallande och fick åter med sig Tomasz Kunatowski med nytillskottet Alexander Rozental som ledamöter.

Sen fastställdes medlemsavgifterna bestå liksom föregående år, men med den stora förändringen att studerandemedlemmar först året får prova på medlemskap för ynka 10 kr! Detta hoppas vi kan ge större nyrekrytering av medlemmar som sen kommer vilja vara kvar i föreningen och komma med ny inspiration och engagemang.

Motionären presenterade sin motion med beslutsförslag och styrelsen sina kommentarer. Sen upprättades en talarlista där diskussion om motionen hölls. Motionen antogs i nästan alla led.

1. Första delen bifölls och det innebär att utbildningsplanen för BTF dras tillbaka. Utöver det ingår i den delen av motionen att utveckla ”minimum training standards” och/eller ett mer allmänt policydokument om vad grundläggande psykoterapiutbildning i BT och/eller KBT bör innehålla.
2. Den andra delen avslogs om att utveckla en utbildningsplan och kursplaner i kognitiv beteendeterapi för den grundläggande psykoterapiutbildningen.
3. Den tredje delen bifölls vilket innebär att BTF ska se över stadgarna så att de bättre återspeglar den utveckling som skett inom fältet – från beteendeterapi till idag en ”familj” av kognitiva och beteendearterade terapiformer samt att olika utkast till reviderade stadgar tillställs föreningens medlemmar för synpunkter via KBT-listan.
4. Den fjärde delen bifölls också och var styrelsens kompletterande förslag som handlade om att undersöka hur BTF bäst ska värna om utbildningar innan man gör förändringar.

Denna motion har som ni märker flera olika nivåer och handlar ju inte bara om utbildningsplanen utan även inriktningen för föreningen. Det kan ha varit en del i att även det fjärde förslaget från styrelsen antogs som lutar åt att undersöka innan man gör förändring. Helt klart efter årsmötets omröstning är dock att utbildningsplanen för BTF hädanefter ska dras tillbaka. Den hade en tydlig funktion när BTF tidigare själv höll i utbildning, men sedan vi förlorade vår examinationsrätt har den spelat ut sin roll. Det känns därmed som ett välgrundat beslut. I stadgarna hänvisas till den på en rad punkter, bland annat kring medlemskap – så stadgarna kommer oavsett behöva ses över nu när utbildningsplanen ska dras tillbaka.

Så ni lär höra från styrelsen i denna fråga under året! Hoppas att ni kan vara delaktiga med att komma med synpunkter inför de förslag som ska beredas inför kommande årsmöte. Ätminstone stadgeändringar behöver klubbas två gånger och det är bra ifall att det är fler än 70 personer som kan vara med och tycka i en förening med över 700 medlemmar även om inte alla kan/vill vara med på årsmöten.

Med hopp om ett år fram till nästa årsmöte med fler konstruktiva möten och dialoger såväl digitala som fysiska och på listan!

Eder ordförande  
**Johanna Morén**

## Nya ansikten i BTF:s styrelse 2021



**Anna Maria Naranjo Vestin,**  
ledamot

Leg psykolog, specialistpsykolog samt leg psykoterapeut. Läste grundutbildningen vid Uppsala Universitet, därefter vid Universidad Javeriana i Bogotá för att sedan lästa till specialist och psykoterapeut vid Stockholms Universitet. Har främst arbetat inom vuxenpsykiatri men hjärtat i DBT, men gjort olika avstickare

såväl privat som i primärvård. Brinner för att omsätta teori i praktik och förstå kliniska processer. Tycker att kulturella perspektiv är spännande. Gillar vetenskapsteori och räds icke statistik. Ny inom BTF men vill att föreningen ska vara ett forum för kunskapsutbyte i KBT mellan olika yrkesfält, vårdnivåer, kunskapsnivåer och åldersgrupper.



**Fredrik Sterner,**  
studeranderepresentant

Psykologstudent (termin 4) på Karolinska institutet. Arbetar som mentalskötare inom psykiatri och dessförinnan som behandlingsassistent på behandlingshem. Mycket stort intresse för kliniskt arbete och forskning. Innan jag bytte bana bodde jag i Peking och arbetade inom IT-industrin i flera år. Insåg lite senare

i livet att jag passade bättre inom kliniskt arbete! Kandidatexamen i kinesiska.



**Niklas Törneke,**  
ledamot

Jag är psykiater och psykoterapeut. Efter att från slutet av 80-talet ha arbetat på psykiatrisk klinik gick jag i början på 90-talet min legitimeringsgrundande psykoterapiutbildning i kognitiv terapi. Jag blev successivt allt mer intresserad av inlärningspsykologi som grund för psykologisk behandling och mötet med acceptance and commitment therapy (ACT) i slutet av 90-talet förstärkte detta. I samma veva startade jag också egen mottagning, inom ramen för ett vårdavtal, just för att kunna få mer tid åt psykoterapeutiskt arbete. Jag har därefter arbetat på min egen mottagning i Kalmar fram till för ett par år sedan. Sedan dess huvudsakligen ägnat mig åt det som tidigare var en bisyssla till det kliniska, nämligen att handleda och utbilda i psykoterapi. Jag har en fortsatt stark övertygelse att den beteendeterapeutiska traditionen har en unik möjlighet att förena gammalt och nytt och därmed föra utvecklingen mot verksam psykologisk behandling framåt.



**Martin Oscarsson,**  
medlemssekreterare

Psykolog, arbetar på Cereb i Stockholm sedan examen 2018. Framförallt arbetat med neuro-psykiatriska utredningar av vuxna och barn men även med metodutveckling, utvärdering och forskning. Under 2021 tjänstledig för att vid Stockholms universitet studera stress och arbetsrelaterad psykisk ohälsa bland vuxna med

ADHD samt effekter av potentiella spelansvarsinsatser i nätkasinet. Tidigare kanslist i BTF. Lärde på så sätt känna bland andra Per Carlbring och Alexander Rozental. Skrev tillsammans med dem både bok och vetenskaplig artikel om nyårslöften.



**Barbara Weishaupt,**  
suppleant

Jag tog min socionomexamen 2001 från Ersta Sköndal Högskola. Gått GPU i Uppsala, examen 2007. Legitimerad hälso- och sjukvårdskurator sedan 2019. Jobbar nu inom Primärvården och studerar på Psykoterapeutprogrammet termin 1. Mycket intresserad av ACT och brinner för HBTQ+ frågor. En glad

person med ursprung i Schweiz och som älskar hockey, magdans och delfiner. Tittar på hockey som hängiven supporter, utövar magdans och simmar med vilda delfiner när tillfälle ges. Har en sambo och 2 barn (min son som är 9 år och bonusdotter som är 11.5 år).

## Material från årskongressen 2021

Följande material från årskongressen 2021 kan medlemmar i BTF ladda ner och titta på via hemsidan.

### Artiklar

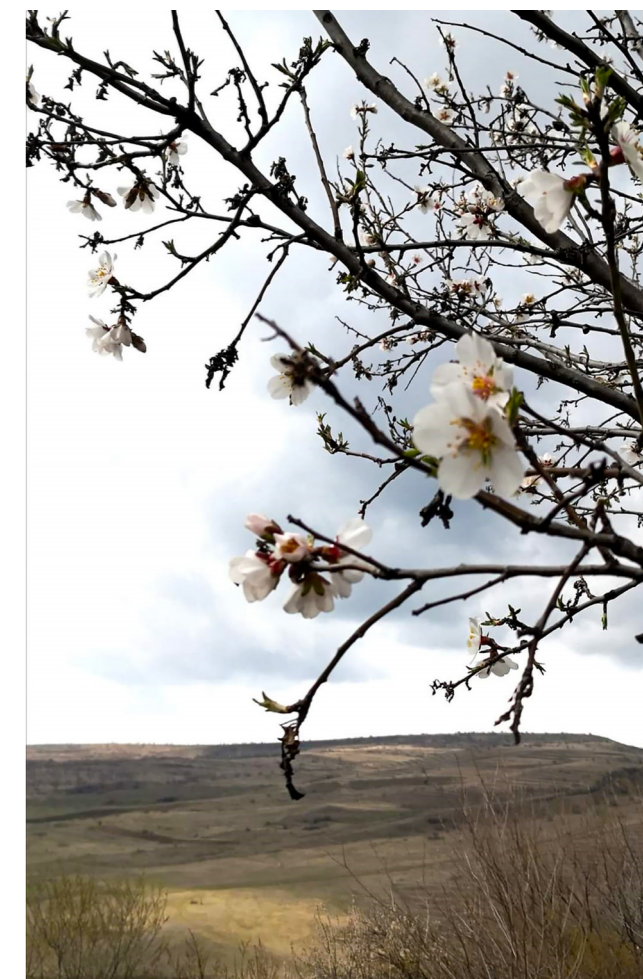
- The Lancet Psychiatry Commission on psychological treatments research in tomorrow's science
- Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science
- A single case series using visuospatial task interference to reduce the number of visual intrusive memories of trauma with refugees
- Developing thinking around mental health science: the example of intrusive, emotional mental imagery after psychological trauma
- Reducing intrusive memories after trauma via a brief cognitive task intervention in the hospital emergency department: an exploratory pilot randomised controlled trial

### BTF:s historia – Filmer

- Anna Kåver om BTFs historia
- Gerhard Andersson om BTFs historia
- Lars Göran Öst om BTFs historia
- Sten Rönnberg om BTFs grundande

### Föreläsningmaterial

- Tova Winbladh om Föräldraskap när livet känns tungt
- Anna Kåver om Psykisk och existentiell hälsa - Ett salutogent perspektiv i och utanför behandling
- Lars-Göran Öst om BTF:s historia
- Karin Brocki om Mental hälsa och psykologisk flexibilitet i den svenska befolkningen under Covid19-pandemin
- Lance McCracken om Process-Based Psychological Therapy in Chronic Pain: A Steep and Thorny Path?



Våren i Prahova, Rumänien.  
Foto: psykolog Margareta Modrea

## Vilda bin och humlor i Östergötland får rekordmycket stödpengar

Det går rekordmycket bidrag till olika projekt för att rädda hotade vildbin och humlor i Östergötland. Insektshotell, sandhögar i skogen, stort intresse för bi-odling och kommuner som släpper upp gräset i parker. Det är bara några av alla projekt kring vilda pollinatörer och biologisk mångfald. Pengarna kommer bland annat från Naturvårdsverket och är en del i en satsning från regeringen.

Källa: SVT 2021-04-12

# BTF:s verksamhetsberättelse för år 2020

## Styrelsen och förtroendevalda

Styrelse och övriga förtroendevalda har under året bestått av:

Ordförande: Johanna Morén  
Kassör: Alexandra Arnberg  
Ordinarie ledamöter:  
Anneli Farnsworth von Cederwald  
Alexander Sävås  
Jenny Hulterström  
Christina Bergmark Hall (avgick i september)  
Emil Rosander  
Alexander Stamou  
Linda Lövefors  
Sven Alfonsson  
Medlemssekreterare:  
Alexander Stamou  
Suppleanter:  
Tommy Magnusson  
Maya Österberg  
Studeranderepresentant:  
Matthis Andreasson  
Ordinarie revisorer:  
Johan Wetterlöv  
Rio Cederlund  
Revisorssuppleanter:  
Håkan Wisung  
Inga Axbrink  
Redaktörer CBT:  
Per Carlbring  
Biträdande redaktör:  
Gerhard Andersson  
Biträdande redaktör: Philip Lindner  
Handledarkommittén:  
Johan Holmberg, Marianne Lundahl, Åsa Spännargård, Anna-Clara Hellstadius  
Valberedning:  
Josef Neib (sammanställande)  
Marina Järvinen Katz  
Tomasz Kunatowski

## Verksamhetsåret 2020

Styrelsen som valdes in föregående år i mars fortsatte ju även in på 2020. Året inleddes med att sätta den nya hemsidan och i samband med det gå ut med information kongressen som skulle hållas i Linköping i mars. Möten hölls på telefon 14 januari och 11 februari. Vem kunde då ana hur tillvaron skulle förändras?

10 mars höjde Folkhälsomyndigheten risknivån för spridning av Covid-19. En intensiv mejlväxling påbörjades angående årskongressen. 11 mars gick ett mejl ut till alla anmälda om att följa rekommendationer, men inte att ställa in kongressen eftersom inga restriktioner på sammankomster blivit förmedlade. Senare samma dag var vi dock tvungna att informera om inställd workshop. Efter Folkhälsomyndighetens pressträff kl 21 hölls ett skypemöte med årskongressgruppen. Då hade regeringen gått ut med restriktioner för sammankomster med fler än 500 deltagare. Det var ju ett högre antal än antalet som skulle delta på årskongressen, men ändå en tydlig markering. Beslutet togs då att ställa in kongressens program också blivit starkt decimerat mot bakgrund av att allt fler fick reserestriktioner av sin arbetsgivare. Mejl gick ut till alla anmälda senare samma kväll. Därefter var det frågan om årsmötet som diskuterades och ett extra styrelsemöte hölls per telefon 12 mars där det beslutades att hålla årsmötet för att avhandla formalia. Däremot beslöt att bordlägga motion i samråd med motionären och även att avvakta med förslag om kraftigt reducerad medlemsavgift för studenter första medlemsåret. Information gick ut för att de som hade möjlighet skulle kunna närvara på mötet som hölls i Linköping på den plats och den tid som tidigare hade utlysts.

En liten skara ställde upp och bidrog till att ett fysiskt möte ägde rum och kassör Alexandra var med på länk. Ett extra tack till Håkan Wisung som klev in och höll mötet när den tillfrågade mötesordförande hade blivit förkyld. Tack också till Marie Blom som klev in som sekreterare samt Gisela Wisung och Gerhard Andersson som justerade. Styrelsen, med några nya ledamöter, kunde därmed konstituera sig i vanlig ordning dagen efter årsmötet - fast på länk!

Därmed började våra telefonmöten gå över i videolänkformat med fördelen att också kunna se varandra. I samband med det konstituerande mötet utsågs

kontaktpersoner för styrelsens ansvarsområden. Vid det konstituerande mötet presenterades policydokument och stadgar kort, varvid samtliga styrelsemedlemmar uppmanades att läsa in sig på dessa.

Efter det konstituerande mötet hölls ett extra möte 19 mars med anledning av det fanns en rad frågor att följa upp efter den inställda kongressen. Beslut togs att de som begärde skulle få sin anmälningsavgift till kongress återgäldad. Sedvanligt styrelsemöte på länk 7 april, 9 juni, 18 augusti, 6 oktober och 2 december.

Arbetsdagen som skulle ha ägt rum 16 maj i Stockholm på kansliet blev istället på zoom. Denna plattform hade då införskaffats för att kunna ha BTF-salongerna på länk. Däremot hade vi en arbetshelg 21-23 augusti i Stockholm där ungefär hälften hade möjlighet att vara med. Höstens arbetsdag den 7 november på kansliet blev dock återigen en dag på zoom. 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 förtydliga policy för personuppgifter. Arbete med att sammanställa riktlinjer för KBT-behandling vid olika tillstånd, med tillhörande sammanställning av manualer fortgår. Sedan har styrelsen deltagit i remissförfaranden kring KVÅ-kodning och synpunkter på SKR's vård- och insatsprogram för ADHD. En annan fråga som styrelsen har arbetat med är en skrivelse från Lars-Göran Öst angående att skapa en expertkommitté som kan bistå vid patienters klagomål på felaktig behandling. Styrelsen har i slutet av året svarat med att komma med ett reviderat förslag som inte bygger på bedömning av

enskilda ärenden. Föreningen har redan en expertpanel och denna kan utökas med personer som har expertis inom specifika problemområden. Experterna kan tillfrågas om att göra en enkel beskrivning av vilka behandlingar som har evidens inom respektive område och det huvudsakliga innehållet. Lämpligen är det medlemmen som känner till patientärendet som efterfrågar informationen som kan tjäna som underlag för att bedöma huruvida patienten har blivit felbehandlad. Medlemmen kan bistå patienten i att använda dokumentationen om den evidensbaserade behandlingen som förelåg vid tidpunkten för den period då patienten fick en annan insats i en anmälan. Medlemmen kan annars bistå med underlaget och hänvisa denne till patientnämnden i att framföra klagomål eller göra en anmälan. Syftet är att en person som misstänker att den fått en icke-evidensbaserad behandling ska kunna granska och jämföra expertens beskrivning med sin egen behandling för att göra en bedömning. Personen kan därefter få hjälp att vända sig till patientnämnd och liknande organ med sin dokumentation. Styrelsen fortsätter att bereda frågan under nästa verksamhetsår.

Föreningens medlemsantal har fluktuerat under året liksom tidigare år men legat runt 700-800 medlemmar. Vi hoppas på att satsningar såsom på "BTF-salonger" ska knyta nya medlemmar till oss. Lanserandet av hemsidan i början av verksamhetsåret har bidragit till bättre rutiner för att inte tappa medlemmar genom automatisk förnyelse av medlemskap genom kortbetalning. Vi har gjort flera utskick i e-post till personer som relativt nyligen varit medlemmar, men inte hade förnyat sitt medlemskap och kunde där återknyta några som fallit ur.

BTF-salongerna fortsatte under året och som en konsekvens av att detta år gick vi över till länk. Detta bidrog dock till att fler kunde närvara och många av föreläsningarna kunde även spelas in och läggas upp på hemsidan för

medlemmar att kunna ta del av utöver den powerpoint som presenterats.

BTF har synts utåt på en mängd olika vis under verksamhetsåret. Flera av föreningens medlemmar har figurerat i olika media, både populärvetenskaplig, dagspress och nyhetsmedia samt genom vetenskapliga publikationer. Några kongresser på fysisk plats har det inte varit under året, men ordförande har varit med digitalt på kongresser anordnade av SfKBT och EABCT. SWABA fick liksom BTF ställa in sin kongress i mars på grund av Covid-19. SKL's satsning "Kraftsamling för psykisk hälsa" fortsatte och ordförande var med på deras "julgransplundring" i februari där en hel del rapporterades från olika arbetsgrupper. Samarbetet mellan de olika vänföreningarna SfKBT, SWABA, DBT-Sverige och ACBS-Sverige har avstannat. Alla har sannolikt varit så upptagna med att hantera konsekvenser av pandemin. Representationen vid EABCT's möten har detta år skötts av ordförande som tog över från Björn Paxling i slutet av 2018. Föreningens vetenskapliga tidskrift presenterar en fortsatt hög impact factor och den fortsätter att stiga. Läs mer om detta i rapporten från redaktören Per Carlbring. Studerandenätverket har dessvärre inte haft så lätt att göra föreningen synlig bland studenter detta år på grund av distansundervisning och att psykologstudentkongressen blev inställd. Natur och Kultur har fortsatt med att erbjuda kampanjer till medlemmar under året.

## Ekonomisk rapport

Den ekonomiska situationen för föreningen är stabil. Föreningen har 1 185 964 kr i tillgångar per sista december 2020. Under året har föreningens intäkter uppgått till 601 929 kr jmf med 1 095 308 kr föregående år. Medlemsavgifter har minskat med ca 9 % och uppgår till 413 992 kr jmf med 452 150 kr föregående år. Årskongress inklusive sponsring och middag har minskat med ca 80 % och uppgår till 95 800 kr jmf med ca 516 tkr föregående år. Annonsintäkterna har minskat med ca 34 % och uppgår till 59 500 kr jmf med ca 91

tkr föregående år. Licensintäkter och Royalties har minskat med ca 11 % och uppgår till 32 516 kr jmf med föregående år ca 36 tkr.

Totalt har BTF haft kostnader som uppgår till 712 082 kr jmf med 1 057 820 kr föregående år. Kostnad för redovisningstjänster har med anledning av de förändringar som genomfördes under sista kvartalet 2019 fortsatt att minska och uppgår till 40 541 kr jmf med 99 900 kr föregående år. Kanslisten har kostat 65 166 kr jmf med 53 754 kr föregående år. Hyreskostnaden för kansliet är oförändrad och uppgår till 74 520 kr. CBT har kostat 125 245 kr och Beteendeterapeuten har kostat 100 563 kr. Stipendier och priser uppgår till 4 198 kr. Totala kostnaden för styrelsens arbete under 2020 uppgår till 35 319 kr. Fördelat på mat- och fikakostnad ca 11 tkr och hotell & resekostnad ca 24 tkr.

Föreningens beräknade resultat innebär ett underskott på 110 153 kr för räkenskapsåret 2020. Budgetmålet för 2020 var 0 kr och prognosmålet som togs fram i mars var -100 000. Den främsta orsaken till årets underskott beror på årets inställda årskongress med anledning av covid-19. Det finns inget egenintresse i att föreningen ska generera ett överskott över tid då vi är en ideell förening. Det är dock önskvärt att ha balans mellan inkomster och utgifter för att föreningen ska kunna existera och bedriva stadgeenlig verksamhet.

## Rapport från arbetsområden

### Medlemssekreterarens årsberättelse

Efter årsmötet valdes Alexander Stamou till ny medlemssekreterare. Arbetet med medlemsregistret har fortskridit under året och ett par förändringar som gjorts är: 1. införandet av löpande medlemsår, vilket torde göra det lättare för presumtiva medlemmar att gå med i föreningen oavsett tidpunkt, samt 2. möjligheten för medlemmar att välja mellan manuell och automatisk förnyelse av medlemskap, vilket torde göra medlemskap i föreningen enklare och mer attraktivt. Liksom tidigare år har föreningen



haft ett stort antal stödmedlemmar som inte uppvisat intyg för grundläggande utbildning i KBT, vilket föränlett utskick till ett antal medlemmar med erbjudande om att intyga sina medlemsmeriter. Många medlemmar har svarat på detta utskick och visat upp relevanta intyg, men i skrivande stund kvarstår fortfarande ett antal medlemmar som inte önskat eller haft möjlighet att bekräfta sin medlemsstatus. Arbetet med att verifiera medlemmar väntas därmed fortsätta under kommande verksamhetsår.

#### Medlemsstatistik

Betalande medlemmar: 738

Ordinarie medlemmar: 416

Stödmedlemmar: 225

Studenter: 58

Pensionärer: 39

Kvantitativa jämförelser med föregående års verksamhetsberättelse är möjliga men tillför ingen pålitlig information då siffrorna fluktuerat mycket under både det senaste och tidigare verksamhetsår, alltså även innan ovan nämnda registerbyte, sannolikt på grund av att systemen vi använder är lätta att tolka på olika sätt. Diskussioner har förts om hur det nya medlemsregistret kan användas för att på ett konstruktivt och konsekvent sätt använda sig av medlemsstatistik.

#### Utbildning, stipendier och priser

##### BTF-salonger

BTF-salongerna har varit den återkommande form av utbildning som föreningen har satsat på. Föreläsare har ställt upp helt gratis, med åran, glädjen att förmedla kunskap och ett litet presentkort som tack. Det har varit populärt med allt från 15-80 deltagare. Inledningsvis har salongerna ägt rum på plats, men när Covid-19 tog över så gick det över till länk. Många har uttryckt uppskattning för att det därmed blir tillgängligt för alla i hela landet och tanken är att även i framtiden kunna erbjuda salonger på länk den dagen de återigen går att ha på plats. De salonger som har ägt rum under året har varit:

- Februari: "Bipolär sjukdom" med Elsa Jani (Stockholm)

- Februari: "Barn & unga med smärta" med Ulrika Ermedahl Bydairk och Matilda Åstrand (Malmö)

- Mars: "Parterapi på internet" med Martin Samuelsson och Emma Way (Stockholm)

- April: "Prokrastinering" med Alexander Rozental (Zoom)

- Maj: "Evidensbaserade manualer vid olika tillstånd" med Lars-Göran Öst (Zoom)

- Juni: "Nätverksanalys av depressions-symtom – ökade terapieffekter med individualiserat fokus" med Lars Klintwall (Zoom)

- September: "Koncentrerad behandling av OCD och andra ångeststörningar" med Lars-Göran Öst (Zoom)

- Oktober: "Ett funktionellt perspektiv på suicidalitet" med Johanna Morén (Zoom)

- November: "Vad känner du i terapirummet?" med Elin Wesslander (Zoom)

- December: "Written exposure" med Moa Eckerdal (Zoom)

#### Stipendier och priser

BTF kan, om de ekonomiska förutsättningarna medger det, samt beroende på ansökans ändamålsbeskrivning och finansieringsplan, bevilja stipendier till föreningens medlemmar. Stipendier och priser: Styrelsen har valt att utlysa föreningens stipendier inför årskongressen 2021 så att pristagarna kan presenteras på densamma. Information om nomineringsförfarandet skickades ut via medlemslistan under december och januari. Beslut om pristagare görs av en grupp som sammanställs av styrelsen efter att nomineringsperioden gått ut.

#### Vetenskap och media

##### Media och opinion

Under verksamhetsåret 2020 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. Närvaron har även bredats genom en sida för föreningen på LinkedIn.

Inlägg på Facebooksidan har löpande lagts upp under verksamhetsåret och sidan har i slutet av året 2382 följare, vilket ökat stadigt under årets gång. Sidan når ut till långt flera än de som aktivt följer sidan och 2020 års inlägg som nådde ut till flest var om årsmötet (2020) som nådde ut till 8848 personer. Generellt sett har antalet interaktioner (klick, kommentarer och reaktioner) per inlägg fortsatt legat på förra årets höga nivå.

Alexander Sävås har för mediagruppens räkning tillsammans med ordförande Johanna Morén och experter från expertlistan författat och publicerat

ett svar på Sveriges Kommuner och Regioners vårdprogram vid ADHD. Detta inlägg har delats till medlemmarna. Gruppen har varit ansvarig för hemsidans blogg och eftersökt inlägg för denna med en uppdateringstakt på ca 1 inlägg/månad. Det har planerats för att inlägg från Beteendeterapeuten också kommer publiceras på bloggen. Arbetsbeskrivning för verksamhetsområdet har uppdaterats och riktlinjer för arbetsuppgifter som skall skötas löpande har författats.

#### Medlemstidningen 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.

#### Tidskriften Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

Cognitive Behaviour Therapy (CBT; Print ISSN: 1650-6073; Online ISSN: 1651-2316) har under år 2020 utgivit sin 49:e volym fördelat på 6 nummer och med totalt 530 sidor. Strax över 140 manus skickades in för bedömning under 2020. 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. Ungefär 75% av de inskickade artiklarna refuseras. I juni år 2020 fick tidskriften sin femte "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 (från 2,8 till 4,4). Tidskriften har en anmärkningsvärt låg frekvens egenciteringar (något som vissa tidskrifter sätter i system för att öka sin egen impact factor). Tidskriften ligger på den 93:e percentilen när det gäller citeringar. Även det så kallade CiteScore har gått upp under det gångna året från 3,50 till 6,60.

Tidskriften fortsätter att utvecklas positivt under ledning av Per Carlbring, Gerhard Andersson och Philip Lindner. 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 394 personer gillat sidan och 415 som följer sidan – gör det du med! Adressen är: <https://www.facebook.com/CognBehavTher>.

#### Samverkan med EABCT

Föreningens representant i EABCT (European Association for Behavioural and Cognitive therapies), ordförande Johanna Morén, har närvarat vid mötet mellan representanter och EABCTstyrelse i Athen 6-8 mars (det så kallade 1GM-mötet - first general meeting). En liten rapport om det publicerades i Beteendeterapeuten. Det har under året varit en del korrespondens gällande Covid-19, men också denna förenings kommande 50-årsjubileum. En del material har tillhandahållits genom EABCT gällande förhållningssätt till Covid-19 som har förmedlats via BTF's hemsida. Kongressen i Athen i början av september blev omgjord till en digital kongress och med ett digert program som förmedlades via länk. 2GM-mötet fick likaså hållas på länk. (Johanna Morén)

#### IT – hemsida och KBT-listan

##### Hemsidan

Under större delen av året har föreningen saknat en webbredaktör sedan den tidigare webbredaktören klev av sent under 2019. I slutet på året skrevs dock kontrakt med en ny webbredaktör, Erik Molander, som utför arrenderat arbete för att hålla hemsidan uppdaterad. Hemsidan har löpande uppdaterats, exempelvis med 18 blogginlägg. Diskussioner har påbörjats om hur hemsidan i än högre utsträckning kan bli ett "nav" för föreningen, bland annat genom att korspublicera materialet i Beteendeterapeuten också på hemsidan. På sikt kan tidningen komma att digitaliseras helt men detta kräver mer arbete för att hitta ett bra format. Arbete har även påbörjats med att överföra material som tidigare lagrats på den gamla hemsidan, som gamla styrelseprotokoll och tidigare nummer av Beteendeterapeuten. Ett känt problem är att medlemmar inte längre kan logga in på Taylor & Francis genom föreningens hemsida, och därmed inte kan komma åt digitala publikationer i Cognitive Behavioral Therapy. En

felsökningsprocess kring detta påbörjades i november och bollen ligger just nu hos Taylor & Francis.

##### KBT-listan

Under det gångna året har tonen på KBT-listan varit god, dock med ett fåtal överträdelser gällande de etiska riktlinjerna. Styrelsen påminde vid ett par tillfällen om att inte uppge någon möjlig identifierande information om patienter vilket hörsammades. BTF:s kanslist har varit tekniskt ansvarig för KBT-listans funktionalitet. Under det gångna året har listan haft varierande aktivitet. Tjänsten som används för att tillhandahålla KBT-listan (Google Groups) har inte längre statistik för antalet poster varför det inte går att uttala sig om aktiviteten har ökat eller minskat.

#### Årskongressen

Årskongressen beslutades att förläggas till Linköping. En arbetsgrupp bildades bestående av Gerhard Andersson, Sara Herring, Marie Blom och Jenny Hulterström. Temat för kongressen blev "KBT i samhället" där man ville uppmärksamma att KBT idag är en etablerad del av samhället vad gäller vård och prevention av olika former av ohälsa. Men även andra tillämpningar inom exempelvis skola och organisationer har blivit vanliga. KBT i samhället skulle också beröra vårt avtryck på miljön och ett ställningstagande var att inte bjuda in föredragshållare som kräver flygresor. Istället hade man ett brett urval av nationellt framstående KBT-kliniker och forskare. Tanken var framförallt att lyfta upp duktiga forskare och kliniker som inte har uppmärksammats så mycket trots stort avtryck, till exempel Malin Gren-Landell som arbetar med problematisk skolfrånvaro. Kända svenska KBT:are som exempelvis Jonas Ramnerö, Niklas Törneke, Ida Flink, Liria Ortiz, Anna Bennich Karlstedt och Lars-Göran Öst skulle också delta. Kongressen blev dessvärre inställd med kort varsel på grund av pandemin.

#### Studerandefrågor

Studerandenätverket har under året lidit avsevärt av covid-19 pandemin. Universitetet digitaliserade i tidigt under året sin undervisning varpå möjligheterna till föreningsmöten och aktiviteter i samklang med de olika psykologprogrammets vardag stryptes. PS20 som skulle ägt rum i Karlstad och den årliga Psykologdagen i Uppsala blev båda inställda på grund av pandemin,

därigenom blev studerandenätverkets traditionellt starkaste tillväxtkanaler otillgängliga. BTF-salongerna blev under året den stora attraktorn för nyrekrytering av studerandemedlemmar, genom utskick via digitala kanaler och den nya hemsidans förbättrade tillgänglighet blev ett flertal studenter del av BTF. Viljan att mötas och knyta nya professionella kontakter som studenterna ofta uppger blev under året sorgligt nog svår att tillfredsställa. Förhoppningsvis kan nästkommande verksamhetsår erbjuda möjligheter att revitalisera studerandenätverket och arrangera de typer aktiviteter som särskiljer studerandenätverket från resten av BTF, för att skapa en sprängbräda till ett livslångt engagemang i föreningen och dess anda.

#### Handledarkommittén

Handledarkommittén har träffats vid tre tillfällen. Huvudsaklig arbetsuppgift, som formulerats och valts i samarbete med styrelsen, har varit att se över strukturen och funktionen av BTFs handledarlista. Arbetet med handledarlistan har skett i samarbete med medlemssekreteraren.

(Red. anm. förkortad och redigerad version)

# Hur det var en gång i tiden: KBT på 2000-talet

Text: Dan Katz

V i har ibland fått höra hur det var på 70- och 80-talet, när landets få beteendeterapeuter i ett nyhetsprogram beskrevs som ”de mest avskydda”. Vad många av dagens KBT:are kanske inte vet är att det var ingen lek att vilja ägna sig åt KBT för bara tjugo år sedan. Dan Katz, som tog psykologexamen 2002, berättar om sina minnen som KBT-intresserad psykologstuderande och de första åren som psykolog.

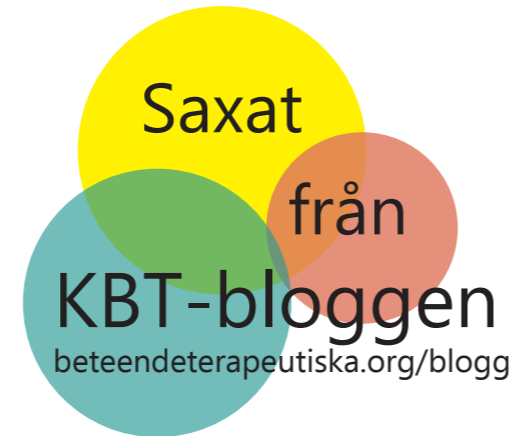
För de ansvariga för psykologprogrammet verkade det vara en chock när de flesta i min terminsgrupp, för första gången i psykologprogrammets historia, valde att fördjupa sig i KBT. Det fanns rent praktiska bekymmer, som att hitta handledare för alla studenterna. Men jag tror också att det gav de mer gammaldags lärarna en anledning till självrannsakan. De följande terminerna byttes en del psykoanalytiska gästföreläsare ut mot betydligt vettigare moderna psykodynamiker. Men i stort sett höll trenden i sig. Oftast valde de flesta studenterna KBT-inriktning.

Trots den befarade handledarbristen gick det ingen nöd på studenterna. När jag nu ser tillbaka på vilka som formade den tidens nybörjare var det en ganska imponerande samling som skulle kunna rymmas i en KBT:ns ”Hall of Fame”. Jag fick handledning av Jonas Ramnerö och en annan handledningsgrupp fick professor Lars-Göran Öst som ledsagare.

Det var en lättnad att äntligen få ägna sig åt något som inte vilade på kunskapsmässig lervälling.

Stockholms Universitet hade en egen psykoterapimottagning där studenterna tog emot sina övningsklienter. Vid entrén förväntades alla ta på sig röda mjukistofflor. Jag såg detta som någon form av psykologtrams och gick konsekvent i kängor i stället. Eftersom vi delade terapirum med psykodynamikerna uppstod en del friktion. KBT-studenterna spelade in sina sessioner, och blotta närvaron av inspelningsutrustning fick psykodynamikerna att se rött (de har välsignat nog ändrat sig i denna fråga nu). Man var mycket oroliga för att sådant skulle störa överföringen och blev mäkta upprörda om någon utrustning hade lämnats framme. Av samma skäl, att trygga överföringen, var det oerhört viktigt att inget i rummet ändrades från gång till gång. Allt in i minsta detalj skulle stå på samma plats. Så jag skaffade mig naturligtvis en rutin att på pin kiv byta plats på blomkrukan i rummet varje gång jag hade haft en session. Jag har senare fått veta att flera av mina kursare gjorde samma busstreck, så det är mycket möjligt att jag i själva verket ställde tillbaka blomkrukan på dess ursprungliga, överföringsvänliga plats.

Att ta examen med KBT-inriktning för tjugo år sedan gjorde valet av PTP-tjänstgöring lite knepigt. De flesta mottagningar hade psykodynamiskt skolade chefer. I vissa fall tyckte de att det



kunde vara lite spännande att anställa en ”sådan där kognitiv”, men ville man vara säker på att få bra handledning var det mycket svårt att hitta praktikplatser med KBT-utbildade psykologer. Flera kurskamrater berättade att de hamnade på mottagningar där man tyckte att de kunde ta hand om en del ”enkla fobier”. Det var inte ovanligt att dessa ”fobier” var feldiagnostiserad OCD, eller att ett paniksyndrom med agorafobi hade uppfattats som social fobi. Särskilt besvärligt var det att hamna inom barn- och ungdomspsykiatri, som var extremt skeptisk till att psykologer med en beteendeterapeutisk utbildning kunde ha något att tillföra. Så jag ställdes inför valet att jobba under en psykodynamiskt skolad handledare, eller att vara beredd att i värsta fall flytta långt bort för att få bra handledning. För mig blev det att flytta till Hjo, där Britt Eriksson Lemel – en av den tidens mest välrenommerade KBT:are – huserade på en liten vuxenpsykiatrisk mottagning.

Hjömottagningen var en av de få vuxenpsykiatriska mottagningar i Sverige där i princip alla jobbade utifrån KBT-grund. I Skaraborgs län var vi den enda. I närmaste storstad, Göteborg, var det dessutom en skriande brist på KBT:are eftersom psykologprogrammet i Göteborg vägrade att utbilda sina studenter i metoden. Väntelistan på KBT - behandling som mötte mig på min första arbetsplats var därför absurd lång. Vissa patienter hade fått vänta i över två år på behandling. I många fall hade de ganska lättbehandlade besvär, men om man går med ett obehandlat paniksyndrom i flera år kan livet helt falla samman. Många patienter var oerhört tacksamma att äntligen få behandling och jag

kan skämmas idag för att jag fick grandiosa tankar om att jag var guds gåva till psykologin. Men det var lätt att få sådana tankar när standarden var så låg och man faktiskt lyckades med relativt många behandlingar. Jag trivdes så bra med min tjänst i den gulliga småstaden att ett års PTP blev till tre års anställning.

Att ta examen med KBT-inriktning för tjugo år sedan gav dock unika möjligheter. Frågan är om det någonsin har varit så lätt att etablera sig som för de KBT-psykologer som examinerades då. Redan under Hjo-tiden kunde jag öppna egen låda där jag på kvällstid försökte få ordning på personer med extrem tandvårdsrädsla och ganska snart hade jag skrivit kontrakt med Volvo och Försvarsmakten. Kontraktet med Volvo skrev jag på en månad efter att jag hade fått min legitimation. Trots att jag nästan var nybörjare fick jag undervisa i inlärningspsykologi och beteendeanalys på både SU och KI. Det berodde inte på att jag var exceptionellt kunnig, utan på att vi var så få som hade grundkompetens. När jag sedan flyttade min verksamhet tillbaka till Stockholm var det i princip bara att ställa ut skorna. Klienter, som förgäves sökt behandling för behandlingsmässigt ganska okomplicerade ångestbesvär, stod i kö. De fick ingen hjälp, vare sig inom primärvård eller i psykiatri.

I de flesta delar av Sverige var situationen ännu värre. BTF försökte avhjälpa bristen på kompetens genom att, i samarbete med privata utbildningsanordnare, hålla grundläggande utbildningar i KBT. I många fall blev detta en möjlighet för de psykologer som inte hade KBT i sin grundutbildning eller behandlingspersonal från andra professioner att lära sig fungerande metoder.

I samband med att KBT blev allt mer etablerat ökade tyvärr också geschäftet inom utbildningsbranschen. Så kallade ”steg-1-utbildningar” startades kors och tvärs i landet. De som fick BTF:s kvalitetssigill var oftast riktigt seriösa, men några utbildningsanordnare tyckte låta lönsamheten styra både antagningskriterierna och utbildningskvaliteten. Och det fanns ett stort antal utbildningar utanför BTF:s sfär som startades av rena lycköskare. I vissa fall var det rent lurendrejeri. I Göteborg utnyttjade en tidigare dömd bedragare, utan någon psykologisk kompetens, suget efter KBT-utbildningar och snabb-

utbildade ett trettiotal lekmän i sin egen metod, certifierade dem själv och lät dem sedan arbeta på hans mottagning som ”kognitiva terapeuter”. Att detta kunde fortgå under många år kan dels skyllas på att psykologisk behandling i princip är oreglerad i Sverige, men också på att Göteborgs Universitet under lång tid vägrade att lära ut evidensbaserade metoder. Det fanns ett kompetensvacuum på västkusten som lycköskare inte var sena att utnyttja.

Att nyexaminerade psykologer valde att satsa på forskning var inte lika vanligt på den tiden. Många doktorander plockades från de fristående kurserna, medan de som gick psykologprogrammen oftast gav sig ut på en klinisk karriär. På den tiden var ofta slutmålet att skaffa sig en psykoterapeutexamen, och därefter bli terapihandledare. Att forska betraktades som en alternativkarriär för dem som inte var så intresserade av det kliniska arbetet. Det är fantastiskt att läget är helt annorlunda nu. Att disputerat har fått en helt annan status. I Stockholm har också möjligheterna exploderat tack vare att KI startade ett psykologprogram. Man bör också betänka att internationellt är psykologexamen bara jämförbar med en masterexamen, och i många länder får man inte ens jobba som klinisk psykolog om man inte disputerat. BTF kan dessutom stoltsera med att ha lyft tidskriften *Cognitive Behaviour Therapy* till en kraft att räkna med i behandlingsforskning.

2004 och 2005 exploderade två bomber. SBU offentliggjorde två utredningar där man fastslog att det fanns gott forskningsstöd för KBT vid depression respektive ångestsyndrom. Några år senare kom Socialstyrelsen med tydliga behandlingsrekommendationer där KBT i flera fall rankades som förstavalsgärning. De traditionella psykoterapiformerna bedömdes ha för dålig evidens, och i något fall bedömdes psykoanalys vara kontraindicerat. Och där startade en diskussion som ännu pågår.

Ungefär samtidigt närmade sig Sveriges två KBT-föreningar, SfKBT och BTF, varandra. Från att tidigare haft en avvaktande inställning till varandra, insåg vi att vi gjorde mer nytta genom att

samarbeta. En starkt bidragande orsak var att både BTF och SfKBT fick utstå mycket illvilja från företrädare från andra psykoterapiinriktningar när man mötte dem i ”samarbetsträffar” under namnet ”Samrådsforum”. Jag satt där tillsammans med SfKBT:s ordförande Poul Perris och emellanåt fick vi huka oss under bordet medan representanter från psykodynamiska föreningar spydde galla över evidensbaserad psykologisk behandling. Jag var chockad över den ilska och de fördomar som en del

deltagarna på mötena visade. I några fall var faktaresistensen total. Det var svårt att avgöra om den berodde på svår bias, eller helt enkelt okunskap om vad forskning var. I några fall handlade det säkert om både och. Långt senare har jag mött de tidigare rabiata meningsmotståndarna i andra samman-

hang. Då har stämningen varit betydligt trevligare. Jag tror att det kan hänföras till en större kunskap om vad KBT och forskning är. En annan bidragande orsak borde också vara att även andra metoder har kunnat visa på viss evidens. Forskningen är inte längre en fiende för dem.

De senaste femton åren har varit fantastiska. KBT är nu en etablerad terapiform, och andra terapiformer har kammats till sig och kan i vissa fall presentera intressant forskning. Det finns fortfarande enormt mycket kvar att göra för att allmänheten skall kunna få evidensbaserad kompetent vård, men i jämförelse med det mörker som regerade för drygt tjugo år sedan, är framtiden ljus.

Den drivande kraften bakom detta paradigmskifte stavas BTF. I snart femtio år har föreningen, genom sitt envisa arbete, uppbackat av hundratals frivilliga eldsjälur, möjliggjort att hundratusentals hjälpsökande fått en möjlighet till vettig, fungerande behandling. Men kampen är inte över. Vi lever i en tid när god forskning relativiseras och desinformation galopperar. BTF behövs i minst 50 år till.

**Det fanns ett stort antal utbildningar utanför BTF:s sfär som startades av rena lycköskare.**

# En tidsresa i biblioteket 2010-2020

**Hur har beteendeterapin och kognitiv beteendeterapin utvecklats genom åren. Vad har man arbetat med och på vilka områden. I detta nummer finns det ett urval av en del alster för perioden 2010-2020.**

**En tidsresa i biblioteket har haft som ambition att se den svenska beteendeterapins kontinuitet och utveckling. En begränsad sökning i det Kungliga biblioteket har lett mig i det här arbetet, se tidigare Beteendeterapeuten 1/2020, 2/2020, 3/2020, 4/2020, 1/2021 och nu detta nummer 2/2021 som kommer lagom till BTF:s 50-årsjubileum.**

Text: Alejandro Muñoz Retamal

Foto: Susan Q Yin, Janko Ferlic /Unsplash



## 2010-2020

### 2010-2015

1)-**Beteendeanalys i organisationer : handbok i OBM.** Natur & Kultur 2010 / Rolf Olofsson

2)-**Cogn Behav Ther** . 2011;40(3):159-73. doi: 10.1080/16506073.2011.576699. Epub 2011 Jul 20. **Guided internet-delivered cognitive behavior therapy for generalized anxiety disorder: a randomized controlled trial.** Björn Paxling 1, Jonas Almlöv, Mats Dahlin, Per Carlbring, Elisabeth Breitholtz, Thomas Eriksson, Gerhard Andersson

3)-**Ångestsjukdomar / Nils Lindefors och Gerhard Andersson (Red).** Stockholm : Läkartidningen, 2012. Serie: Medicinsk kunskap från Läkartidningen.

Läkartidningen. Innehåll:

Ångest är vår arvedel som vi bör förvalta väl / Nils Lindefors, Gerhard Andersson -- Vanliga folksjukdomar som debuterar tidigt i livet / Lars von Knorring, Gerhard Andersson, Paul Lichtenstein, Christian Rück, Nils Lindefors -- Generaliserad ångest / Christer Allgulander, Björn Paxling, Gerhard Andersson -- Paniksyndrom / Gerhard Andersson, Per Carlbring, Cecilia Svanborg, Jan Bergström, Lars-Göran Öst, Nils Lindefors -- Tvångssyndrom / Christian Rück, Erik M Andersson, Sergej Andréewitch, Susanne Bejerot, Tord Ivarsson, Sandra Bates, Nils Lindefors -- Social fobi / Tomas Furmark, Erik Hedman, Maria Tillfors, Lisa Ekselius -- Ångeststörningar hos barn och ungdomar / Eva Serlachius, Ulrika Thulin, Gerhard Andersson, Sarah Vigerland, Tord Ivarsson -- Posttraumatiskt stressyndrom / Per Borgå, Suad Al-Saffar -- Ångestsjukdom i mångkulturella vårdmiljöer / Sofie Bäärnhielm -- Nya forskningsspår banar väg för bättre terapi / Christian Rück, Nils Lindefors, Christer Allgulander, Gerhard Andersson.

4)- **Social anxiety disorder in children and adolescents: assessment, maintaining factors, and treatment** / Rio Cederlund. Stockholm : Department of Psychology, Stockholm University, 2013. Stockholms universitet. Psykologiska institutionen.

5)-**12 verktyg i KBT : från teori till färdighet** / Steven James Linton och Ida Flink ; Stockholm : Natur & kultur, 2011

6)-**OBM i praktiken : förändra beteenden och nå resultat i organisationer** / Rolf Olofsson, Kenneth Nilsson. Stockholm : Natur & Kultur, 2015.

7)-**Cognitive behavior therapy in the treatment of irritable bowel syndrome [Elektronisk resurs]** / Brjánn Ljótsson. Stockholm, 2011.

8)-**Allians : den terapeutiska relationen i KBT** / Anna Käver. Stockholm : Natur & kultur , 2011

9)-**Managing depression via the Internet : self-report measures, treatment & relapse prevention** / Fredrik Holländare. Örebro : Örebro universitet, 2011. Serie: Örebro studies in medicine, [ISSN: 1652-4063]

10)-**Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga : fakta, bemötande, behandling** / Liv Svirsky.. Stockholm : Gothia, 2012.

11)-**Komet på särskilda ungdomshem : organisationens, föräldrarnas och socialtjänstens perspektiv : [forskningsrapport]** / Lina Ponnert., Stockholm : Statens institutionsstyrelse (SiS, 2012. Serie: Institutionsvård i fokus ;Nr 2012:8. Sverige. Statens institutionsstyrelse.

12)-**KBT-akuten : fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem** / Maria Farm. Stockholm : Bonnier fakta : www.publit.se [distributör], 2012.

13)-**Resultat efter ett års behandling med Dialektisk beteendeterapi (DBT)** / Anna Demetriades, Linda Holländare Örebro : Psykiatriskt forskningscentrum, Örebro läns landsting, 2012. Serie: Memento, [ISSN: 1403-6827 ;] Nr 57. Serie: Memento, [ISSN: 1403-6827 ;] Nr 57. Örebro läns landsting Psykiatri och habilitering.

14)-**Guided internet-based cognitive behaviour therapy for chronic pain** / Monica Buhrman. Uppsala : Acta Universitatis Upsaliensis, 2012. Serie: Digital comprehensive summaries of Uppsala dissertations from the Faculty of Social Sciences, [ISSN: 1652-9030 ;] Nr 83.

Guided Internet-delivered acceptance and commitment therapy for chronic pain patients: a randomized controlled trial.

15)-**KBT inom psykiatrin / under redaktion av Lars-Göran Öst.** Stockholm : Natur & kultur, 2013.

16)-**Tillämpad avslappning : manual till en beteendeterapeutisk coping-teknik** / Lars-Göran Öst. [Stockholm] : [Lars-Göran Öst], 2013, även 1988, 1992,1997,2006, 2013.

17)-**Individually tailored internet-based cognitive behavioural therapy for anxiety disorders** / Lise Bergman Nordgren. Linköping : Linköping University, Department of Behavioural Sciences and Learning, 2013. Serie: Linköping Studies in Arts and Science, [ISSN: 0282-9800 ;] Nr 598. Serie: Linköping Studies in Behavioural Science, [ISSN: 1654-2029 ;] Nr 180.

18)-**Idrottsglädje, prestation, utveckling : kognitiv beteendeterapi för tränare, idrottare och föräldrar** / Olle Wadström, Daniel Ekvall. Psykologinsats, [2013].Psykologinsats.

19)-**Internetbehandling med KBT : en praktisk handbok** / Kristofer Vernmark, Jonas Bjärehed. Stockholm : Natur & Kultur, 2013.

20)-**DBT-teamets färdighetsträning för föräldrar och närstående** . Stockholm : Barn- och ungdomspsykiatri, Stockholm läns landsting, 2013. Stockholms läns landsting. Barn- och ungdomspsykiatri.

21)-**Beteendeanalys steg för steg : grunden till en effektiv KBT-behandling** / Steven James Linton, Sofia Bergbom och Ida Landström Flink. Stockholm : Natur & kultur, 2013.

22)-**Social fobi : effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi** / Tomas Furmark, Annelie Holmström, Elisabeth Sparthan, Per Carlbring, Gerhard Andersson. Malmö : Liber, 2013.

23)-**Social anxiety disorder in children and adolescents: assessment, maintaining factors, and treatment** / Rio Cederlund. Stockholm : Department of Psychology, Stockholm University, 2013. Stockholms universitet. Psykologiska



institutionen.

24)-**Handledningens ABC: klinisk handledning ur KBT-perspektiv** / Elisabeth Breitholtz. Lund : Studentlitteratur, 2013.

25)-**Beteendets ABC : en introduktion till behavioristisk psykoterapi** / Jonas Ramnerö, Niklas Törneke. Lund : Studentlitteratur, 2013.

26)-**Handledning ur ett KBT-perspektiv** / Sandra Bates. Stockholm : Natur & Kultur, 2013.

27)-**Jag törs inte men gör det ändå : [om barns välmående och självkänsla]** / Martin Forster. Stockholm : Natur & kultur, 2013.

27 b)- Randomized Controlled Trial 2013 Dec;151(3):986-94. doi: 10.1016/j.jad.2013.08.022. Epub 2013 Aug 30. **Randomised controlled non-inferiority trial with 3-year follow-up of internet-delivered versus face-to-face group cognitive behavioural therapy for depression** Gerhard Andersson1, Hugo Hesser, Andrea Veilord, Linn Svedling, Fredrik Andersson, Owe Sleman, Lena Mauritzson, Ali Sarkohi, Elisabet Claesson, Vendela Zetterqvist, Mailen Lamminen, Thomas Eriksson, Per Carlbring

28)-**Sluta ältä och grubbla: lättare gjort med kognitiv beteendeterapi (KBT)** / Olle Wadström Linköping : Psykologinsats, 2014.

29)-**Indicators for behavioral pain rehabilitation : impact and predictive value on assessment, patient selection, treatment and outcome** / Graciela Rovner ISBN 9789162890032 Göteborg : Department of Clinical Neuroscience and Rehabilitation, Institute of Neuroscience and Physiology, Sahlgrenska Academy at University of Gothenburg : [Graciela Rovner], 2014

30)-**Social ångest : att känna sig granskad och bortgjord** / Anna Kåver. Stockholm : Natur & kultur, 2014.

31)-**Par i beteendeterapi : förhållningssätt och metoder** / Therese Anderbro, Liv Svirsky Stockholm : Gothia fortbildning, 2014.

32)-**Sov gott! : råd och tekniker från KBT** / Susanna Jernelöv. Stockholm : Percussina förlag, 2015

## 2016-2021

33)-**KBT : att tillämpa metoden med barn och ungdomar** / Liv Svirsky, Stockholm : Books on Demand (BoD), cop. 2016.

34)-**Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga : fakta, bemötande, behandling** / Liv Svirsky. Stockholm : Books on Demand (BoD), 2016.

35)-**Att utvärdera psykoterapi och kritiskt granska psykoterapistudier** / Lars-Göran Öst. Stockholm : Natur & kultur, 2016.

36)-**Mindful eating: åt bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, självmedkänsla och KBT** / Åsa Palmkron Ragnar och Katarina Lundblad. Lund : Palmkron, 2016.

37)-**Tänk om jag är sjuk! : fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi** / Erik Hedman, Johanna Linde, Peter Leiler, Erik Andersson, Erland Axelsson, Brjánn Ljótsson. Stockholm : Natur & kultur, [2016].

38)-**Distal risk factors, interpersonal functioning & family skills training in attempted suicide** / Mia Rajalin. Umeå : Umeå universitet, 2017. Umeå University medical dissertations, [ISSN: 0346-6612 ;].

39)-**Negative effects of Internet-based cognitive behavior therapy : monitoring and reporting deterioration and adverse and unwanted events** / Alexander Rozental. 2016. Stockholm : Department of Psychology, Stockholm University, 2017.

40)-**Internet-delivered exposure-based cognitive behavior therapy for adolescents with functional abdominal pain disorders** / Marianne Bonnert Stockholm : Karolinska Institutet, 2017. ISBN : 9789175653648. Källa: Kungliga biblioteket - Regina.

40-b)- **Vad är panikångest : symptom, upplevelser, smärta och en skala för panikångest: Muñoz anxiety panic (MAP)** / Alejandro Muñoz Retamal, Malmö, Solentro, 2017.

41)-**Lägg ner ledarskapet : vad du som chef ska göra istället** / Sara Ingvarsson. [Stockholm] : Natur & Kultur, [2017]

42)-**KBT inom barn- och ungdomspsykiatri** / under redaktion av Lars-Göran Öst [Stockholm] : Natur & Kultur, [2017].

43)-**Tid att leva** / Fredrik Livheim, Daniel Ek, Björn Hedensjö. Natur & Kultur, 2017.

44)-**Therapeutic alliance and different treatment formats when delivering internet-based CBT for depression** / Kristofer Vernmark. Linköping : Linköping University, Department of Behavioural Sciences and Learning, 2017. Serie: Linköping Studies in Arts and Science, [ISSN: 0282-9800 ;] Nr 725. Serie: Linköping Studies in Behavioural Science, [ISSN: 1654-2029 ;] Nr 201.

45)-**Mannen med hästarna : berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och KBT** / Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad. Lund : Palmkrons förlag, [2017].

46)-**Återfallsprevention utifrån KBT och MI : vid problem med alkohol och narkotika** / Liria Ortiz, Peter Wirbing. Lund : Studentlitteratur, [2017]

47)-**Ödlan i huvudet : KBT i bilder** / Dan Katz, leg. psykolog, leg. psykoterapeut [Västerås] : KBT-akademin, [2017].

48)-**Må dåligt : om psykopatologi i vardagslivet** / Jonas Ramnerö, Thomas Gustavsson, Tobias Lundgren. Stockholm : Natur & kultur, [2017].

49)-**Sexualitet och sexuella problem : bedömning och behandling enligt kognitiv beteendeterapi** / Johanna Ekdahl. Lund : Studentlitteratur, [2017].

50)-**Par i beteendeterapi : förhållningssätt och metoder** / Therese Anderbro, Liv Svirsky. Stockholm : Gothia Fortbildning, 2017.

51)-**Stress- och utmattningsproblem : kognitiva och beteendeterapeutiska metoder** / Niclas Almén. Lund : Studentlitteratur, [2017].

52)-**Känslor som kraft eller hinder : en handbok i känsloreglering** / Hanna Sahlin, Elizabeth Malmquist. Natur & Kultur 2018.

53)-**Threatening depression with activation** / Markus B. T. Nyström. Umeå : Umeå University, 2018. Umeå universitet. Institutionen för psykologi.

# 7 april: Dagsläge covid-19

54)-**Kognitiv behandling av livsstilskriminalitet : en utvärdering av programmen Ett nytt vägval och Nya utmaningar** / Sophia Lindblom. I Karlstad : Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap, Psykologi, Karlstads universitet, [2018] Serie: Karlstad University studies, [ISSN: 1403-8099 ;] Nr 2018:28. Karlstads universitet. Institutionen för sociala och psykologiska studier.

55)-**Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi** / Giorgio Grossi.Bonnier fakta, [2018]

56)-**Närmare varandra : nio veckor till en starkare parrelation** / Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson. Natur & Kultur, [2018].

57)-**PMS! : få hjälp med KBT** / Ulrike Braun, Susanna Johansson. Stockholm : Lind & Co, 2018.

58)-**Till spelfriheten! : kognitiv beteendeterapi vid spelberoende : manual för behandling individuellt eller i grupp : arbetsmaterial för deltagarna** / Liria Ortiz. Stockholm : Type and Tell, [2018]

59)-**KBT ur ett barnperspektiv : förhållningsätt och anpassningar i psykiatriskt arbete** / Anna Rosengren. Natur & kultur, [2019].

60)-**Smart addera : allt om adhd med KBT-strategier och verktyg för coaching** / Åsa Palmkron Ragnar. [Lund] : Palmkrons, [2019].

61)-**Självskaдебeteende : upptäcka, förstå och behandla** / Jonas Bjärehed och Johan Bjureberg. Natur & Kultur, [2019].

62)-**Coaching med tema KBT : en handbok och självhjälpbok** / Åsa Palmkron Ragnar, Lena Brandt Persson. [Lund] : Palmkrons, [2019].

63)-**KBT i socialt arbete med barn och unga** / Malin Kata Nylén, Jonas Fäldt. Studentlitteratur , [2019].

64)-**Social fobi - social ångest : effektiv hjälp med KBT** / Tomas Furmark, Annelie Holmström, Elisabet Sparthan, Per Carlbring, Gerhard Andersson. Liber, [2019]

65)-**Strengths and Weaknesses of the Cognitive Profiles of Autism and ADHD from a Cognitive Behavioral Perspective : Treatment, Prevention and the Understanding of the Comorbidity** / Elizabeth Ekman. ISBN 9789178670222. Karlstad : Faculty of Arts and Social Sciences, Psychology, Karlstads universitet, [2019]. Serie: Karlstad University studies, [ISSN: 1403-8099 ;] Nr 2019:15

66)-**Motiverande samtal i arbete med våld i nära relationer** / Liria Ortiz. Stockholm : Gothia fortbildning, [2020].

67)-**Kognitiv beteendeterapi och lite till** /Olle Wadström. Psykologinsats, 2020. Ej i databasen ännu.

68)-**Kris-stress, att hantera en pandemi, coronaoro och andra långvariga påfrestningar** / Giorgio Grossi, Kerstin Jeding. Natur & Kultur, 2020.

69)-**Att dansa mjukt med tillvaron** /Anna Käver. Natur & Kultur, 2020.

70)-**Övervikt handlar om känslor : KBT-programmet för dig som eftersträvar bestående viktnedgång** / Lisbeth Stahre. Lund : Studentlitteratur , [2020].

71)-**Samtalsterapi : språket som kur och krämpa** / Niklas Törneke och Jonas Ramnerö. Natur & Kultur, [2020]

72) **Ingen panik [Elektronisk resurs] fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi : kompletterad med ACT** / Per Carlbring, Åsa Hanell. Publicerad: Malmö : MTM, 2021. Svenska 1 CD-R.

/AMR/2-2021/

## Från www.sll.se

Idag rapporterar vi för första gången över 200 000 konstaterat smittade fall av covid-19. Och antalet fortsätter att öka vecka för vecka. För att få ner antalet personer med covid-19 som är i behov av sjukhusvård måste vi bryta ökningen av det totala antalet konstaterat smittade. Det finns bara två sätt att göra det - genom att vi alla ännu mer noga följer grundläggande råd och rekommendationer och genom att fler invånare vaccinerar sig så snart de erbjuds vaccin.

Just nu ökar antalet vaccinerade i takt med att vaccintillgången blir bättre. De flesta av våra äldre vaccineras vid våra cirka 200 vårdcentraler där de får tillgång till vaccinet utan krav på bank-ID. Förra veckan vaccinerades 46 000 invånare vid vårdcentralerna. De fyra vaccinationscentralerna i Älvsjö, Sabbatsberg, Karolinska och Täby kompletterar och avlastar vårdcentralerna för de som är över 75 år och kan boka digitalt med bank-ID, säger tillförordnad hälso- och sjukvårdsdirektör Johan Bratt.

## De fem grundläggande råden

1. Om någon i familjen har symtom rekommenderas att, om möjligt, alla i familjen stannar hemma. Måste man gå till arbetet eller skola får man göra det. Ta prov om symtomen varar med än 24 timmar. Om provet är positivt för covid-19 måste alla stanna hemma i familjen i en vecka efter att provet togs.
2. Undvik trängsel och håll avstånd – 2 meter gäller både utomhus och inomhus

3. Minimera kontakter med andra utanför det egna hushållet
4. Tvätta och sprita händerna ofta och noga
5. Alla som kan ska arbeta hemifrån

## Dagsläget 7 april

Antal konstaterade fall av covid-19 sedan pandemins början: 201 615  
Antal patienter som avlidit med covid-19 sedan pandemins början: 4 042

## Nu vårdas

86 patienter med covid-19 i intensivvård  
466 patienter med covid-19 vid geriatrisk och akutsjukhus  
Totalt antal patienter med covid-19 i behov av sjukhusvård: 552 patienter

## Vaccination mot covid-19 Vaccinationsläget 7 april

Antal registrerade vaccinationer dos 1 fram till dagens datum: 240 163  
Antal registrerade vaccinationer dos 2 fram till dagens datum: 99 146  
Totalt antal registrerade vaccinationer 339 309  
Andel vaccinerade av befolkningen som är över 18 år:  
Andel dos 1: 12,5 procent  
Andel dos 2: 5,2 procent  
Andel vaccinerade vid SÄBO:  
Dos 1: 91,2 procent  
Dos 2: 84,7 procent  
Andel vaccinerade av kommunal vård- och omsorgspersonal (pausad):  
Dos 1: 67 procent  
Dos 2: 48 procent  
Andel vaccinerade som är över 80 år:  
Dos 1: 85,8 procent  
Dos 2: 34,7 procent  
Andel vaccinerade som är 75–79 år:  
Dos 1: 54,3 procent

## Smittspårare jagar covid-19 genom Stockholm

Smittspårare jobbar varje dag med att ringa upp och informera de som insjuknat i covid-19 i länet. I en tid då smittan ökar måste de vara snabba för att kontrollera spridningen.

– Vi måste ringa upp samma dag, annars kan många fler smittas. Vi ringer mellan 25 – 40 samtal varje dag, säger Josanna Drechsel, smittspårare på SLSO.  
Stor smittspridning av covid-19 bland barn i Stockholms län

## Antalet barn med konstaterad covid-19 har ökat markant de senaste fem veckorna.

– Det är bland gymnasieeleverna det ökat mest, säger Maria Rotzén Östlund, smittskyddsläkare i Region Stockholm. Antalet äldre barn med konstaterad covid-19 har blivit mer än tre gånger fler på bara en dryg månad i Region Stockholm. Under vecka 5 konstaterades 303 nya fall av covid-19 per 100 000 invånare i åldrarna 15-19 år. Veckan efter sportlovet, vecka 10, konstaterades 1 054 fall per 100 000 invånare i samma åldersgrupp.

Källa: Folkhälsomyndigheten

Dos 2: 8,9 procent

**De här grupperna vaccineras nu:**  
Påbörjat 27 december: Personer på särskilda boenden för äldre. Erbjuds vaccin i samarbete med de läkarorganisationer som arbetar på särskilda boenden. Denna grupp är i stort färdigvaccinerad.  
Påbörjat 11 januari: Medarbetare i kommunal vård och omsorg. Erbjuds av sin arbetsgivare att boka vaccinering via extern leverantör som regionen tecknat kontrakt med. Denna grupp är pausad för nya vaccinationer.  
Påbörjat 12 januari: Viss vårdpersonal, bland annat på IVA och i covidvården. Arbetsgivaren gör prioriteringen utifrån mängden vaccin. Denna grupp är pausad för nya vaccinationer.  
Påbörjat vecka 2: Invånare som har hemsjukvård och vuxna i samma hushåll.  
Påbörjat vecka 2: Personer som har omsorgsinsatser från hemtjänst och eventuella vuxna i samma hushåll.  
Påbörjat v 10: Vaccination påbörjad för alla personer som är över 80 år. Alla har fått ett brev hemskickat med instruktioner för bokning av vaccinationstid.  
Påbörjat v 13: Vaccination påbörjad för alla personer som är över 75 år. Alla får ett brev hemskickat med instruktioner för bokning av vaccinationstid.  
Läs detaljerad beskrivning på 1177.se om vilka som erbjuds vaccin och hur de ska få det.

# Saxat från KBT-listan

## Manualer

Hej listan!  
Söker dig som vill hjälpa till att sprida de manualer som förtjänar det. På [www.manualguiden.se](http://www.manualguiden.se) kan behandlare snabbt överblicka relevant innehåll i olika manualer. Vi söker nu efter fler personer som kan hjälpa oss med hemsidans innehåll, exempelvis genom att svara på frågor om en manual. Har du kanske extra bra koll på PE? Känner du någon som sitter på material om Clarks behandling av paniksyndrom? Älskar du MCT? Eller känner du en PTP-psykolog som letar efter övrigt psykologarbete? Släng gärna iväg ett mail så pratar vi mer!  
Tack på förhand!  
Ragnar Bern, leg. psykolog

Hej Ragnar och listan,  
Via denna länk så hittar intresserade mycket användbart material rörande det du nämner som exempel (Clarks behandling för paniksyndrom) men även material relevant för behandling av social ångest och PTSD (manualer, videos och frågeformulär). Det enda som behövs är en registrering, helt kostnadsfritt.  
<https://oxcadatresources.com/>  
Enjoy  
Bengt E Westling  
Fil dr, docent, specialist i klinisk psykologi, Leg psykolog, leg psykoterapeut (KBT), psykoterapihandledare

## Minoritetsstress

5 feb. 2021 kl. 13:39 skrev Liria ortiz  
Himla bra artikel om minoritetsstress! Tack till kollegan som lyfter fram den här frågan.  
Hanna Wallensteen har fullt i kalendern de närmaste åren. Hon är en av få psykologer som arbetar med minoritetsstress. Att ständigt vara beredd att utsättas för rasism är otroligt tårande, säger hon. <https://psykologtidningen.se/2021/01/29/fokusera-pa-likheterna/>  
Från: 'Charlotte Akterin' via KBT-listan. Skickat: den 7 februari 2021 09:10  
Hej Liria och listan. Jag håller med. Mkt bra och lättläst artikel. Minoritetsstress måste upp på agendan. Allt gott. /Charlotte Akterin, Leg. Psykolog Specialist Klinisk Psykologi, Leg. Psykoterapeut KBT, Handledare och lärare i Psykoterapi

## Manual för kognitiva svårigheter

Att hålla professionella samtal med personer som har kognitiva svårigheter. Tackar Liria Ortiz som har förmedlat länken till en FoU rapport som lyfter fram en värdefull manual. Rekommenderas! Strukturen kan användas även i vanliga samtal med andra patientgrupper (anm.Red.)  
FOU -Centrum för Vård, Omsorg och Socialt Arbete  
”Under 2018 påbörjade Anneli Ceric och Therese Österberg ett FoU-projekt i Motala kommun om professionellas möten och samtal med personer som har en neuropsykiatrisk

funktionsnedsättning. Syftet med FoU-projektet var att utforma en manual och checklistor som stöd för dem som i sin yrkesroll möter personer med autismspektrumtillstånd (AST) och ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).  
Det är detta FoU-projekt som ligger till grund för den här manualen. Den som vill läsa mer om projektet hänvisas till FoU-rapporten 84:2018 författad av Ceric och Österberg.”

## Nyhetsbrev från Styrelsen

Nyhetsbrev från styrelsemötet den 12/1-2020!  
Nytt år nya möjligheter brukar det säjas, men nytt år med nya möjligheter adderat med gamla möjligheter kanske skapar ett bredare och spetsigare perspektiv? Vi har fortsatt digitala möten, vilket fungerar bra, men vi som de flesta andra ser fram emot att träffas för att få med så många sinnen och perspektiv som möjligt för att utveckla föreningen på bästa sätt. Styrelsen har fått ett stort fokus på den digitala årskongressen, en pigg 50-åring med en massa möjligheter till kompetenspåfyllning, nya & gamla relationer, dialog och glädje, 11-13/3. Varför ska du inte vara med? Anmäl dig på hemsidan.

Lite notiser:  
- Förberedelse inför årsmöte och nytt styrelseår.  
- Ca 750 medlemmar, sprid gärna mervärdet av BTF till kollegor som inte är medlemmar.  
- Nominering av priser pågår.  
- Sist men inte minst, våra populära BTF-salonger fortsätter, kika på Facebook & hemsidan.  
Protokollet i sin helhet finns på hemsidan.  
Vid pennan för styrelsen/Tommy Magnusson

## Nyhetsbrev från Styrelsen

### - Kongress

Hej listan!  
Nu har styrelsen haft sitt sista möte innan en (delvis) ny styrelse kommer tillträda efter årsmötet.  
Det var också årsmötesförberedelser och revision som präglade detta möte, då vi framförallt gick igenom revisorernas synpunkter på årets protokoll samt gick igenom och slutförde den verksamhetsberättelse som vi författat. Protokollet i sin helhet kommer läggas upp på hemsidan.  
Vi vill också passa på att påminna två viktiga punkter: Årsmötet och årskongressen!  
1. Årsmötet i år är digitalt. För att delta i det digitala årsmötet behöver du anmäla att du vill medverka. När du har anmält dig kommer vi att kontakta dig med länken till Zoom-mötet samt med instruktioner för hur du röstar under mötet. Anmälan sker på <http://beteendeterapeutiska.org/anmalan-till-armsmote>. Du måste senast anmäla dig den 10/3 2021.  
2. Man kan också fortsatt anmäla sig till årskongressen. Information och länk till anmälan hittar man här: <https://www.beteendeterapeutiska.org/rskongress-2021>  
Hoppas vi ses på både kongress och årsmöte!  
Anneli Farnsworth von Cederwald, Leg. psykolog, doktorand

## Årsmöte och Kongress

Kära medlemmar! Nu kommer så kallelsen till årsmötet!  
När: Fredagen 12 mars kl 17.15 - Var: Digitalt via Zoom  
OBS! För att delta i det digitala årsmötet behöver du anmäla att du vill medverka. När du har anmält dig kommer vi att kontakta dig med länken till Zoom-mötet samt med instruktioner för hur du röstar under mötet. Anmälan sker på <http://beteendeterapeutiska.org/anmalan-till-armsmote>. Du måste senast anmäla dig den 10/3 2021.  
I stadgarna står att kallelse till årsmöte ska av styrelsen utsändas minst tre veckor i förväg genom brev eller e-post. Kallelsen kommer alltså i tid. Notera också att kallelse och dokumenten som tillhör årsmötet bifogas med det här mailet (se länk längst ned) och inte kommer skickas med vanlig post. Vill man ha dokumenten i pappersform går det bra att själv skriva ut.

Rösträtt äger var och en som är medlem i föreningen. För rösträtt fordras att medlemsavgiften är betald för det år årsmötet avser. Stödmedlem äger rätt att delta vid och yttra sig på föreningens årsmöte men saknar rösträtt. Vill man bli medlem istället för stödmedlem i föreningen behöver de dokument som krävs vara medlemssekreterare tillhanda i god tid innan så att detta kan ordnas. Om du innan årsmötet vill intyga din grundläggande KBT-utbildning kontaktar du medlemssekreteraren på [btm.medlemssekreterare@gmail.com](mailto:btm.medlemssekreterare@gmail.com).

Vi hoppas också att du kommer på årets heldigitala kongress – tillika vår 50-åriga jubileum som föreningen! – som sker dagarna innan årsmötet. Mer information om kongressen och möjlighet att anmäla dig hittar du här.

Hjärtliga hälsningar från eder ordförande,

Johanna Morén

## Terapeutens färdigheter och patientkontakt

Hej alla,  
I ett tidigare inlägg sökte jag efter en referens om terapeutens färdigheter. Här kommer det jag har fått ihop.  
Komplementär information när man tänker på det terapeutiska förhållningssättet och på patient-terapeutkontakt:  
1. En artikel av Lars-Göran Öst: Bedömning av terapeutisk kompetens i beteendeterapi i Sandra Bates bok om handledning. Handledning ur ett KBT perspektiv. Natur & Kultur 2020. ISBN: 9789127827769.  
2. Effective psychotherapist – clinical skills that improve client outcomes, William R. Miller. Guilford Press 2021. ISBN: 9781462546893.  
3. CTS-R svensk version: Cognitive Therapy Scale – Revised (CTS-R). I.-M. Blackburn, I.A. James, D.L. Milne & F.K. Reichelt. Collaborators: A. Garland, C. Baker, S.H. Standart & A. Claydon. Newcastle upon Tyne, UK. 2001 Dec. Svensk översättning: Peter Jacobsson, 2006

4. Cognitive Therapy Scale Rating Manual. Jeffrey Young, Ph.D., Aaron T. Beck, M.D. Revised Draft. August 22, 1980. Additional copies may be downloaded from [www.beckinstitute.org](http://www.beckinstitute.org)

Med vänlig hälsning  
Alejandro Muñoz Retamal,  
Legitimerad psykolog, leg psykoterapeut, handledare

## KBT och PDT vid panikångest

Hej listan!  
Fick i fredags senaste numret av Psykologtidningen, där en rubrik utropade att ”KBT och PDT ger samma långtidseffekt vid panikångest” med hänvisning till följande artikel:

Svensson, Martin ; Nilsson, Thomas ; Perrin, Sean ; Johansson, Håkan ; Viborg, Gardar ; Falkenström, Fredrik ; Sandell, Rolf. The Effect of Patient's Choice of Cognitive Behavioural or Psychodynamic Therapy on Outcomes for Panic Disorder: A Doubly Randomised Controlled Preference Trial. Psychotherapy and psychosomatics, 2021, Vol.90(2), pp.107-118.

I artikeln skriver de bland annat:

S. 109  
”PCT [15] is a manualised, individual cognitive-behavioural treatment for adults with PD/A. In this trial, PCT comprised 12–14 sessions, completed in 10–16 weeks, with weeks 1 and 2 including 2 sessions and subsequent weeks 1 session each. Sessions were 60 min in length and extended to 90–120 min for sessions involving therapist-led exposure. Between 2 and 5 sessions include therapist-assisted exposure (total treatment duration = 780–1,140 min). PCT involves: psychoeducation about the nature of PD/A and training in self-monitoring of symptoms (sessions 1–2); building a hierarchy of agoraphobic situations (session 3); cognitive restructuring techniques and breathing retraining (sessions 4–6); in vivo and interoceptive exposure (sessions 6–13); and relapse prevention (session 14). Between-session homework assignments, done throughout treatment, involved symptom self-monitoring and after the first session, involved planned therapist-led and patient-led exposures.

PFPP [17] is a manualised, individual psychodynamic treatment for adults with PD/A. In this trial, PFPP comprised 19–24 sessions completed in 10–16 weeks, with 2 sessions per week. Individual sessions were 45 min in length (total treatment duration = 855–1,080 min). PFPP proceeds in 3 phases. Phase I is focused on identifying the content and meaning of panic episodes, and any links between these episodes and experiences with caregivers, difficulty expressing/managing feelings/fantasies, and any prior experiences of trauma/loss. Phase II addresses difficulties managing anger, abandonment fears, and separation situations, with links to panic episodes, through discussion of the patient's feelings/fantasies about past/present relationships and in the transference relationship with the therapist. Phase III



is focused on increasing emotional expression and assertiveness around conflicts that arise in the context of panic episodes and treatment termination..”

S. 115-116

”Consistent with hypotheses, treated participants experienced significantly greater reductions than controls after treatment, with PCT being superior to PFPP, but only during treatment. During the follow-up period, participants who received PFPP continued to improve more than those who received PCT, and this difference was not explained by receipt of additional treatments during the follow-up period, whether pharmaceutical or psychological. In addition, therapists delivering PFPP and PCT did not differ in terms of their prior experience of treating PD/A before the trial or in relation to treatment adherence during the trial, the latter being high for both treatment types. This finding provides a demonstration of the importance of long-term follow-ups in PD/A trials.

Finns det några invändningar från psykoterapiforskarna på vår lista, eller har vi här belägg för att psykodynamisk psykoterapi är lika bra som kognitiv beteendeterapi vid paniksyndrom?

MVH Björn Skoruppa

Hej Björn och listan,

Panic control treatment (PCT) gav ”significantly larger reductions on the PDSS”, jämfört med den psykodynamiska behandlingen, direkt efter behandlingen. Således fanns då signifikanta skillnader men inte vid 24-månaders uppföljning. Vilka behandlingar hade då PDT-gruppen fått från avslut till 24-månaders uppföljning? Det framgår inte men det står att PDT-gruppen inte hade fått mer behandling än KBT-gruppen under tiden mellan avslut fram till 24-månader. Det hade varit intressant att veta vad mera specifikt för andra behandlingar de båda grupperna fått samt hur mycket. Hade PDT-gruppen fått KBT fram till 24-månaders uppföljningen? Saknar även information om vilka psykofarmaka patienterna stod på och hur länge de hade stått på medicinen samt om några förändringar skedde under uppföljningsperioden. PCT är inte direkt det senaste inom KBT för paniksyndrom. Dock fullt förstäligt att den varianten valdes då studien startade redan 2011 (planerades 2009 - 2010?). Enbart av namnet förstår en att äldre KBT-behandling. Det är inte riktigt ”politiskt korrekt” att år 2021 ha en behandling som uttalat syftar till kontroll. I manualen ingår ”breathing retraining”. Andningsträning ingår inte i samtida KBT för paniksyndrom som en obligatorisk del. Tillika användes omtolkningar av paniksensationer under attacker. Det ingår inte heller idag då det lätt kan bli ett säkerhetsbeteende. Kognitiva tekniker vid paniksyndrom används idag efteråt (”vad säger det dig att du inte svimmade?”) samt ibland inför med syfte att öka villigheten att uppsöka en agorafobisk situation. Sammanfattningsvis, inte dagens ”gold standard” för panik-behandling med KBT som ingick i studien. Studien illustrerar att det inte längre är meningsfullt att tala om varken PDT

eller KBT som en specifik terapiform. Vi behöver ange vilket behandlingsprotokoll med vilken teoretisk bas som hade vilken effekt. Det går inte att dra den typen av generaliserande slutsatser om KBT vs. PDT som görs i Psykologtidningen. Enbart att de specifika protokoll som ingick i denna studie gav dessa resultat.

I all hast några reflektioner,

Länk till artikeln: <https://www.karger.com/Article/FullText/511469>

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

Hej igen!

Jag vill fortsätta på en tanke som du lyfte, Bengt: att patienterna i PDT-betingelsen kan ha gått i KBT efter avslutad behandling; underförstått att KBT förklarar effekten i båda betingelserna. Jag frågade en av forskarna, Thomas Nilsson om detta. Som du säger så undersökte de tyvärr inte vilken typ av terapi patienterna fick under ”mellanperioden” (perioden efter avslut och innan uppföljning). Men de analyserade huruvida adderad terapi under mellanperioden gav bättre effekt vid uppföljningen men fann inget sådant samband för någon av betingelserna. Det innebär alltså att de patienter inom i PDT-betingelsen som gick i ytterligare terapi under mellanperioden inte fick någon signifikant större effekt än de som inte gjorde det (på gruppnivå).

Thomas hälsar också att de fortsätter att forska på olika modererande och medierande processer. Spännande!

Bästa hälsningar, Ragnar Bern, leg. psykolog

Hej,

Det kan vara intressant att veta HUR har man arbetat med föräldrar-barnrelationen och överföringen/motöverföringen och om det förekom tolkningar kopplade till barnets tidiga barndom. Dessa tolkningar kopplade till terapeutens person som en förälder figur kan vara både fantasifullla och godtyckliga. Gjorde alla terapeuter likadant?

- Kan man separera de olika komponenterna för att se vilken del har mest effekt? Vad är det som är kvar som PDT?

- Föräldrar-barnrelationen är en komponent för terapeuten men kanske inte för patienten som betraktar sig själv som en vuxen person i behov av hjälp.

- Föräldrar-barn relationen med koppling till Oedipus och Electra komplex samt minnena mellan 0-3 år (eventuellt 5 år) kan inte evidens baseras.

Om det inte är så vad är det man gör egentligen i terapirummet, hur ser terapeut-patient beteenden ut?

- Minnesförmågan är relativ och bräcklig. Vilket är ditt första minnet i ditt liv? Har du någon bild, kan du beskriva något?

En vanlig fråga som jag brukade ställa till mina patienter och som jag tog från någon psykodynamisk utbildning för många år sedan. De svaren jag fick var relaterade till 5-7 års ålder, sällan något från 4-års åldern men patienten var inte säkert på det som hände eller om det var något som föräldrarna hade berättat för henne/honom.

- För att göra sagan kort – vill jag rekommendera boken Freuds sista suck (fast det är inte så mycket Melanie Klein där dvs relationerna som är kopplade till moderns bröst. Jag

tänker också på två andra böcker: Samtalsterapi av Niklas Törneke och Jonas Ramerö, N&K 2020 och 12 verktyg i KBT av Steven James Linton och Ida Flink, N&K 2021 för att bli bättre i samtalsmetodik och KBT förhållningssätt. Författarna vågar ge sig i ett område som kan hjälpa kliniker att förbättra bemötandet, bedömningen och behandlingen.

- Min erfarenhet: 30 år i vuxen psykiatri /mest psykodynamisk inriktad och två år på en vårdcentral med KBT inriktning.

Med vänliga hälsningar

Alejandro Muñoz Retamal, Leg psykolog, leg psykoterapeut, psykoterapihandledare

## Bedömning inom psykiatrin

Hej kloka listan!

Jag undrar om det finns information om bl a inklusions / exklusionskriterier för psykologisk behandling/KBT inom psykiatri, samt info om processtöd för bedömning och ställningstagande till KBT. Som handledare inom bl a psykiatrisk öppenvård så är det en återkommande fråga från personal som träffar patienter för bedömning och ställningstagande till KBT. Det finns i vissa verksamheter utformade vårdprocesser och riktlinjer, men ofta är de inte så specifika. Jag vill därför höra om någon på listan kan tipsa om mer specifika underlag eller dokument som skulle kunna vara till hjälp.

Med vänlig hälsning

Lisa Grönblad, leg psykolog, leg psykoterapeut, handledare

## Material från kongressen

Kära BTFare!

En dryg vecka har nu gått sedan kongressens slut, många av er önskade att få föreläsningmaterial i efterhand. Det som jag hittills har fått in från föreläsarna finns nu att tillgå på länken nedan. Där finns också filmerna om föreningens historia.

<https://www.beteendeterapeutiska.org/materialrskongress>  
Gerhard Anderssons föreläsningmaterial finns på <https://www.gerhardandersson.se/?tab=10>

Med vänliga hälsningar Matthis Andreasson, styrelsesuppleant

## KBT vid Covid

Hej listan!

På min vårdcentral efterfrågas nu riktlinjer för psykosocialt omhändertagande/terapi efter IVA-vård alternativt vid långtids-covid med tex hjärntrötthet. Finns det något sådant eller har ni några kloka tankar om detta utifrån era erfarenheter?

Med vänlig hälsning,

Maria Snälls, Leg. psykoterapeut

## Salonger

Kära medlemmar! Tack för all kärlek i samband med jubileumssalongerna och kongressen!

Nu kommer flera nya salonger för vårterminen! We are alive and kicking! Läs och lyssna med en länk från igår (ja alltså alldeles nyss på 80-talet). Den kan man kräma på riktigt högt! [https://open.spotify.com/track/2x5IXUF0cVvBUtEpnCBNlp?si=LjLQpXKoSfKn\\_q6PkuXRFA](https://open.spotify.com/track/2x5IXUF0cVvBUtEpnCBNlp?si=LjLQpXKoSfKn_q6PkuXRFA)

I korthet är det dessa som är klara och någon eller några till kan det bli:

13 april – om distanshandledning

28 april – om hedersrelaterat våld och förtryck

6 maj- om ett kontextuellt perspektiv på psykologisk behandling i primärvården

Men om jag ska lägga ut texten lite mer så:

APRIL

Först ut i april kommer en salong som främst vänder sig till de som jobbar med handledning. Ett tillfälle att få lite uppdatering om handledning på distans och få diskutera med andra om denna form. Lite extra tid är avsatt för att hinna med diskussioner efter presentationen.

13 april kl 18-19.30: Videohandledning: pedagogiska aspekter och patientsäkerhet

”Att göra det vi gjort men nu i Zoom” – Att handleda och bedriva KBT på distans. Presentation av Aina Lindgren och Anna Mautner från Psykoterapimottagningen på Psykologiska institutionen på Stockholms universitet. Efterföljande diskussion och erfarenhetsutbyte: Vilka fördelar och pedagogiska förbättringar har videohandledningen gett oss? Vilka utmaningar för kvalitet och säkerhet finns? Hur fungerar det att handleda distanstherapie?

Därefter kommer en salong som inte är direkt KBT-relaterad men ändå är relevant kunskap i mötet med klienter/patienter. Tipsad av medlemmen Marianne Scheja som är goodwillambassadör för GAPF - Glöm aldrig Pela och Fadime togs kontakt med föreningen att få till en salong om hedersrelaterat våld och förtryck.

28 april kl.18:00-19: GAPF – Glöm aldrig Pela och Fadime - En föreläsning om Hedersrelaterat våld och förtryck (HRV) GAPF:s stödsamordnare Sabina Landstedt berättar om hederskulturens mekanismer och dess konsekvenser. Till sammans med Anna Nelly leg hälso- och sjukvårdskurator specialutbildad inom HRV tar de upp frågeställningar som; Vad är HRV? Hur kan man upptäcka att någon är utsatt för HRV? Hur ska vi bemöta och hjälpa dem? Vad ska man vara försiktig med?

MAJ

Sen i maj kommer psykologerna Anneli Farnsworth von Cederwald och Nicola Silberleitner hålla en presentation om behandling i primärvården. De har nyligen gett ut en bok som de har skrivit tillsammans med Patricia J. Robinson med titeln ”Integrerad primärvård - Principer, färdigheter och rutiner för hela vårdcentralens arbete med beteenderelaterad ohälsa”

6 maj kl 18-19: “Ett kontextuellt perspektiv på psykologisk behandling i primärvården”

Så nu är våren här! Eder ordförande Johanna Morén



## BTF:s priser 2021

Vinnare av BTF:s priser finns nu publicerade på hemsidan! Styrelsen säger stort grattis till de värdiga vinnarna!

- 1- STEN RÖNNBERGS PRIS FÖR LIVSGÄRNING FÖR BTF ELLER KBT: SANDRA BATES
- 2- INFORMATIONSSPRIDNING OM BETEENDETERAPI ELLER KBT: LARS KLINTWALL
- 3- DOKTORSAVHANDLING OM BETEENDETERAPI ELLER KBT: ERIK FORSELL
- 4- EXAMENSUPPSATS OM BETEENDETERAPI ELLER KBT: TOBIAS HAGBERG OCH PATRIK TRÅNG

- Man kan läsa alla motiveringar och redan nu nominera inför kommande år här: <https://www.beteendeterapeutiska.org/prisutdelning>

## Avhandling -insomni

Vad är bäst? KT eller BT vid insomni?

Svaret kan man få lajv den 14 april klockan 13:15 när Rikard Sunnhed disputerar digitalt:

<https://www.carlbring.se/>

gratis-rikard-sunnhed-disputerar-idag/

Alla är välkomna! (Ingen föranmälan krävs) ...det går ju förstås bra att ladda ner avhandlingen redan nu - vi vill ju inte att du ska ligga sömnlös ;-)

Mvh Per Carlbring

## Handledning

Moment Psykologi: Beteendeoriktad handledarutbildning för psykologer. Nu finns det möjlighet att anmäla sig till Moment Psykologis handledarutbildning!

Denna utbildning ger psykologen möjlighet att praktiskt utveckla sina färdigheter som handledare och ger direkt användbara verktyg till pågående handledningsuppdrag. Utbildningen arrangeras av Moment Psykologi i samarbete med lärare verksamma vid Stockholms Universitet och Karolinska Institutet.

Denna kurs vänder sig till psykologer med intresse att förfinna sina egna hjälpsamma handledarbeteenden, oavsett tidigare erfarenhet eller inriktning på handledning. Innehållet är praktisknära och prövas direkt inom den egna verksamheten. Kursen ger en teoretisk grund i handledarens juridiska och etiska ansvar samt en orientering i olika teoretiska modeller för handledning. Den ger även möjlighet att ingå i ett nätverk för handledande psykologer.

Deltagarna erbjuds efter godkänd kurs terminsvisa handledarträffar i syfte att vidmakthålla och fördjupa sina kunskaper inom området handledning. Utbildningen är ackrediterad som specialistkurs för psykologer och kan tas som en fördjupningskurs inom samtliga kliniska specialiteter eller som en breddkurs inom övriga specialiteter.

Kursen kommer ta plats digitalt (alternativt i Stockholm) och utbildningsdagarna är 19-20 april och 10-11 maj, kl. 9-15. Examinationsdag är 3 juni kl. 9-12.

Gå till <https://momentpsykologi.se/utbildning/beteendeoriktad-handledarutbildning-for-psykologer-kurs-a-start-19-april/> för mer information.

## Svårigheter i depressionsterapier

Hej! Jag undrar om någon där ute vet om det finns något skrivet om svårigheter som man som terapeut kan uppleva i terapier med personer som lider av depression, alltså sådant som att det kan vara svårt att motivera patienten till förändring, att terapeuten kan tycka att patienten är ”seg” och har svårt att vara aktiv och komma med förslag på aktiviteter enligt beteendearteringsmodellen, att patienten har svårt att släppa inre förklaringsmodeller till depressionen osv. Kort sagt, sådant som kan få terapeuten att känna sig uppgiven och otillräcklig.

Med vänlig hälsning

Niklas Ekstam,

Leg psykolog/leg psykoterapeut/utbildad handledare, Utvecklingsenheten för psykoterapi och psykologisk behandling

## EABCT kongress i Belfast 2021

– Information: [eabct2021.org](http://eabct2021.org)

8th – 11th September 2021 - ICC (International Convention Centre) Belfast, Northern Ireland

The 2021 Annual Congress of the European Association for Behavioural and Cognitive

Therapies on the theme of ‘CBT Back to the Future’ will celebrate 50 years of CBT in Europe and look forward to the next 50 years.

I höst anordnar EABCT (European Association for Behavioural and Cognitive Therapies) sin årliga kongress. I år äger den rum i Belfast och liksom BTF firar EABCT i år sitt 50-årsjubileum! Datumet är 8-11 september, med pre-congress workshops 7 september. Temat är ”CBT Back to the Future” med återblick på de senaste 50 åren och framtidspanning. Det finns möjlighet att delta både digitalt och förhoppningsvis på plats. Man har medvetet sett till att försöka hålla avgiften lite lägre och sista datumet för early bird är 31 maj. Medlemmar i BTF räknas som medlemmar i EABCT och betalar därför den lägre medlemsavgiften. Ta del av deras information för att veta mer om kongressen och hur du kan delta, men också bidra. Det finns ännu tid att komma in med egna presentationer till programmet.

Med vänliga hälsningar, eder ordförande i BTF och tillika representant för föreningen i EABCT Johanna Morén

## Böcker om känslor

Hej

Undrar om någon kan tipsa om en bok eller annan text där

grundläggande fakta om känslor framgår. Jag är ute efter en text som beskriver känslor, deras funktioner, vad de olika fysiologiska uttrycken antas ha för funktioner etc. Tror att jag tänker något i stil med Tomkins snarare än Feldman Barrett, men kanske har jag fel och hittar informationen i den senares texter?

Med vänlig hälsning, Liv Svirsky

Svar/Kommentarer:

1 Känslor - Kraft eller hinder av Elizabeth Malmqvist och Hanna Sahlin. Detta är en superbok som är hjälpsam för både terapeuter och patienter.

Med vänlig hälsning / Anne Prүүл

2 Jag kan också varmt rekommendera Känslor - Kraft eller hinder. Den används flitigt på mottagningen jag arbetar på. Finns precis som Anne skrivit gott om kloka råd och matnyttig information både för oss behandlare och för patienterna i den.

/ Patrik M

3 I all blygsamt kan jag kanske också tipsa om min egen bok Himmel och helvete och allt däremellan. Om känslor. Också på Natur och Kultur. Kan stickas i händerna på patienterna. Må gott

/ Anna Kåver

4 Ja, Anna din bok har varit mycket uppskattad genom åren på DBT-teamet BUP Stockholm. Bland annat finns den alltid med som rekommendation i våra föräldragrupper. En perfekt bok även för närstående.

Med vänlig hälsning / Camilla Kordnejad Karlsson , Leg. sjuksköterska, Leg. psykoterapeut

## TICS manual?

Hej på er.

Jag söker en bra TICS manual för primärvård.

Jag lyssnade på två holländska psykologer som jobbade med barn och ungdom på sfKBT:s årsmöte för några år sen. De delade ut sin manual, har någon den och kan meddela titel och författare?

De arbetade med en slags ERP modell, ej habit reversal, och arbetade med alla TICS och fick generaliseringseffekter.

Någon därute?

/ Vårhälsningar från Per Karlsson

Svar/Kommentarer:

1--Här är länken till manualen som den holländska gruppen har publicerat.

<https://www.bt-tics.com/>

Isa Vickhoff

2--Fick också tips om denna bok som handlar om Habit reversal: <https://www.adlibris.com/se/bok/managing-tourette-syndrome-9780195341287>

Jag skulle också vilja veta om nån därute känner till någon bok/manual som handlar om ERP vid Tics.

// Per Karlsson, 0709664886

3--Denna bok finns för ERP vid Tics hos barn.

[https://www.amazon.co.uk/Tics-Therapist-Work-book-Verdellen-2016-08-02/dp/9082489309/ref=sr\\_1\\_1?ps=books&ie=UTF8&qid=1530187718&sr=1-1&keywords=tics+verdellen](https://www.amazon.co.uk/Tics-Therapist-Work-book-Verdellen-2016-08-02/dp/9082489309/ref=sr_1_1?ps=books&ie=UTF8&qid=1530187718&sr=1-1&keywords=tics+verdellen)

Har inte läst själv, eller har någon aning om kvalitet, men kanske är det något av det du efterfrågade kanske, Per? Tomas Hylmö, Leg. Psykolog

## Nyhetsbrev från Styrelsen

Hej alla BTF-medlemmar,

Här kommer en uppdatering från det senaste styrelsemötet som skedde via zoom lördag 17 april.

Den nya styrelsen har äntligen presenterats ordentligt för varandra och trots att alla är lite less på att ses digitalt blev det ett inspirerande möte. Ordförande Johanna Morén hälsade alla välkomna och sekreterare Tommy Magnusson presenterade ett förslag på ny mötesstruktur som antogs och med denna hoppas vi kunna skapa en större tydlighet gällande uppgiftsbeskrivning och progress i arbetet samt dokumentation av detsamma.

I och med detta möte har styrelsen tagit ett första grepp om det kommande arbete som väntar. Vi planerar att jobba med två fokusområden: ”stadgar, riktlinjer och utbildning” samt ”sociala medier” där Beteendeterapeuten, KBT-salonger, hemsidan, blogg, Linked in och Facebook ingår. För den som vill veta mer finns förtydligande i Styrande dokument 2021-2022 där även en fördelning av styrelsedeltagarna till de olika ansvarsområdena finns.

Vår och värme är på väg och likaså vaccinationer. Förhoppningsvis kan vi snart få till att ses på plats men till dess får det bli zoomlösningar.

Och en liten påminnelse! Missa inte de kommande BTF-salonger som planeras att ges under våren, nu närmast 28/4 kommer Sabina Landstedt att prata om GAPF – Glöm aldrig Pela och Fadime: om Hedersrelaterat våld och förtryck (HRV).

Protokollet i sin helhet återfinns på hemsidan.

För styrelsen/ Linda Lövefors





# Psykologpartners kurser och utbildningar i urval, våren 2021

## **Fördjupningskurs Parterapi utifrån IBCT – med handledning**

Praktisk fördjupning och handledning i Parterapi utifrån IBCT (Integrative Behaviour Couple Therapy).  
29 april, 20 maj, 17 juni 2021. Distans.

## **Kurs i parterapi utifrån Integrative Behaviour Couple Therapy (IBCT)**

Metod och färdighetsträning.  
7 juni 2021. Stockholm.

## **Webinarie om hållbarhet i primärvård**

Integrerad beteendehälsa med hållbarhet i fokus - möjligheter och utmaningar.  
4 maj, 6 maj 2021. Distans.

## **KBT-behandling inom primärvård och psykiatri - sex heldagsutbildningar**

Hälsångest, Stress, Generaliserad ångest, (GAD) Smärta, Tvångssyndrom (OCD), Depression.  
20 maj-31 december 2021. Distans.

## **Långvarig smärta – psykologisk behandling utifrån beteendeanalys och ACT**

10-11 maj 2021. Distans.

## **Långvarig smärta – tvärprofessionellt teamarbete**

3 juni 2021. Distans.

## **Specialistkurs för psykologer, Acceptance and Commitment Therapy**

Start 6 september 2021. Distans.

## **Specialistkurs IBIS: Handledning, analys och implementering**

Start 7 september 2021. I samarbete med Uppsala Universitet.

## **Internetbehandling med KBT: Grundkurs**

Nå ut till fler patienter med fungerande Internetbehandling med KBT.  
16 september 2021. Distans.

## **Specialistkurs för psykologer, Utveckling av grupper och team**

Start 7 oktober 2021. Stockholm.

### **För info om våra kurser:**

[psykologpartners.se/vart-utbildningsutbud/](https://psykologpartners.se/vart-utbildningsutbud/)



psykologpartners