

Beteende terapeuter

Implicit bias

– går det att reducera?

XBT

Ny bok om existensiell
beteendeterapi

Fenomenet
självhjälplitteratur

Nya böcker – recensioner, kommentarer och utdrag

En tidsresa – i biblioteket

Sten Rönberg – en eulogi

Beteende terapeuten

Utgives av
Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

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

Styrelsen

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

Övriga ledamöter

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

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

I detta nummer:

Ledare.....	3
Styrelsesidor.....	4
Redaktionellt.....	6
Covid 19.....	7
Självhjälpsboken.....	8
Implicit bias i organisationer.....	10
Böcker: recensioner, presentationer och kommentarer.....	16
En tidsresa i biblioteket.....	26
Saxat från KBT-listan.....	28
Eulogi över Sten Rönnberg.....	33

Ledare: På riktigt

Digitalt – är det på riktigt? Mycket i min arbetsvardag har gått över till digital variant av verkligheten. Det fanns väl där förut, men inte i lika stor utsträckning. Så det är handledning på länk, klientmöten på länk, arbetsmöten på länk, utbildning på länk. Och under rådande omständigheter fick styrelsens arbetsdag i november, som skulle ske på plats i Stockholm, göras om till länk. Det mesta går och nog är det på riktigt, men lite platt i vissa stunder. Andra stunder så når det fram bättre och det berör.

Virtuellt – är det på riktigt? Nu har jag sprungit maran, premiärmilen och höstrusket virtuellt. Man springer ju på riktigt samma sträcka, men inte tillsammans med andra och inte med publik. På maran utlovades ”ljudupplevelser” i deras app som skulle peppa på vägen. Jag hade höga förväntningar och det var nästan komiskt uselt. Tre låtar och några upplysningar om att jag sprungit 10, 20 och 30 kilometer. Den bästa ljudupplevelsen var ”nu har du 100 meter kvar!” Men jag stötte på ett par som också sprang Södermalm runt flera varv och vi hejade på varandra.

Årskongress på länk – är det på riktigt? Längre, länge tänkte jag, styrelsen och årskongressgruppen att jubileumskongressen bara måste ske på plats i Uppsala. Vi fyller ju för i helvete 50 år! I somras kändes det lite hoppfullt, men framåt hösten kom insikten att det riskerar att inte bli något på riktigt om vi håller fast vid det. Så på den digitala arbetsdagen beslutade styrelsen att ställa om till digital version av årskongress. På riktigt tänker jag att det kan bli bra! Jag har nu flera goda erfarenheter av andras och hoppas på att vi får till en givande kongress som blir tillgänglig för många till kalaspriset 50 kr!

På riktigt kan jag emellanåt känna att vi lever som i en film och att det är lite obehagligt. När jag skulle skriva denna ledare kom jag att tänka på hur jag så saknar fysiska möten. Jag drog mig till minnes den flicka jag tog hand om i London mellan att hon var 3 månader och 2 år. Hennes familj flyttade så därför slutade jag vara hennes nanny. Men vi höll kontakten och när hon var 3-4 år sa hon till mig ”Jag minns inte att du tog hand om mig, men det känns att du har tagit hand om mig. Du är så kramig.” Bilden är från deras inflyttningsfest i det nya huset.

På tunnelbanan har de någon reklamkampanj med texten ”Vi kommer att kramas igen”. Jag vet inte vad de säljer, men jag vet att jag längtar. På riktigt.

Eder ordförande, Johanna Morén



Man längtar efter kramar.

När jag skulle skriva denna ledare kom jag att tänka på hur jag så saknar fysiska möten.

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

Bidrag skickas till: alemunoz675@gmail.com

Textformat: Word/RTF, LibreOffice Writer och PDF

Omslag: Höstpromenad på Drottning Kristinas väg. Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Tryck och repro: Trydells Tryckeri AB

Redigering och layout: Emma Olevik



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

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

Nyhetsbrev från styrelsens arbetshelg och styrelsemöte 2020-08-23

Kära BTF-medlemmar!

Månaderna går, men både Covid-19 och styrelsearbetet består.

Äntligen fick styrelsemedlemmarna chans att zooma in varandra IRL och inte digitalt. Det var dock en decimerad skara som till sist träffades i Psykologpartners lokaler i Stockholm i slutet av augusti för att arbeta fram en ram och en riktning för det kommande styrelseåret. Eftersom många är nya i styrelsen, lades ett betydande fokus under lördagen på de mest grundläggande aspekterna av styrelsearbetet; vi finkammade våra stadgar och stämde av dessa med vad de betyder och vad som görs i praktiken. Även nuvarande policydokument togs i nytt beaktande. Strax före middagstid hade styrelsen också enats kring kommande verksamhetsårs fokusområde:

Att fortsätta utveckla och effektivisera BTF: s digitala resurser.

Detta kommer bland annat att innebära fortsatt arbete med att lägga upp matnyttig information och material för medlemmarna på hemsidan, diskussion om behovet av en webbredaktör, arbete med att utveckla ett smidigare internt digitalt system för ordnandet av styrelsedokumentet, fortsätta med de populära BTF- salongerna och hur vi bäst marknadsför BTF, vilka medel och metoder vi har avseende marknadsföring, med mera.

På söndagen återsamlades styrelsen, nu även förstärkt med fler medlemmar via zoom, för ett styrelse- och beslutsmöte där bland annat följande avhandlades:

- EABCT kommer att hållas digitalt första veckan i september.
- Ekonomin ser fortsatt god ut trots det ekonomiska bortfall som den inställda årskongressen medförde. Vi gör besparingar genom att fördela mer uppgifter till vår kanslist, den nya hemsidan har medfört mindre administrativa kostnader samt en möjlighet att behålla fler personer i medlemskap (t ex via automatiska påminnelser, med mera).
- Antalet medlemmar har ökat under det sista kvartalet och ligger kring 700.
- Mediegruppen har bildat en tillfällig arbetsgrupp som ska engagera sig i en skriftlig dialog med utredningen för God och Nära vård inom ramen för denna utrednings nya tilläggsdirektiv om "lättare psykisk ohälsa".
- Årsmötesgruppen har haft sitt första uppstartsmöte i Uppsala – alla ser fram emot årsmötet och kongressen samt 50-årsjubileum i Uppsala den 11-13 mars 2021!

Styrelsen biföll även ett antal beslutsförslag, bland annat rörande det interna arbetets logistik, en smärre ändring i policydokumentet, justering av medlemsavgifter för föreningarna i EABCT, med mera.

Frågor för fortsatt beredning är bland annat ett förslag om hur extra kunniga medlemmar skulle kunna bistå patienter som fått felaktig behandling.

Fullständigt mötesprotokoll kommer att återfinnas på hemsidan.

Tag hand om er!

Önskar Styrelsen, genom **Christina Bergmark Hall**

Priser – nomineringar

Hej alla kära medlemmar!

Glöm inte bort att nominera till priser. Priskategorierna är:

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

Gå in på hemsidan <https://www.beteendeterapeutiska.org/prisutdelning> och så nominerar du. Deadline är 31 januari för att gruppen som är satt att ta ställning till förslagen ska hinna göra det innan årskongressen i mars.

Apropå årskongressen har styrelsen nyligen fattat beslutet att den blir i digitalt format. Vi ställer alltså inte in, utan vi ställer om! Så boka redan nu in 12-13 mars och även 11 mars ifall du vill delta i workshop. Mer information kommer om någon vecka när årskongressgruppen har hunnit stuva om. Men redan nu kan jag avslöja att 50 kommer vara en återkommande siffra för att uppmärksamma att föreningen fyller 50 år.

Ta hand om er där ute!

Eder ordförande, **Johanna Morén**



Foto: Alejandro Muñoz R

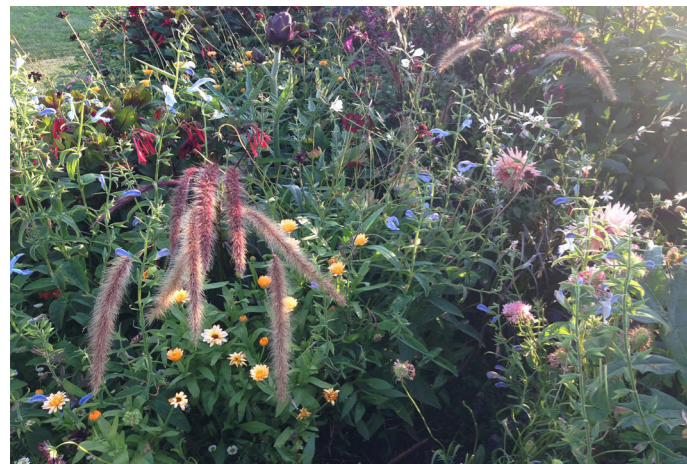
Hej alla medlemmar!

Nu har årets slut börjat närma sig och tar med sig en viss känsla av överklighet med en prägel av existentiella funderingar. Pandemin har påverkat hela samhället och man har tvingats hitta på lösningar för att få livet att fungera: arbete, studier, fritid, familjeliv.

I detta nummer har vi information från Styrelsen, KBT-listan, föreningens utveckling, några rader om Sten Rönnerbergs begravning, våld i nära relationer, om självhjälpsböcker, bias i organisationer. Sedan presenteras några intressanta böcker som rör våldet i nära relationer, samtalsterapi, kris och stress, sexualbrott, objekt relationsteorin och de sex grundläggande terapeutiska kompetenser med förord av Lars-Gunnar Lundh, KBT-självhjälp, existentiella frågor och inlärningsteori samt en bok om ovetenskapliga metoder inom sjukvården.

I december kommer Beteendeterapeuten i brevlådan och redaktionen passar på att önska Er alla God Jul och Gott nytt år. Ta hand om Er!

Alejandro Muñoz Retamal
Redaktör



En sommarkväll på Stora Skuggan
Foto: Alejandro Muñoz R



Hösten, oktober.
Foto: Alejandro Muñoz R

Grattis Charlotte Akterin!

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

OBS!

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

Maila ditt alster till
alemunoz675@gmail.com

Covid-19-coronavirus

- Håll avstånd
- Håll i
- Håll ut

www.krisinformation.se
www.folkhalsomyndigheten.se
www.1177.se
www.sll.se



9 november: Dagsläge covid-19

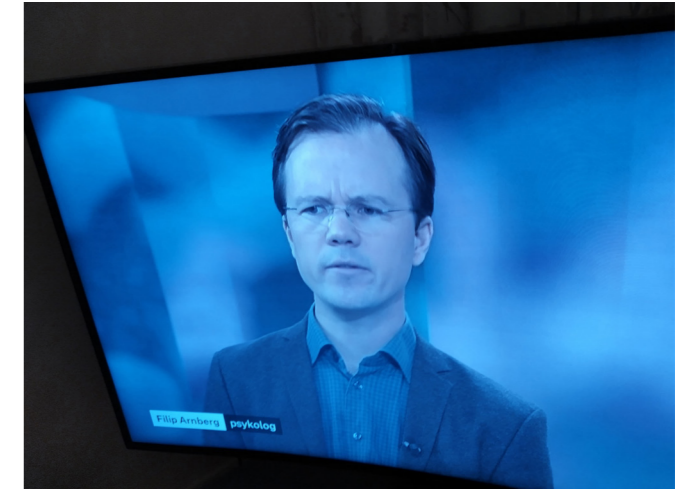
Nyhet - Hälsa och vård Publicerad: 2020-11-09
Region Stockholms lägesrapport om covid-19 kommer även fortsättningsvis på tisdagar och fredagar.
Region Stockholm kompletterar de ordinarie lägesrapporterna med denna dagslägesrapport på måndagar, onsdagar och torsdagar.

- Den stora ökningen av antalet smittade med covid-19 som vi sett under ett antal veckor ger nu utslag i behovet av sjukhusvård. Vi ser idag en kraftig ökning av antalet patienter som blivit så sjuka med covid-19 att de behöver sjukhusvård. Ansträngningen för våra akutsjukhus är stor och Capio St Görans sjukhus, Danderyds sjukhus, Södersjukhuset och Södertälje sjukhus är nu samtliga i stabsläge för att kunna ta hand om alla patienter. Vi bedömer läget som allvarligt och ökar samordningen inom Region Stockholm för att kunna fortsätta ligga steget före i vår planering så att sjukvårdskapaciteten ökar fortare än sjukvårdsbehovet, säger hälso- och sjukvårdsdirektör Björn Eriksson.
I takt med att sjukvårdsbehovet av patienter med covid-19 ökar skjuter sjukhusen nu återigen succesivt fram viss planerad vård. Patienter ska komma som vanligt till alla bokade tider i sjukvården. De som berörs av eventuella förändringar kontaktas personligen. De patienter som är i behov av sjukvård ska söka vård som vanligt.

Dagsläget 9 november

Antal konstaterade fall sedan pandemins början: 45 829
Antal patienter som avlidit med covid-19 sedan pandemins början: 2 461
Nu vårdas:
34 patienter i intensivvård
315 patienter vid geriatrik och akutsjukhus
Totalt antal patienter med covid-19 i behov av sjukhusvård: 349 patienter

Uppgifterna i denna dagslägesrapport är preliminära och kan komma att efterjusteras. Därför kan inte alltid dagsläges siffrorna adderas upp till, och jämföras med resultaten i våra ordinarie lägesrapporter på tisdagar och fredagar.



Filip Arnberg psykolog från Uppsala Universitet var med på Aktuellt den 30 oktober. Utifrån sina kunskaper i katastrofpsykologi svarade han på frågor om hur kan människor hantera pandemin under hösten. Fysisk aktivitet, ta hand om sig själv, vara omtänksam mot andra, sömnrutiner var några av hans råd.



Anders Tegnell, en bekant syn i rutan vid det här laget.

FRISK, VACKER, RIK och LYCKLIG

Text: Åsa Palmkron Ragnar
Leg. läkare, specialist i psykiatri

ett tag funderade jag på att skriva en bok om ångesthantering. Alldeles för dystert, sa väninnan. Vad tror du om Frisk, Vacker, Rik och Lycklig på mindre än en månad? frågade jag. Mycket bättre, sa hon. Ja, för vem vill inte bli frisk, vacker, rik och lycklig? Snabbt. Jag borde förstås också ha lagt till: Full av energi och begåvad med framgång och goda relationer. Gycklar jag? Förstås. Men man behöver bara kasta en blick på listan över bästsäljande facklitteratur för att se att det finns löften om enkla vägar, recept, att följa för att nå dit. Det gäller bara att göra rätt. Mitt i röran finns det också seriösa självhjälpsböcker som vill hjälpa människor att hantera svårigheter i livet.

Det som gör en bok till en självhjälpsbok är det direkta tilltalet.

Självhjälpsböcker är inget nytt fenomen, de är i själva verket uråldriga. I alla fall om man räknar de otaliga uppbyggelseböcker som funnits i de flesta religioner under alla tider. Guidning i hur man ska leva för att nå ett bättre liv. Dag för dag, eller vecka för vecka, för att livet ska bli mer fullödigt. Strukturen med ett dagligt eller veckovis uppdelat program finns kvar i många nyare självhjälpsböcker. En av de första, utan religiös anknytning, är Napoleon Hills Tänk rätt och bli framgångsrik (Think Right, be Rich) som kom redan 1937 och sedan givits ut i många upplagor. De amerikanska idealen framgång och rikedom speglas i titeln, men boken sägs handla om självutveckling, att förändra livet och nå sina mål. Huvudbudskapen självutveckling, förändring och att nå sina mål är fortfarande centrala i självhjälpsböcker, men i Sverige inte lika självklart monetär rikedom. Fysisk och psykisk hälsa, kropp, träning och kost är de huvudteman som säljer bäst. Självutveckling har tappat mark till rela-

tioner och kommunikation.

Trenden med självhjälpsböcker exploderade i början av 80-talet när den amerikanske psykologiprofessorn Wayne W. Dyers Sikta mot Stjärnorna och Ålska dig Själv publicerades. Säg vad man säga vill om innehåll, ett förenklat, ovetenskapligt och överoptimistiskt uttryck för the American dream, men genomslagskraften speglade kanske att tiden var mogen för ett nytt sätt att se på människans förmåga att själv styra sitt öde. I bjärt kontrast till Aksel Sandemoses Jantelagen, de religiösa uppbyggelseskrifternas krav på självkritik och

psykoanalytikernas anspråk på att vara de enda som kunde förstå människans egentliga drivkrafter och önskningar fanns här en väg till autonomi. Att ta sitt öde i egna händer. Det här var en tid när psykoanalytiska och psykodynamiska tankegångar fortfarande dominerade psykologin, psykiatri och litteraturen. För att förstå vad människor egentligen behövde krävdes en terapeut som kunde analysera och se bakom och bortom det som människorna själv uttryckte. Sanningen fanns någonstans i det undermedvetna som man inte kunde nå själv, utan terapeuten.

Beteendeterapin levde ett undanskymt liv, ansågs yttlig, suspekt och utan djup, i den psykodynamiskt präglade ”verkligheten”. Det skulle komma att förändras när den, ungefär vid den här tiden, berikades med den kognitiva terapin och blev kognitiv beteendeterapi, KBT, som vi nu känner den. Bärande tankar i KBT är att människor själva kan påverka och förändra sina liv i den riktning de vill. Terapeuten är en medhjälpare, men inte den som sitter inne med ”sanningen”. Man reflekterar över

tanke- och beteendemönster och arbetar med att förändra dem. Information och kunskapsförmedling, psykoedukation, är en viktig beståndsdel. Känslor kan förstås och förklaras och det finns verktyg, som går att lära, för att hantera jobbiga och svåra känslor, som ångest, sorg och smärta. Betoningen av människans förmåga att själv fatta beslut, styra sitt liv och påverka problem ledde till en flodvåg av självhjälpsböcker med KBT-inriktning i början av 2000-talet.

Min bok KBT – Komma på Bättre Tankar, som kom i sin första upplaga 2006, var en av de första svenska, efter den har det kommit många fler. De flesta är skrivna av verksamma psykologer, men psykologiprofessorer som Gerhard Andersson och Per Carlbring, som vanligen skriver i forskningssammanhang, har givit sina bidrag till självhjälplitteraturen. Anna Käver är den mest namnkunniga svenska KBT-författaren. Förutom fackböcker riktade till professionen har hon skrivit flera självhjälpsböcker. Hennes första Att leva ett liv, inte vinna ett krig, 2004, handlar om begreppet acceptans som det lärs ut inom dialektisk beteendeterapi. I samma tradition, tredje vågens KBT, finns den amerikanske psykologiprofessorn Steven C. Hayes Sluta grubbla, börja leva från 2006.

Det som gör en bok till en självhjälpsbok är det direkta tilltalet. Läsaren är ”du”, inte ”man”. Författaren är mer eller mindre närvarande och bokens syfte är att ge läsaren insikter i det egna känslolivet, tankar och beteendemönster. Det är symtomatiskt att det finns få psykodynamiska och knappast någon psykoanalytisk självhjälpsbok. Det ligger i själva teoribildningen att det är svårt att hjälpa sig själv inom dessa inriktningar. Därmed inte sagt att det inte finns en viss skepsis mot självhjälpsböcker även bland KBT-folk. Som all-

– tack vare självhjälpsboken

tid när experter är inblandade finns det synpunkter och diskussioner om fakturval, presentation och vetenskaplighet.

Men alla självhjälpsböcker är inte KBT-böcker – långt ifrån. Storsäljarna i början av 2000-talet var böcker med free-style-teorier på temat självkänsla, som Mia Törnbloms Självkänsla nu! Ett decennium senare, 2015, blev Mats och Susan Billmarks Lär dig leva den mest sålda fackboken i Sverige. Inte bara den mest sålda självhjälpsboken, utan den mest sålda fackboken. Gemensamt för de här böckerna är att författarna själva trätt in i boken. De är ”vi och du” med läsaren och grundar sina råd om ett bättre liv på egna erfarenheter, självupplevda svårigheter och beskrivningar av hur de har överunnit dem. Teoribildningar har ingen plats. De presenterar egna självhjälpsprogram. En i stort sett egen teori har också Thomas Erikson som i ett par år dominerade listorna med sina böcker om relationer och kommunikation. Mest känd är hans första, Omgiven av idioter.

Vägen har nu tippat åt ett annat håll, bort från självförverkligande, insikter och relationer till betoning av kroppen som instrument för hälsa och välmående. Böcker om 5:2-metoden, två dagars fasta per vecka, var populära under ett par år. Nu är kropp, hjärna och tarmhälsa är det som säljer bäst. Psykiatern Anders Hansen är en av dem som dominerar. Han baserar sina böcker på fakta och forskning och är noga med referenser. Genombrottet kom med Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna och har följts av flera andra som har hjärnans funktion i centrum. Hjärnan som kroppens viktigaste organ.

Men tarmen är kanske en otippad vinnare? Det är förvisso många människor som har mag-tarmproblem, men vem

skulle kunnat förutsäga explosionen av titlar inom området. Bäst säljer Hälsobalansen av Rangan Chatterjee, men jag kan inte låta bli att nämna en titel som lovar allt, Hälsorevolutionen: vägen till en antiinflammatorisk livsstil: helheten, maten, forskningen, träningen, skönheten, insikten av Maria Borelius. Det är bara rikedom som saknas. Borelius bok har den självupplevda självhjälpsbokens alla signum. En författare med problem, hon kände sig gammal, trött, sliten och plufsig, som reser världen runt för att hitta en lösning. Hon fann den antiinflammatoriska kosten och vill förmedla kunskapen om den till sina läsare.

Det finns ett stort sug efter böcker som skildrar det självupplevda. Det uppfattas som autentiskt och förtroendeingivande. Det är uppmuntrande att läsa om personer som överunnit sina svårigheter eftersom det ger hopp om möjligheten att genomgå en egen liknande resa. Just Resan var för övrigt titeln på Brandon Bays bästsäljare från 2001. Istället för att hänvisa till vetenskap gör hon en poäng av att inte göra det. Hon hävdar att hon blivit av med en jättelik livmodertumör på sex och en halv vecka genom en ”kraftfull direktväg till själens starka läkekraft”. Inga undersökningar gjordes, naturligtvis. Som läkare kan man inte annat än förskräckas. Och ifrågasätta om det verkligen fanns en tumör.

Här kommer vi in på det som kan vara risken med självhjälpsböcker. Man kan fastna i självhjälpsprogram istället för att söka professionell hjälp. Den danske psykologen Svend Brinkmann, som är kritisk till självhjälpsböcker, menar också att kravet på självförverkligande har blivit som en religion och att inåt-

vänt sökande inte leder till lycka. Men möjligheten till revansch är säkert en drivkraft både för dem som skriver och dem som läser självhjälpsböcker. Det finns människor som har lyckats. Vikten av förebilder, role models, framhålls också i psykologiska teorier som KBT.

Många självhjälpsböcker riktar sig formellt till läsaren med problem, men i själva verket lika mycket till anhöriga och personer som arbetar professionellt inom vård och omsorg. Min egen bok Smart Addera – allt om ADHD med KBT-strategier och verktyg för coaching tillhör dem. ”Strategier” och ”verktyg” är själva ledorden i självhjälpsböcker. Man kan hjälpa sig själv.

Det finns strategier och verktyg. Just de orden är kanske lite instrumentella och tråkiga, ”vägen” betydligt mer poetisk. En klassiker redan i Lao Zis Daodejing, Läran om vägen. Nu talar vi om en kinesisk självhjälpsbok från 500-talet före Kristus.

Oavsett vilka ord man föredrar är självhjälpsböckernas grundsyn att man själv kan förändra sitt liv. Autonomi är en möjlighet. Det går att själv förstå och arbeta med sina problem. Men risken för att man inte söker professionell hjälp då? Den finns. Men en seriös självhjälpsbok lovar inte att vara den enda vägen, utan ett komplement till professionell hjälp. Och låt mig säga så här: Skulle du råda någon med fysisk smärta, som huvudvärk, att strunta i självhjälpsmetoder som avslappning och andningsövningar, därför att det kanske finns professionella metoder som är mer effektiva? Knappast. Här handlar det inte om antingen-eller, en klassisk tankefälla inom KBT, utan både-och.

Här kommer vi in på det som kan vara risken med självhjälpsböcker.

Är det möjligt att reducera implicit bias i organisationer?

Text: Charlotte Akterin

Rapport från ett forskarseminarium på Institutet för Framtidsstudier, sept 2020 med forskare och sociolog Moa Bursell: Is it possible to reduce individual implicit bias in organizational settings? A study of social assistance officers. Studien är ännu inte publicerad, resultaten är preliminära och det är därför inte möjligt att redogöra mer detaljerat för metodik eller resultat. Den här sortens forskning är dock väl värd spaning eftersom den har potential att vägleda oss i hur vi ska påverka problematisk diskriminering i vård och behandling. Vi har en "cliff-hanger" här med andra ord... En del av materialet i artikeln kommer också från en intervju med Moa Bursell samt refererade artiklar.

Bakgrund

Det forskningsområde som handlar om implicit bias som bakomliggande orsak till olika former av diskriminerande beteende exploderar. Framförallt är det ras och etnisk diskriminering samt könsdiskriminering som har väckt intresse men det finns forskning på flera minoritetsgrupper, tex hbtq-personer, religiös tillhörighet, personer med övervikt, personer med psykisk ohälsa eller med funktionsnedsättningar. Forskande discipliner är bl a psykologi, sociologi, statsvetenskap och juridik. Begreppet Implicit bias är högintressant för psykoterapeuter (eller borde i alla fall vara) eftersom det i ett modernt samhälle bör finnas en medvetenhet runt fenomenet och om hur både subtil diskriminering och strukturell makt påverkar psykisk hälsa hos människor från minoritetsgrupper.

I kölvattnet på forskning om samband mellan implicit bias och oövert diskriminerande beteende kommer naturligtvis ett stort intresse för tekniker som gör det möjligt att påverka fenomenet. Kan vi göra något åt de automatiska attityder vi har socialiserats in i sedan

barnsben och som vi har, även om vi på ett medvetet plan identifierar oss som icke-diskriminerande personer? Detta har, kanske inte helt förvånande, visat sig vara en rätt stenig uppförbacke. Kanske är det i ett sådant läge som viktigast att påminna sig om att all forskning är viktig forskning också den som inte direkt ger de resultat som vi hoppas på. Långsamt går kunskapsfältet framåt på ett område där ökade kunskaper skulle innebära möjligheter att påverka samhällsproblem och därmed göra stor potentiell nytta.

Begreppet Implicit bias är högintressant för psykoterapeuter (eller borde i alla fall vara).

Moa Bursell intresserar sig i sin studie för socialsekreterares implicita bias. Det finns gott om forskning som visar att Implicit bias som kunskapsområde också är intressant för oss psykoterapeuter. Detta eftersom implicit bias inte bara följer med socialsekreterare in i mötet med klienter utan för att implicit bias har visat sig påverka och skapa ojämlika förutsättningar, mer generellt i *alla* former av vårdkontakter även psykoterapi. (Hall et al., 2015) Det sistnämnda är mitt tillägg. För den vetgiriga är bra sökord olika kombinationer av microaggressions in psychotherapy.

Implicit bias beskrivs av Hall et al. (2015) som tankar och känslor som ofta existerar omedvetet och därför är svåra att kontrollera och erkänna på ett medvetet plan. Bernt-Rasmussen (2018) liknar implicit bias med en magkänsla som gör att vi ofta mot vår vilja till exempel förknippar mörk hy med fara. Fenomenet är väl belagt med forskning (Payne et al., 2017) framförallt med inriktning mot rasism men också andra typer av diskriminering.

Kanske är vi psykoterapeuter mer vana att tänka i termer av invalide-ring och validering. Det är begrepp som som kan kopplas till varandra. Att missa hur en återkommande dos av diskriminering och mikroaggressioner kan påverka en persons psykiska välmående negativt och även orsaka symptom är invaliderande. Det kan tillföra en dimension i kunskap att lämna individnivån och se med socialpsykologiska glasögon.

Presentation fil.dr Moa Bursell

Moa Bursell är sociolog och arbetar som forskare vid Institutet för Framtidsstudier i Stockholm. Hennes forskning rör etnicitet, diskriminering och könsdiskriminering och har fram till nu framförallt varit inriktad på arbetsliv med frågor om rekrytering och diskriminering. Under forskningsarbetet inriktat på arbetsmarknad skapades ett intresse hos Moa för diskrepansen mellan vad arbetsgivare gör och vad de säger att de gör när de rekryterar. Den här diskrepansen har ofta tolkats som att arbetsgivare inte talar sanning (social önskvärdhet) men så är nog oftast inte fallet menar Moa utan det handlar mer om att arbetsgivare inte alltid *vet* vad de gör eller *varför* man gör det man gör. Så startade Moas intresse för implicit bias, det fenomen som lite slarvigt ofta översätts till svenska som omedvetna fördomar. Vad kan det bero på att vi som personer kan handla på ett sätt som är diskriminerande trots en värdegrund som handlar om allas lika värde?



Moas avhandling från 2012 har titeln **"Ethnic Discrimination, Name Change and Labor Market Inequality: Mixed approaches to ethnic exclusion in Sweden"**. Hon har också flera publicerade artiklar med koppling framförallt till arbetsmarknad, rekrytering och diskriminering i vetenskapliga tidskrifter.

Moa har flera forskningsprojekt på gång vid Institutet för Framtidsstudier, ett om Artificiell Intelligens och rekrytering (att använda AI vid rekrytering är ju ett sätt att sidsteppa bias) och så det projekt som kommer att beröras i den här artikeln. Hur kan vi genom forskning ta rätt på vilka metoder som är effektiva när vi vill påverka människors implicita bias.

Varför socialsekreterare?

Moa Bursell inleder seminariet med att konstatera att det kan tyckas märkligt att forska om implicit bias på just socialsekreterare. En grupp vars sociala engagemang är välkänt. Den värdegrunden skapar dock inte en immunitet mot den livslånga socialisering som antas ligga bakom fenomenet implicit bias. Så även om Moa Bursells studie visar att en negativ implicit bias mot personer i den valda undersökningsgruppen *inte* är generell hög så är den biasen ändå intressant att studera. Socialsekreterare är "gatekeepers" för viktig hjälp i samhället och har i den rollen stor makt över människor i sårbara situationer. De utgör också ofta den sista maskan i det skyddsnät som ska fånga upp människor i social nöd. Det är en samhällsfunktion som ställer höga krav på opartiskhet. Moa Bursell har i sin tidigare forskning adresserat andra "gatekeepers" då inom rekrytering.

Studiens rational

Forskning visar övertygande att det finns en hög grad av diskriminering av minoriteter i samhället. Detta trots att rekryterande arbetsledare, offentliga tjänstemän eller andra gatekeepers till resurser och möjligheter inte uttrycker någon avsikt att vilja diskriminera mot personer från minoritetsgrupper. Vad beror den diskrepansen på? En förklaring skulle kunna vara "social

önskvärdhet", människor är helt enkelt motvilliga att ge uttryck för attityder som inte är politiskt korrekta. Diskrepansen mellan vad vi säger och vad vi gör skulle då kunna handla om att människor inte är ärliga med sina attityder. Det kan mycket väl vara en del av förklaringen men mycket talar för att det inte är hela sanningen. Därav det forskningsområde som handlar om hur diskriminering kan vara kopplat till människors implicita bias och inte bara overta fördomar. Vi är inte fullt medvetna om våra beteenden eller vad som motiverar hur vi handlar. Det är naturligtvis ett problem. För om människor inte är medvetna om att de diskriminerar och har fördomar (eller att de löser ut automatiskt) är det svårare att förändra. Det behövs mer kunskap som leder fram till bra verktyg i form av metoder för att förändra alternativt kontrollera för implicit bias. Har vi tillgång till sådana verktyg så kan vi förbättra vårt samhälle i det här avseendet.

Som sociolog är också Moa Bursell intresserad av att försöka tillämpa de metoder som lab-experiment har plockat fram för reducering av implicit bias med forskning i en naturalistiskt setting. Det är ett välkänt dilemma som vi känner igen från psykoterapiforskningen, ett experiment gör det lättare att kontrollera variabler och på det sättet få tillförlitliga studier men vi

vet inte om resultaten/metoderna är robusta nog att klara tillämpning i en betydligt stökigare verklighet.

Något som också är viktigt för studiens rational är naturligtvis kopplingen mellan implicit bias och explicita diskriminerande beteenden. Forskningsfältet är fortfarande spretigt här menar Moa Bursell men sambandet kan trots allt anses belagt på gruppnivå vilket gör det intressant att dra slutsatser om explicit diskriminering utifrån implicit bias. För tydligare förklaring kring just detta se mitt avsnitt om "Begreppet Implicit Bias".

Teoretiska förklaringar till Implicit bias.

Det finns mycket att fördjupa sig i kring kopplingen mellan implicit bias och diskriminerande beteende. Den teoretiska väg som Moa Bursell tar är att luta sig mot dubbelprocessteori (dual process model) så som till exempel Kahneman (2011) gör i sina modeller för beteendekonometri och beslutsfattande. Dubbelprocessteorier skiljer mellan snabba, implicita, automatiska mentala processer i system 1 och explicita, verbaliserade och reflekterande mentala processer i system 2. System 1 är snabbt, associativt och handlar mycket om vanor och det är därför svårare och tar längre tid att förändra nya beteenden som styrs implicit. Det implicita oreflekterade systemet styr till

större delen vårt tänkande till skillnad mot vad vi själva kanske hellre skulle vilja tro, att vi kommer fram till väl reflekterade och logiskt underbyggda beslut med hjälp av system 2. Dubbel-processteori formulerar alltså implicit bias som automatisk snarare än omedveten, något som spelar roll för vilka metoder som används för att påverka den. Den implicit lagrade informationen kommer att vara motståndskraftig och ha lättare att bli aktiverad när du är oförberedd, handlar automatiskt och ofrivilligt (system 1). Detta då alltså oavsett om du vill eller inte.

Det här innebär att en person kan ha väl genomtänkta åsikter och tankar om människor från olika utgrupper som stämmer med personens värdegrund men att det finns andra implicita attityder grundade i socialisering från barnsben. De attityderna kommer fram automatiskt och ofrivilligt i specifika situationer och *kan* leda till diskriminering trots en helt annan intention.

Tekniker för att reducera Implicit Bias

Interventioner för att reducera bias har som regel administrerats som "one-shot interventions" och det är då lätt att designa RCT-studier i lab som (ibland) visar att de har effekt i *direkt* anslutning till interventionen. Forscher et al (2019) beskriver att forskning har haft svårt att på ett stabilt sätt visa långvarig effekt av den sortens interventioner och effekten försvinner så snabbt som efter 24 timmar. Andra studier har dock visat att tekniker som innefattar ett längre program (8 veckor) för träning har haft mer framgång. (Devine, 2012). Det här faller sig också logiskt - effekter av livslång socialisering tar lång tid att förändra. Teknikerna har då till exempel handlat om att ersätta en stereotyp respons med en nyanserad genom att lära sig att identifiera och och etikettera en stereotyp respons, samt att identifiera hur den kan undvikas. Det kan också handla om att via imagery föreställa sig en person som går emot den stereotypa bilden eller perspektivtagande som hjälper sig att utgå från ut-gruppens perspektiv. Devines metod har också handlat om att hjälpa sig öka kontaktmöjligheter med personer ur utgruppen för att mer direkt förbättra bedömningen av denne/dessa.

*Moa Bursell har valt att utgå från en strukturerad teknik, tidigare prövad i

Den implicita biasen kan leda till ofrivilliga **Mikroaggressioner**

Mikroangrepp, som involverar explicita attacker och är mest likt andra former av mer traditionell diskriminering.

Mikroförörläppningar som består av okänsliga och nedvärderande kommentarer

Mikroinvalideringar som förnekar en individs personliga erfarenhet av sin verklighet.

Derald Wing Sue 2010

lab, som går ut på att minska implicit bias genom en mer långvarig träning.

Hur gick det?

Bursells studie kunde *inte* visa signifikanta skillnader jämfört med kontrollgruppen.

Experimentgruppen förbättrades men resultaten var inte signifikanta. Den implicita biasen hade inte reducerats som resultat av interventionen. Det blev dock signifikanta positiva resultat i två av de explicita måtten. Socialsekreterarna blev mer medvetna om sin egen implicita bias och och mer medvetna om implicit bias på arbetsplatsen.

Att resultaten inte visar på framgång för metoden (med avseende på implicit bias) i den här kontexten gör inte den här studien mindre viktig. Det blir när den publiceras möjligt att forska vidare och se hur och vad som går att förändra i metodiken och framförallt undersöka hur lyckade labresultat ska kunna föras över till en stökig verklighet med behandlingspersonal som ofta har stress och ont om tid. Alltså den typ av påverkansfaktorer som ofta skapar optimalt dåliga förutsättningar för att reagera med ett fördomsfritt tänkande.

De två vanligast rapporterade mikroaggressionerna i behandling enligt Hook et al. (2016),

- Behandlaren förneka stereotyper eller bias för kulturella frågor (försvarsinställd istället för ödmjuk)
- Behandlaren benämner inte minoritetsstress som en möjlig bakomliggande orsak för klientens symptom utan undviker kulturella frågor.

Hooks artikel rekommenderas eftersom den beskriver begreppet kulturell ödmjukhet som ett bättre alternativ än "kultur-kompetens" och förklarar varför på ett enkelt sätt grundat i forskning.

Begreppet Implicit Bias – kanske "The bias of crowds"

Text: Charlotte Akterin

Vågar du testa din implicita bias på:

<https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html>

Implicit association test (IAT)

Var bara medveten om kritiken mot IAT och att testet kanske inte riktigt håller vad det lovar på individnivå.

Bursell beskriver implicit bias på seminariet som en oavsiktlig, automatisk fördelaktig eller ofördelaktig association, attityd eller stereotyp som riktas mot en människor ur en social kategori: kön, etnicitet, eller person med funktionsnedsättning, osv. Den här biasen märks i hur personen agerar eller talar och sker oftast utan att personen har någon önskan att skada utan tvärtom menar väl. En persons implicit bias halkar fram tydligare om hen är trött eller stressad.

Det är inte lätt att sammanfatta den akademiska diskussionen runt Implicit Bias begreppet. Det gäller kanske att inte för snabbt låsa sig vid en förklaringsmodell. Framförallt handlar den akademiska dialogen om försök att koppla samman implicit bias med institutionell och strukturell diskriminering samt hitta sätt att förstå hur implicit bias ska mätas och de problem som uppstår med de mätmetoder som man har idag.

Payne, B.K., Vuletich, H.A., Lundberg, K.B., (2017) lägger fram sin teori om "The bias of crowds" som försöker knyta ihop de spretiga fynden. Ett sådant

spretigt fynd är att Implicit bias visar stora och stabila effekter när det mäts på gruppnivå med till exempel IAT (se faktaruta). Det är däremot en stor instabilitet vid test/retest försök på samma person. Det verkar som att det går att uttala sig om implicit bias i en grupp som till exempel en skolklass eller en delstat. Då är måttet stabilt för gruppen över tid. Inom gruppen kan däremot den som skattar högt på det första testet skatta lågt på nästa. Intressant är också att implicit bias går att visa även på mycket små barn, även det är stabilt kopplat till gruppen, men test/retest är inte heller där stabilt på individnivå. Samma sak gäller kopplingen mellan implicit bias och diskriminerande beteende. Det går att visa på gruppnivå men inte på individnivå. Payne, B.K., Vuletich, H.A., Lundberg, K.B., (2017) diskuterar detta utifrån hur sannolikt det är att hjärnan gör en viss information tillgänglig i en viss situation (concept accessibility). Det skulle till exempel kunna vara så att begreppet svart man = farlig görs tillgänglig i en mörk gränd men inte om du möter samma man i en bokhandel. Så även om biasen förändras beroende på omständigheter hos en individ så

går det ändå att tydligt och stabilt att se en trend i till exempel en delstat och även koppla detta till förekomsten av mer diskriminerande beteende i den delstaten.

Brownstein, M., Madva, A., Gawronski, B., (2020) försöker med hjälp av tillgängliga metaanalyser på området sammanfatta var kunskapsläget befinner sig om begreppet implicit bias och om/hur den går att mäta via test som till exempel IAT (se faktaruta). Artikeln sätter begreppet i relation till hela det socialpsykologiska forskningsfältet om attityder och försöker besvara frågan om vad vi vet idag om relationen mellan en persons implicita bias och explicita diskriminerande handlingar och framförallt hur dessa fenomen går att mäta. Artikeln förklarar på ett tillgängligt sätt vetenskapsteoretiska komplikationer och är tack vare sitt okomplicerade språk och många tydliga exempel roligt att läsa. Rekommenderas för den som är intresserad av att veta mer.

Begreppet implicit bias kritiserats främst av två anledningar, dels för att det inte är tillräckligt fastställt att mått

Implicit association test (IAT) är datorbaserat och låter testpersonen snabbt kategorisera två begrepp med ett attribut. Som ett exempel på den IAT som undersöker bias för kön, får sig para samman man - kvinna med attributet logisk. När sig responderar snabbare (lättare att snabbt para ihop) tolkas detta som starkare associerat i minnet än när det går långsammare och sig har lite svårare att para ihop. Komplicerande är att en person som uppmäter höga poäng på ett implicit bias-test kanske inte diskriminerar medans en annan som får låga poäng kan diskriminera. En person kan också få olika testpoäng vid olika tillfällen. (Payne et al., 2017) Däremot är IAT användbart på gruppnivå. Det går att uttala sig om bias i en grupp utifrån IAT på ett stabilt sätt. Stor uppmärksamhet har den experimentella forskningen om sk, *shooter bias* fått. Både poliser och icke poliser trycker lättare på avtryckaren om det är en svart person som håller i ett ofarligt föremål.

på hög grad av implicita fördomar predicerar fördomsfullt beteende hos en individ och *de/s* för att mätinstrument som IAT är instabila på individnivå, dvs en *individs* testresultat på test som IAT inte är stabila över tid (test/retest). Brownstein, M., Madva, A., Gawronski, B., (2020) jämför med attitydforskning och menar att det är att förvänta att det är svårt att predicera komplexa beteenden. Lägre grad av precision i prediktioner är att vänta i mer komplexa och mindre kontrollerade system. Om man lutar sig mot erfarenhet från attitydforskning bör frågan inte vara om attityder predicerar beteende utan när attityder predicerar beteende. En person som har en positiv attityd till varm korv har en disposition för att vilja konsumera korv men om det resulterar i ett korvätande beteende beror på faktorer som huruvida ätandet krockar med en överordnad moralisk attityd eller bantning eller om det finns andra alternativ tillgängliga eller huruvida personen redan är mätt osv. Om studier inriktade på individer inte identifierar och kontrollerar för sådana faktorer är svaga samband att förvänta. Samband som i mer specifika situationer är starkare. Faktorer som är av betydelse här är den individuella fp's grad av motivation och förmåga (arbetsminne/impulskontroll) och huruvida den studerade specifika implicita biasen hos fp är direkt kopplad till det specifika studerade beteendet. En bias skulle i så fall inte slå generellt utan mer vara en bias mot vissa grupper i vissa situationer.

En spännande följd av implicit bias-forskningen är de filosofiska implikationerna.

Kanske har vi inte i så hög grad den fria viljan att själva bestämma vår åsikt och vår respons på saker som händer i vår omgivning som vi skulle önska?

Kanske behöver vi se på förmågan att välja våra värderingar mindre svart/vitt?

Kanske är vår fria vilja alltid satt i en kontext?

Vi behöver fråga oss vad vi behöver av världen som vi växer upp i för att utöva vår fria vilja. Först när vi har svaret på den frågan kan vi på allvar fundera över vad vi kan göra åt fördomar. Det skapar också ett mindre dömande sätt att se på fördomar.

Fritt utifrån Brandenburg (2016)

Vetenskapliga artiklar, lättlästa lästips samt referenser utöver seminariet

Artiklarna utgår från olika perspektiv och ståndpunkter i Implicit bias-frågan

Bernt-Rasmussen, K. (2018, 22 nov) Människans mörka materia-så styrs vi av implicit bias hämtad 2019-09-30, från <https://dagensarena.se/essa/manniskans-morka-materia-sa-styrs-vi-av-implicit-bias/>

Brandenburg, D. (2016) Implicit attitudes and the social capacity for free will. *Philosophical psychology* 29 (8) 1215-1228

Bursell, M. (2012) Ethnic Discrimination, Name Change and Labor Market Inequality (Doktorsavhandling, Stockholms Universitet)

Brownstein, M., Madva, A., Gawronski, B., (2020) Understanding implicit bias: Putting the criticism into perspective. *Pacific Philosophical Quarterly*, 101, 276-307

Devine, G.P., Forscher, P.S., Austin, A.J., Cox, W.T. (2012) Long-term reduction in implicit race bias: A prejudice habit-breaking intervention. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 1267-1278 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022103112001369>

Elfing, K. (2020, 5 okt). Varje dag är en dag du kan utsättas för rasism. Svenska Dagbladet, s.16

Elfing, E. (2020, 3 okt) Ständig oro för rasism tär på svenskars psyke. Svenska Dagbladet, www.svd.se

Forscher, P. S., Lai, C. K., Axt, J. R., Ebersole, C. R., Herman, M., Devine, P. G., & Nosek, B. A. (2019). A meta-analysis of procedures to change implicit measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(3), 522–559. <https://doi-org.ezproxy.its.uu.se/10.1037/pspa0000160>

Hall, W.J., Chapman, M., Lee, K.M., Merino, Y.M., Thomas, T.W., Payne, K., Eng, E., Day, S.H., Coyne-Beasley, T. (2015) Implicit Racial/Ethnic Bias Among Health Care Professionals and Its Influence on Health Care outcomes: A systematic Review. *American Journal of Public Health*. vol 105 No 12

Hook, J. N., Farrell, J. E., Davis, D. E., DeBlare, C., Van Tongeren, D. R., & Utsey, S. O. (2016). Cultural humility and racial microaggressions in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), 269–277. <https://doi-org.ezproxy.its.uu.se/10.1037/cou0000114>

Kahneman, D. (2011) Tänka snabbt och långsamt. Volante. Stockholm

Payne, B. K., Vuletich, H. A., & Lundberg, K. B. (2017). The Bias of Crowds: How Implicit Bias Bridges Personal and Systemic Prejudice. *Psychological Inquiry*, 28(4), 233–248. <https://doi-org.ezproxy.its.uu.se/10.1080/1047840X.2017.1335568>

Wing Sue, D. (red). (2010) Microaggressions and Marginality, Manifestations, Dynamics and Impact, Hoboken, New Jersey

MI i arbete med våld i nära relationer

Text: Liria Ortiz, psykolog, psykoterapeut och föreläsare

Boken Motiverande samtal, MI i arbete med våld i nära relationer av Liria Ortiz är en ny reviderad upplaga med två nya kapitel: RFSL har skrivit ett kapitel om våld i hbtqi-relationer och Dan Rosenqvist, leg. psykolog och KBT-terapeut, har skrivit ett kapitel om MI i möten med våldsutövare.

Visst har du mött en person som är utsatt för våld och som inte var beredd att lämna den våldsamme partnern? Motiverande samtal, MI, (engelska Motivational Interviewing) är en samtalsmetod som lämpar sig särskilt väl i sådana situationer, inte minst för att den utsatta ofta känner så stark ambivalens inför att lämna eller stanna kvar i relationen, och när man känner sig ambivalent börjar man försvara för sig när någon annan försöker övertyga en om att lämna relationen.

Enligt Miller och Rollnick (2013) väcks motståndet hos personen när vi försöker övertyga, övertala eller bevisa att vi har rätt. Det är ingen som vill förlora ansiktet, känna sig inträngd i ett hörn eller till exempel få uppleva att någon annan bete sig som om man vet mer om ens relation än en själv. Det här behovet att "rätta till" och försvara den egna autonomi kallas inom motiverande samtal för rättningsreflex och det är en stor källa till motstånd (Ortiz, 2014).

När det gäller våld i nära relationer är samtalsledaren dock mycket sällan neutral. En positiv förändring utifrån samtalsledarens synpunkt innebär att personen gör det som behövs för att våldet ska upphöra, vilket ofta innebär att lämna sin partner och/eller göra en anmälan mot den som utövar våldet eller om man utövar våld själv söka hjälp.

För att hantera den här frågan på ett etiskt sätt krävs det att samtalsledaren är tydlig inför personen om sin intention, samtidigt som man betonar att det är personen som i slutändan bestämmer. En formulering skulle kunna vara: "Nu när jag känner till din svåra situation skulle jag självklart vilja att du lämnar din partner. Jag vill inte lura dig och säga att jag är neutral när det handlar om det här ämnet.

Det krävs att samtalsledaren är tydlig inför personen om sin intention.

Jag bryr mig om dig och din säkerhet. Samtidigt kommer jag att respektera ditt beslut, det är du som bestämmer." Undantaget är om det finns barn inblandade som måste omhändertas. Då betonar man att personen bestämmer över sitt eget liv, men när det gäller barnen finns det lagar som skyddar dem och som man som samtalsledare kommer att tillämpa.

Motiverande samtal, MI, är alltså en samtalsmetod för att hjälpa personen att fatta ett beslut om förändring, en metod som består av flera olika steg och färdigheter. Samtidigt innebär MI ett speciellt förhållningssätt som består av samarbete, välvilja, acceptans och av att framkalla motivation till förändring.

Våga fråga

För den som tycker det är svårt att ta upp ämnet om våld finns det ett par nyckelfrågor som kan underlätta (Socialstyrelsen, 2002):

- Jag vet inte om det är ett problem för

dig, men många av dem jag träffar i mitt arbete har upplevt våld i sina nära relationer. Jag har därför börjat fråga alla rutinmässigt om detta. Har du blivit utsatt för våld av någon i din närhet?

- Eftersom många av de personer jag träffar i mitt arbete lever med någon som skadar eller hotar dem frågar jag alla om övergrepp. Har du blivit utsatt för övergrepp?

Viktigt är att i det här skedet engagera personen i samtalet med en genuint nyfiken och undrande hållning, bland annat genom ett aktivt lyssnande, det vill säga genom att bekräfta, ställa öppna frågor, reflektera och sammanfatta. Genom att även visa medkänsla med personens utsatta situation byggs ett samarbete och ett förtroende för samtalsledaren.

Man kan introducera ämnet med några neutrala frågor som gärna ska vara öppna. Undantaget är om personen har en funktionsvariation, koncentrationssvårigheter eller om man ställer frågorna via tolk. Då rekommenderas att frågorna exemplifieras och konkretiseras – vad menar man med våld eller sexuella övergrepp? Innan våldsutövarens kön är känt är det könsneutrala begreppet partner att rekommendera (Malmö stad, 2008). Enligt Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK, 2010) det är viktigt att man förklarar varför frågorna ställs till personen, vad man ska göra med svaren och att ge exempel på vad man menar med exempelvis förnedring, kränkning med mera.

Några inledande frågor kan vara (NCK, 2010; Malmö stad, 2008):

- Hur trivs du hemma?
- Hur är det hemma mellan er vuxna?
- Hur mår barnen?

- Är du orolig eller ledsen över något?
- Hur har du när det gäller relationen med din partner?
- Du verkar bekymrad över din partner. Skulle du vilja berätta mer för mig om det?
- Uppträder din partner någonsin på ett skrämmande eller obehagligt sätt?
- Har din partner eller närstående försökt hindra dig från att göra saker som är viktiga för dig? Att träffa vänner eller familj, arbeta, gå i skolan ...?

Några mer konkreta frågor kan vara:

- Under de senaste tolv månaderna eller den senaste veckan, har någon hotat dig, slagit dig, tvingat dig till sex eller på något annat sätt skadat dig?
 - Är du rädd för någon just nu i din närmaste omgivning (föräldrar, partner, ex-partner, barn, vårdare)?
 - Har du haft sex mot din vilja?
 - Har någon i din omgivning rört vid dina bröst eller ditt könsorgan på ett sätt du inte vill?
 - Känns det tryggt för dig att gå hem efter att du har pratat med mig eller varit här?
 - Skulle det underlätta för dig att prata med mig om det som bekymrar dig?
- Hur kan man närma sig ämnet när man är osäker på vad som händer eller när personen undviker att prata om sin situation? Ett förslag på formulering kan vara:
- Jag ser att du ... (har blåmärken, går illa, har ont, är ledsen, är sjukskriven ofta, inte träffar dina vänner eller din familj som du gjorde förr i tiden). Jag lyssnar gärna om du vill berätta för mig vad det är som händer. Om du inte vill prata med mig eller om du inte orkar just nu finns olika hjälplinjer som man kan ringa till helt anonymt, deras telefonnummer är 020-50 50 50. Jag har full förståelse för vad du väljer att göra och vill bara säga igen att jag gärna lyssnar på dig när du känner för det.



Liria Ortiz

Litteratur

Malmö stad (2008). *Respektera mig!: handbok för yrkesverksamma om våldsutsatta kvinnor i missbruk*. Malmö: Malmö stad.

Miller, W.T. & Rollnick, S. (2013). *Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring* (3 uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

Nationellt centrum för kvinnofrid, NCK (2010). *Att fråga om våldsutsatthet som en del av anamnesen*. Uppsala: NCK.

Ortiz, L. (2020). *Motiverande samtal i arbete med våld i nära relationer*. Stockholm: Gothia Fortbildning.

Ortiz, L. (2014). *När förändring är svårt: att hantera motstånd med motiverande samtal*. Stockholm: Natur & Kultur.

Motiverande samtal, MI i arbete med våld i nära relationer som finns på Bokus och Adlibris.

Samtalsterapi

– språket som kur och krämpa

Uttdrag ur bok av Niklas Törneke och Jonas Ramnerö,
Natur & Kultur, Stockholm 2020.

Psykoterapi bygger på att man samtalar. Ändå är det förvånande få terapier som teoretiskt berör hur själva samtalandet kan leda till exempelvis insikt, kognitiv omstrukturering eller beteendeförändringar. **Niklas Törneke** är leg. läkare, specialist i allmän psykiatri och leg. psykoterapeut, verksam vid NT Psykiatri på Öland. **Jonas Ramnerö** är fil.dr i klinisk psykologi, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och enhetschef vid Kompetenscentrum för psykoterapi inom Centrum för psykiatriforskning, KI/Region Stockholm. I sin nya bok **Samtalsterapi – språket som kur och krämpa** (Natur & Kultur) utgår de från det mänskliga språket som fenomen och undersöker hur behandling i form av pratande kan påverka människors liv.

Utifrån inlärningspsykologi identifierar de tre principer som antas vara centrala för förändringsarbetet i terapier där språket är ett avgörande medium. Förhoppningen är att de tre principerna kan hjälpa terapeuter från olika skolbildningar att utveckla sitt behandlingsarbete.

Boken skildrar också ett paradoxalt dilemma – att det inre samtal som varje människa har med sig själv är en del av det problem som samtals-terapi avser påverka. Läsaren bjuds in till en tankeväckande konversation om att förstå det mest grundläggande i all psykoterapi – själva språkandet. Här följer ett kort utdrag ur bokens kapitel 10, ”Att samtala om framtiden”.

Möjligheten till förändring

Rädsla och oro är processer som be-

står av berättelser om framtiden och hot man kan komma att stå inför. De medför lätt att man blir fokuserad på denna hotfulla framtid och detta riskerar att påverka ens agerande till att bli stereotyp och till att minska utrymmet för andra möjliga synsätt. Det är även så att man lätt upplever den pågående rädslan och oron som en känslomässig bekräftelse på att det är ett faktiskt hot man står inför. När man arbetar med ångestproblem i samtalsterapi så är det inte rimligt att försöka eliminera de grundläggande reaktionerna. Som individ ska man kunna bli rädd och känna sig osäker. Det är en given del av den mänskliga erfarenheten och terapi ska inte försöka ta bort den. Det man strävar efter i terapi är att dessa processer inte ska dominera på ett sätt som blockerar det liv personen skulle vilja leva. Vi är åter vid de principer för samtalsterapi som beskrivits tidigare:

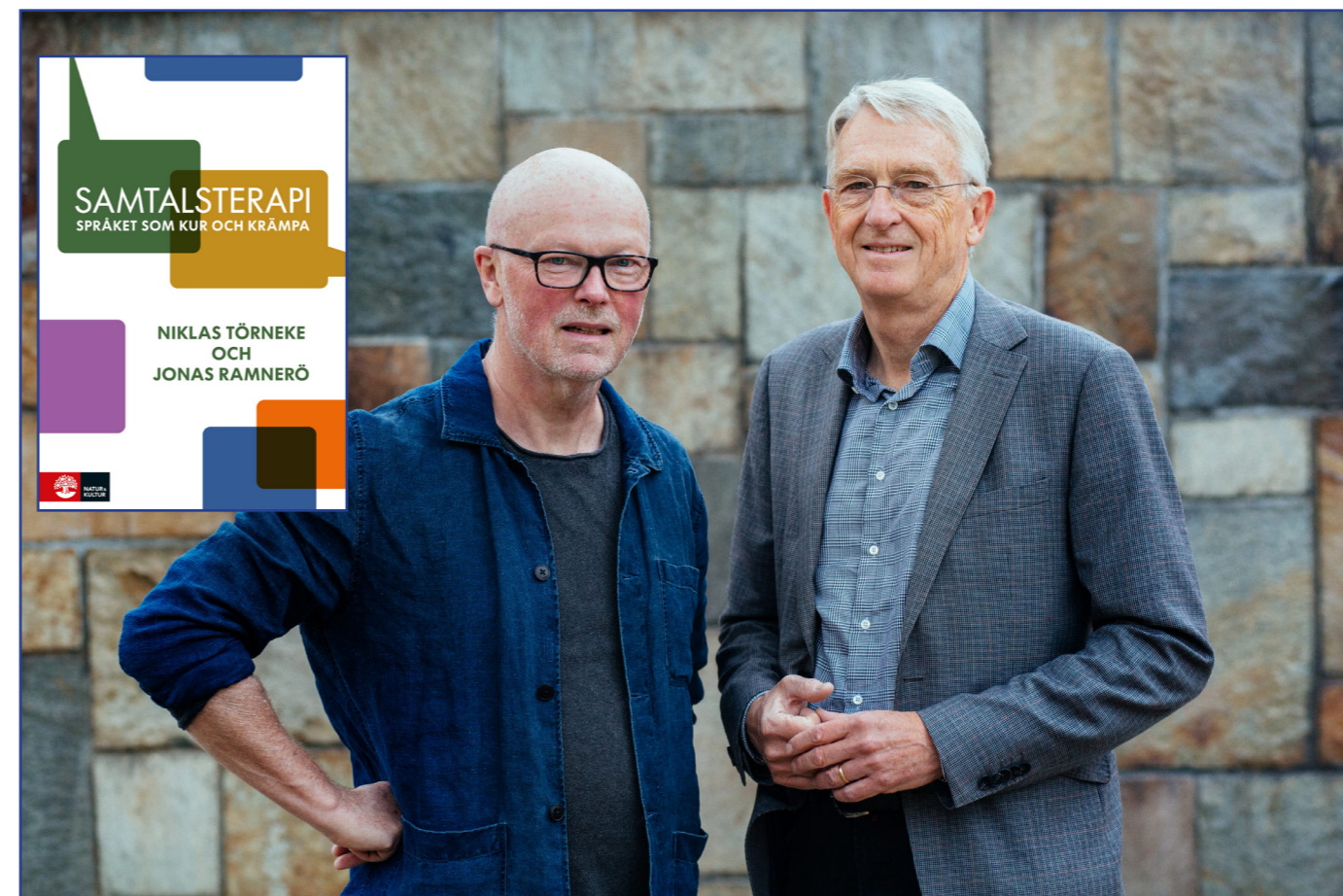
Samtala på ett sätt som hjälper patienten att urskilja sambandet mellan vad hen själv gör, de problematiska konsekvenser hen upplever och när hen tenderar att göra så.

Vad gör människor typiskt när de konfronteras med sina egna hotfulla berättelser om framtiden? Något som är vanligt, och som kan bli djupt problematiskt, är att man anstränger sig i en rigid strävan att undvika dels ångestupplevelsen i sig, dels det scenario som ångestberättelsen innehåller. Undvikande förhindrar ny inlärning där personen skulle möta kontrasterande erfarenheter och blockerar dessutom kontakt med andra viktiga delar av livet. Psykologisk behandling av rädsla och oro bygger i stor utsträckning på att bryta

detta undvikande. Det görs genom att patienten tränas i att urskilja detta agerande och de framtidsberättelser som tenderar att driva sådant undvikande. Genom att patienten i ökad grad förmår att urskilja sig själv som agerande subjekt ökar sannolikheten för ett nytt agerande. En viktig aspekt av detta är att avsiktligt, och på ett konsekvent sätt, närma sig situationer och upplevelser som är förknippade med ångest. Vi har tidigare talat om exponering som är en bärande del i behandling av rädsla.

Samtala på ett sätt som hjälper patienten att urskilja egna tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser genom att etablera ett betraktelseavstånd till dessa när de uppträder.

De berättelser om framtiden som en människa lärt sig att delge sig själv påverkar hur hen kommer att agera, när dessa berättelser aktualiseras. Centrala aspekter av deras drivande kraft ligger i att de inte bara utgörs av tankar utan ofta har starka känslomässiga och visuella delar. Man känner och ser framtiden. Att urskilja och bekanta sig med dessa aspekter av sin egen upplevelse är viktigt i en förändringsprocess. För att komma ur de onda cirkel av undvikande man är fast i behöver man bekanta sig med dessa berättelser som just berättelser här och nu. Lyckas man att etablera detta betraktelseavstånd i stunden så kommer berättelsernas effekter på ens agerande att förändras. Man kommer också att få ökad tillgång till andra möjliga berättelser. Kanske till en berättelse om att ”detta är bara min ångest”, en berättelse om något bekant snarare än om något hotfullt och okänt. Och till berättelser grundade på tidigare er-



Jonas Ramnerö och Niklas Törneke

Boken skildrar också ett paradoxalt dilemma – att det inre samtal som varje människa har med sig själv är en del av det problem som samtalsterapi avser påverka.

farenheter som kanske kommit i skymundan, eftersom hotberättelsen tidigare fått en så prioriterad position. En tredje princip vi tidigare beskrivit handlar just om att formulera alternativa berättelser om framtiden. Berättelser om den framtid man önskar sig, om sådant som lockar om man inte längre skulle vara fast i undvikandets onda cirkel.

Samtala för att klargöra vad som är väsentligt i patientens liv och vad som vore konkreta steg i den riktningen.

Till detta, och hur denna princip kan användas i samtalsterapi, ska vi återkomma. Men först ska vi i nästa kapitel stanna ytterligare i detta enkla och märkliga att allt som sker, när det sker, utspelar sig i det vi människor lärt oss att kalla ”nu”.

Författarna och Natur & Kultur, Stockholm 2020
Formgivning omslag: Martin Farran-Lee
Formgivning inlaga och sättning: Typ & Design AB, Stockholm
Tryckt i Estland 2020
Första utgåvan, första tryckningen
ISBN 978-91-27-82827-8

Kris-stress

Att hantera en pandemi, coronaoro och andra långvariga påfrestningar

Uttdrag ur boken av Giorgio Grossi & Kerstin Jeding
Natur & Kultur, Stockholm 2020
ISBN 978-91-27-82921-3
Foto: Eva Lindblad

Med hjälp av författarnas ord väljer redaktionen att presentera en högaktuell bok om stress och stresshantering i dessa pandemitider.

När vi skriver den här boken är vi mitt i en stor och global kris. Under våren 2020 spred sig corona över hela världen och krisen var ett faktum. Vi vet inte hur länge det kommer att pågå, eller hur många som kommer att drabbas. I skrivande stund – tidig höst 2020 – har över 30 miljoner fall konstaterats globalt, och över en miljon människor har avlidit, det talas om en andra våg i resten av Europa medan vi i Sverige just nu har ett lugnare läge. Det kan vara början på slutet, eller bara början av krisen.

Vår bok

För många av oss är de första stegen mot en bättre psykisk eller fysisk hälsa att prova egenvård. Först alla de saker du själv har tänkt på och provat, och sedan de som andra har föreslagit för dig. Vår bok är ytterligare ett steg av egenvård. Här får du tips från oss som har utbildning och erfarenhet av att hjälpa till vid stress och psykisk ohälsa. Att bara läsa boken kommer inte att hjälpa dig så mycket, likasom det inte skulle hjälpa dig att bara prata med oss. Det är vad du gör – det som du testat att börja med eller provar att göra på ett annat sätt eller tränar på – som kan förändra hälsan till det bättre. Och vi tror på myrstegeprincipen: Gör hellre något pyttelitet idag än att vänta på att komma igång med något större.

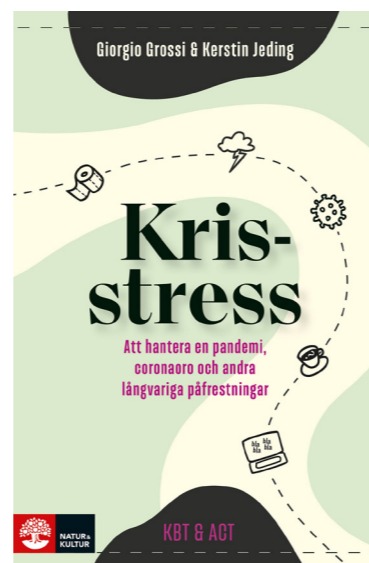
Stresshantering är ett brett ämne som nästan lika gärna kunde heta livshantering. Det handlar om att balansera våra ansträngningar mot god återhämtning, och det handlar om att hantera våra

egna tankar, känslor och kroppsförnimmelser på sätt som hjälper oss att fortsätta leva meningsfulla liv även i utmanande situationer som kriser. I den här delen hittar du våra bästa verktyg och strategier för det.

Till dig som har coronaoro

Egentligen vänder sig hela vår bok till dig. Alla strategierna för stresshantering, i synnerhet avsnittet om att hantera ältande och grubblerier med övningen i att hantera ovisshet, kommer att vara till hjälp för dig. Vi har också skrivit ihop några kortare råd här på ett något annorlunda sätt, men budskapet är exakt detsamma som i resten av boken. Tanken är att du kan komma igång direkt med bra strategier och sedan ta dig an resten av boktexten och övningarna.

Det är lätt – och naturligt – att vara orolig under kriser som till exempel pandemin som utbröt på grund av covid-19. Det går att oro sig över själva sjukdomen, eller över all samhällspåverkan, eller över de långsiktiga ekonomiska konsekvenserna. Det är just sådana här situationer där det finns mycket ovisshet och många faktorer som vi inte har kontroll över som lätt väcker oro. Vi har också extra lätt att bli skrämde av rykten och osann information. Viss oro har en funktion – men inte all. Mycket av oron vi kan känna över coronavirusets utbredning är funktionell – den fyller alltså en funktion för att motivera oss att göra saker som att tvätta händerna oftare och noggrannare, att hålla karantäner och följa de



Giorgio Grossi och Kerstin Jeding

råd som myndigheterna ger oss. Är jag orolig över att jag eller någon närstående blir sjuk är det troligare att jag följer råden fast det kanske kostar mig något eller gör min vardag besvärligare. Så långt är oron alltså funktionell, och kom ihåg att funktionell oro känns precis lika orolig och obekvämt som den som *inte* är funktionell. Vilken oro är då "o-funktionell"? Den där andra sortens oro som inte hjälper mig på något sätt, som är svår att koppla bort, som får mig att göra en massa oroliga saker och som fortsätter även när jag har gjort vad jag kan. För hur vet jag att jag gjort vad jag kan? Borde jag göra mer? Kanske har de uppdaterat informationen nu? Och såg jag inte någonstans någon som sa att ... och så är långa, oroliga tankekedjor igång som känns svåra att bryta.

Psykotering

De sex grundläggande kompetenserna

Förord ur boken av Leif Havnesköld och Birgitta Elmquist
Studentlitteratur 2020
ISBN 9789144117607

Inom den aktuella utveckling finns det framsteg på olika håll och Psykotering – de sex grundläggande kompetenserna är ett sådant exempel. Jag föll för förordets första mening: "Detta är en sympatisk skriven bok med ett angeläget innehåll". Förordet är skrivet av Lars-Gunnar Lundh och han gör en bra presentation av boken. Därför har redaktionen kommit överens med förlaget om att kunna använda förordet som en sorts presentation. Texten kommer här nedan.

Alejandro Muñoz Retamal

Detta är en sympatiskt skriven bok med ett angeläget innehåll. Den skiljer sig från många andra böcker i ämnet genom att inte utgå från en speciell terapiinriktning, utan i stället ta sin utgångspunkt i frågan om vilka olika slags kompetenser som är utmärkande för en god psykotering. Vad behöver en framgångsrik psykotering ha för kunskaper, färdigheter, och förhållningssätt? Detta är ett perspektiv som förmodligen kommer att få allt större betydelse inom psykoteringens område.

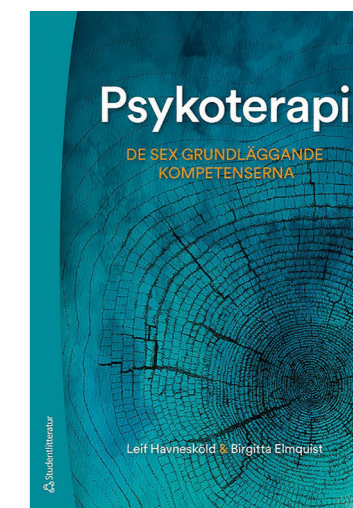
Boken kan ses som en grundläggande introduktion till området psykotering för läsare som vill göra sig en övergripande bild av detta fält. Men den har också förutsättningar att kunna tillföra nya perspektiv även för erfarna psykoteringer och lärare på psykoteringutbildningar.

Bokens författare, Leif Havnesköld och Birgitta Elmquist, är ingalunda ointresserade av de reella skillnader som finns mellan olika typer av psykotering, men är i första hand intresserade av vilka allmänna principer och strategier som

utmärker framgångsrik psykotering. De ställer inte de olika terapiformerna mot varandra som konkurrerande aktörer, utan intar ett förhållningssätt som innebär att se olika terapiformer som potentiellt komplementära. Författarna förespråkar öppenhet, nyfikenhet och vilja att lära av andra, och vill få till stånd en ökad dialog mellan företrädare för olika former av psykotering.

Leif Havnesköld och Birgitta Elmquists övergripande ambition är att komma till klarhet om vilka "kärnkunskaper", färdigheter och förhållningssätt som en terapeut behöver. Detta är ett perspektiv på psykotering som samtidigt framhäver betydelsen av mänskliga möten. De framhåller att psykoteringens tekniska färdigheter är oupplösligt förbundna med deras relationella förmåga. Relation och teknik i psykotering är oskiljbara storheter.

I boken beskriver författarna sex grundläggande kompetensområden, som de anser kan bilda grunden för en gemensam referensram för professionellt utövande av psykotering, och som samtidigt fungerar som en



plattform (en övergripande meta-teoretisk ram) för att diskutera likheter och olikheter mellan terapiinriktningar. Enligt den modell de presenterar utgör de relationella färdigheterna den innersta kärnan i psykoteringens kompetens. Runt denna kärna finns förmågor, som att göra bedömningar och problemformuleringar, genomföra strategier och interventioner, samt att avsluta och utvärdera en behandling. Allt detta behöver inramas av kunskaper i en sammanhängande teoretisk modell som är förankrad i vetenskaplig forskning, och av ett förhållningssätt som är karaktäriserat av reflektion kring etik, kulturell påverkan och intersektionalitet.

Leif Havnesköld påbörjade arbetet med denna bok, men hann inte slutföra det på grund av sin alltför tidiga bortgång. Jag är glad över att Birgitta Elmquist fullföljt arbetet och gjort det till en färdig bok.

Lars-Gunnar Lundh
Professor emeritus i klinisk psykologi,
leg psykolog och leg psykotering
Lunds universitet

XBT Existentiell beteendeterapi Livet, döden och Skinner

av Niklas Möller och Isabel Petrini
Natur och kultur, 2020
ISBN: 9789127825147
Foto: Mia Carlsson

Niklas Möller och Isabel Petrini har skrivit en bok som kopplar ihop det filosofiska existentiella perspektivet med beteendeterapi, vilket inte är en lätt uppgift. I ”XBT. Livet, döden och Skinner” lyckas de formulera existentiella frågor om livets mening, frihet, val, ansvar, värderingar och döden utifrån ett inlärningsperspektiv. Skinners beteendeanalytiska tradition står problemfritt intill det existentiella perspektivet.

Det författarna gör är inte helt nytt. Jag tror att det är vad många terapeuter redan gör när de går igenom livets utmaningar med sina patienter, lyssnar på deras plågsamma erfarenheter, har empati för deras lidande och försöker hjälpa dem att hantera sina dilemman.

KBT-terapeuter började lyfta upp det existentiella perspektivet för ett tag sedan när de såg att en del av patienternas problematik inte riktigt passade i manualernas diagnoskriterier som fanns i DSM. Terapeuter pratar mer om acceptans och mindfulness tack vare den tredje vågen av KBT och de uppmärksammar etablerade omständigheter, utlösande faktorer, känslor, tankar och uppväxt i sina analyser och modeller.

Det som Möller och Petrini nu gjort är att de satt de existentiella frågorna innanför ramen av beteendeterapi, trots att vissa existentiella terapeuter inte skulle gilla jämförelsen av existentiell terminologi med ett beteendete-

rapeutiskt perspektiv. Det kan hända att många beteendeterapeuter kan vara skeptiska mot eventuella implikationer för det beteendeterapeutiska paradigmet om man arbetar med det filosofiska perspektivet. Författarna tar upp olika konkreta fall där funktionella analyser görs till existentiella dilemman. Det är spännande att se och läsa. Likaså kan vi säga att alla de frågor som patienterna lyfter fram i ett terapirum är i grund och botten existentiella.

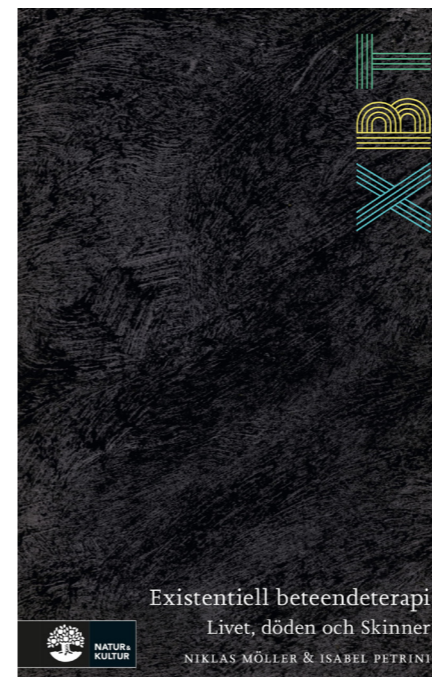
Det är givande att se hur författarna uppmärksammar patienternas sammanhang och omständigheter som människor inte valt och som man inte har kunnat kontrollera i livet. Det reflekteras om den fria viljan och hur det kan knytas till idén att alla är ”inkastade i verkligheten” i ett givet kulturellt och biologiskt sammanhang. Författarna uppmärksammar idén om att det

är sammanhangen som är grunden till individens beteenden. De går vidare med resonemangen och funderar omkring friheten för olika val som människan kan göra i detta liv. De pratar också om modet man behöver ha för att bära ett val som man har gjort.

Dessa funderingar är viktiga för terapeuter när de träffar patienter som plågas av sina val, om vad de har gjort eller borde ha gjort i livet. Det finns val som är helt omöjliga just på grund av omständigheterna som personer befinner sig i när de gör sina val. Boken ger bra exempel på dialoger med patienter som gör att situationerna i själva terapirummet känns mer levande för läsaren. Boken inspirerar till acceptans inför individens livsomständigheter, ansvar och val.

Boken avslutas med temat döden, vilket är ganska symboliskt, eftersom det

Det som Möller och Petrini nu gjort är att de satt de existentiella frågorna innanför ramen av beteendeterapi.



Niklas Möller och Isabel Petrini

ju är det temat som terapeuter möter i terapirummet, när patienter exempelvis funderar på att ta livet av sig, har en depression, funderar på livets mening eller försöker hantera döden av någon närstående. Möller och Petrini pratar om döden som en del av livet. Som något som är oundvikligt. Den tanken kan väcka många känslor men de lyckas föra in ett mänskligt perspektiv genom att låta temat belysa personens värderingar, som är det som ger riktning i personens liv. Tanken överlappar lite grann med vissa av ACTs övningar, där personen tänker hur hen vill se sitt liv och vad vill hen att det ska stå på hennes gravsten. Hur vill hen vara som person? Vad är viktigt här i livet? Vad behöver jag göra varje dag för att bli den personen som jag vill vara?

Författarna föreslår att man ska lägga märke till döden som undvikande be-

teende. När man är deprimerad vill man slippa livets obehag, lidande, ångest och även slippa livet som det är. Ett sådant perspektiv kan ge terapeuter en resurs, ett verktyg för att prata med patienter om hur de kan förändra sina liv och vad de behöver göra annorlunda.

Boken kan vara en resurs till psykologer och terapeuter som är intresserade av existentiella frågor och som vill hjälpa patienter med existentiella funderingar. Det är ett perspektiv som kan lära oss att lyfta fram livet som problemområde och hjälpa oss att värdesätta patientens slutsatser som hen drar från sin livserfarenhet. Detta kan hjälpa oss att förbättra våra analyser och göra ett mer effektivt arbete. Jag rekommenderar boken varmt och ser fram emot att det existentiella perspektivet utvecklas ännu mer i framtiden!



Text:
Elena Timofeeva
Psykolog
Existentiell terapeut med KBT inriktning

Freuds sista suck

Det är en intressant bok skriven av Charlotta Sjöstedt som har en bakgrund som vetenskapsjournalist. Hon har mångårig erfarenhet som kommunikatör och har haft psykiatri som ett av sina arbetsfält i flera decennier. Sedan 2013 arbetar hon som kommunikatör för nationella kvalitetsregister, sjukvårdens medel för att kritiskt granska sig själv. Boken har skapat debatt och författaren blev intervjuad av *Psykologtidningen* #6-2020. För att skriva sin bok har hon haft Freud i fokus, psykoanalysen som ovetenskaplig arbetssätt. En presentation från förlaget av boken finns här nedan.

Alejandro Muñoz Retamal

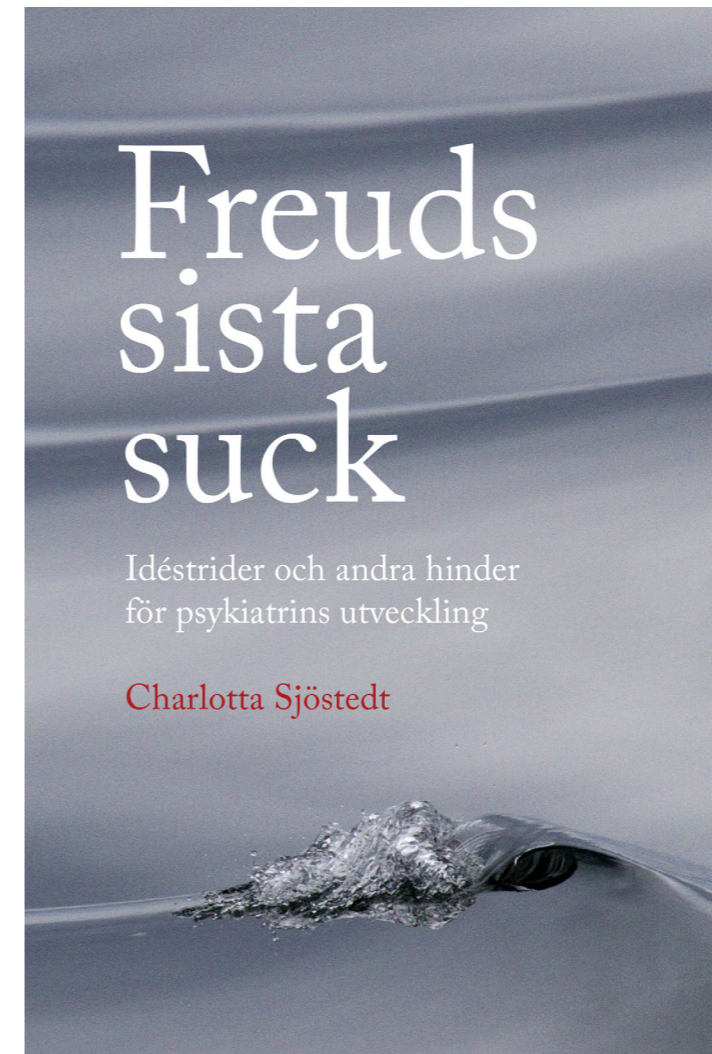
av Charlotta Sjöstedt
Konststycke Förlag Göteborg
2020
ISBN 978-91-981418-4-9
Foto: Alve Henricson

”Hannes blev 34 år. Han hade autism, ADHD och bipolär sjukdom, men fick inte stöd eller behandling för något av dessa tillstånd. Detta trots att han var patient på en psykiatrisk mottagning där han ständigt och tydligt deklarerade att han behövde mer hjälp och att det fanns risk för att han skulle ta sitt liv. Under sina sista två år i livet träffade han sex olika läkare. Ingen av dem satte in självmordsförebyggande behandling för bipolär sjukdom. Han behandlades med freudianskt inspirerad psykoterapi som inte hjälper vid de diagnoser han hade. Han bodde i en lägenhet som socialtjänsten ordnade och överst i journalen som hans kontaktpersoner förde stod med rött Suicidrisk. Ändå tog det flera veckor innan socialtjänstens personal hittade Hannes efter att han tagit sitt liv. I den lex Maria-utredning som sjukvården

utförde om sitt eget agerande är man starkt självkritisk. Man pekar framför allt på organisatoriska brister, men slutsatsen är ändå att ”själv mordet eventuellt hade kunnat förhindras”.

Ideologisk lägerbildning

Hannes levnadsöde beskrivs i boken *Freuds sista suck – Idétrider och andra hinder för psykiatriens utveckling* av Charlotta Sjöstedt. Fallet illustrerar vad som händer när patienter inte får stöd och behandling i enlighet med vetenskapliga evidens. Detta är ett stort och generellt problem inom många delar av psykiatri och det har en koppling till de ideologiska strider som pågår mellan två olika läger. I det ena lägret finns Freuds arvtagare och i det andra företrädare för modernare terapeutiska inriktningar. En debatt rasade 2017 och 2018 om Socialstyrelsens riktlinjer för



Charlotta Sjöstedt

vård av patienter med depression och ångestsyndrom. I den debatten framgick att Freuds arvtagare inte accepterar den gängse värdering av vetenskapliga evidens som Socialstyrelsen gör.

Universitetsutbildningarna till legitimerad psykoterapeut bedrivs i huvudsak i skilda spår där psykodynamisk terapi, inspirerad av Freud, lärs ut i ett och kognitiv beteendeterapi lärs ut i ett annat. Det konserverar den ideologiska lägerbildningen. Charlotta Sjöstedts granskning visar att man är mycket Freudtrogen på Göteborgs universitet. En psykoterapeututbildning där har nio böcker av Freud själv på litteraturlistan. De är skrivna under åren 1900–1930 och de är tydligt pseudovetenskapliga. Det finns delar i dem som måste betraktas som rent forskningsfusk.”

Charlotta Sjöstedts granskning visar att man är mycket Freudtrogen på Göteborgs universitet. En psykoterapeututbildning där har nio böcker av Freud själv på litteraturlistan. De är skrivna under åren 1900–1930 och de är tydligt pseudovetenskapliga. Det finns delar i dem som måste betraktas som rent forskningsfusk

En tidsresa i biblioteket

Sandra Bates, Bengt Westling, Anita Olsson, Kerstin Hellström, m.fl.

Hur har beteendeterapin och kognitiv beteendeterapin utvecklas genom åren. Vad har man arbetat med, på vilka områden? I detta nummer blir Sandra Bates m.fl. i fokus och Bengt Westlings, Anita Olssons samt Kerstin Hellströms avhandlingar.

Text: Alejandro Muñoz Retamal

1986 - 2013

En fortsättning – Beteendeterapins spår i Sverige

Källa: Kungliga bibliotekets arkiv, begränsad sökning.

1) Kan man mäta smärta? : smärtmätning i klinik och forskning / Per-Olow Sjödén och Sandra Bates, (red.)
Bates, Sandra, 1948- (Medarbetare); Sjödén, Per-Olow, 1943- (Medarbetare) [Uppsala] : [Nordisk tidskrift för beteendeterapi], 1986 ; 99 s. : ill., diagr., tab. ; 21 cm . Serie: Scandinavian journal of behaviour therapy. Supplementum, [ISSN: 0346-8100 ;] Nr 7

2) Kan man mäta livskvalitet? : livskvalitetsmätning i klinik och forskning / Per-Olow Sjödén och Sandra Bates (red.)
Sjödén, Per-Olow, 1943- (Medarbetare), Bates, Sandra, 1948- (Medarbetare)
Uppsala : Dept. of Clinical Psychology [Institutionen för tillämpad psykologi] : Nordisk tidskrift för beteendeterapi, 1988 ; 131 s. : diagr., tab. ; 21 cm
Serie: Scandinavian journal of behaviour therapy. Supplementum, [ISSN: 0346-8100 ;] Nr 8 Anm.: Svensk och norsk text med sammanfattningar på engelska

3) A behavioral approach to gastrointestinal disorders / by Sandra Söderman Bates
Bates, Sandra, 1948- (Författare) ISBN 91-554-2203-9 ; Uppsala : Stockholm : Univ. ; Almqvist & Wiksell [distributör], 1988 ; [8], 48 s. ; 21 cm
Serie: Comprehensive summaries of Uppsala dissertations from the Faculty of Social Sciences, [ISSN: 0282-7492 ;] Nr 11
Anm.: Härtill 5 uppsatser

4) Om och om och om igen : att behandla tvångsproblem med KBT - en vägledning för behandlare / Sandra Bates och Anna Grönberg
Bates, Sandra, 1948- (Författare), Grönberg, Anna, 1946- (Författare)
ISBN 978-91-27-11835-5 (inb.). Stockholm : Natur & kultur, 2010, 286 s. ; 25 cm

5) Ängestsjukdomar / Nils Lindefors och Gerhard Andersson (Red.)
Lindefors, Nils, 1954- (Utgivare/red.) Andersson, Gerhard, 1966- (Utgivare/red.)
ISBN 9789197880565, Stockholm : Läkartidningen, 2012, 111 s. ill. 20 cm
Serie: Medicinsk kunskap från Läkartidningen.
Läkartidningen -

Innehåll: Ängest 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 -- Ängeststörningar hos barn och ungdomar / Eva Serlachius, Ulrika Thulin, Gerhard Andersson, Sarah Vigerland, Tord Ivarsson -- Posttraumatiskt stressyndrom / Per Borgå, Suad Al-Saffar -- Ängestsjukdom i mångkulturella vårdmiljöer / Sofie Bäärnhielm -- Nya forskningsspår banar väg för bättre terapi / Christian Rück, Nils Lindefors, Christer Allgulander, Gerhard Andersson.

6)Handledning ur ett KBT-perspektiv / Sandra Bates.
Bates, Sandra, 1948- (Författare), ISBN 9789127132153, Stockholm : Natur & kultur, 2013, 282 s. 25 cm
Innehåll: Del I Vad är handledning -- Del II Vad är KBT-handledning -- Del III KBT i utbildningshandledning -- Del IV KBT i verksamhetshandledning -- Del V KBT-handledning i utveckling.

Avhandlingar

1) Olsson, A. (1990).
Individual response patterns and matching of treatment methods in phobias. Uppsala: Univ..

2) Westling, Bengt E., (1994)
A cognitive-behavioural approach to panic disorder /
ISBN 91-554-3249-2 ; Uppsala : Stockholm : Univ. ; Almqvist & Wiksell International [distributör], 1994 ; 58 s. ; 25 cm .
Serie: Comprehensive summaries of Uppsala dissertations from the Faculty of Social Sciences, [ISSN: 0282-7492 ;] Nr 43.
Anm.: Härtill 5 uppsatser

3) Hellström, Kerstin, (1996),
Brief cognitive behavioral treatment in specific phobias /
ISBN 91-554-3678-1 ; Uppsala : Stockholm : Univ. ; Almqvist & Wiksell International [distributör], 1996 [2], 52 s. : tab. ; 24 cm.
Serie: Comprehensive summaries of Uppsala dissertations from the Faculty of Medicine, [ISSN: 0282-7476 ;] Nr 587.
Anm.: Härtill 5 uppsatser

Här tar dessa resor i det Kungliga biblioteket en paus. Under 2020 har det handlat mest om perioden 1969-2006 utifrån KB:s arkiv. Perioden 2000-2020 har varit en period av intensiv utveckling för BT/KBT i Sverige. Avhandlingar, uppsatser, böcker, utbildningar och det kliniska arbete har varit en fin del av den utveckling. Nästa år firar BTF 50 år och en snabb tillbakablick har känts nödvändigt för att reflektera över det som har hänt i föreningens liv.



Foto: Alejandro Muñoz R

Saxat från KBT-listan

Återkommande ämne: sekretessregler

Ämne: [KBT-listan] Påminnelse om sekretessregler på KBT-listan
Hej listan!

Vi i styrelsen skulle vilja påminna om sekretessreglerna som gäller på KBT-listan. Eftersom detta är en stor mail-lista som når alla typer av medlemmar (dels sådana själva är behandlare, dels studenter och dels medlemmar som endast har ett intresse av KBT och beteendeterapi) ska vi inte publicera någon patientinformation i våra inlägg på listan.

Det går naturligtvis jättebra att efterlysa behandlare, tips och kunskap, men håll då frågeställningen helt generell: till exempel "Söker behandlare i Ystad som är duktig på PTSD" eller "Vad är era bästa råd för behandling av tvång hos barn?".

Anneli Farnsworth von Cederwald
för Beteendeterapeutiska föreningens styrelse

sfKBT:s Årskonferens

Ämne: [KBT-listan] Erbjudande från systerföreningen sfKBT

Kära medlemmar i BTF! Det är sorgliga tider för alla oss som gillar att åka på konferenser och lyssna på föreläsare live. Jag vet ju att BTF fick ställa in sin årskonferens i sista stund i pandemins inledande skede (jag var själv på väg dit). SfKBT's årskonferens var tänkt att gå av stapeln i Lund men kommer nu i stället att vara digital. Vi inser att det inte är lika lockande att delta på en digital konferens men tycker det vore synd om inte så namnkunniga föreläsare skulle få en rejäl publik. Utöver föreningens årsmöte är föreläsningstemat känslor, PTSD, hur förhindra uppkomst av PTSD och Imagery Rescripting. Våra föreläsare är Maria Bragesjö, Elisabeth Malmquist samt Hannah Murray och Sharif El-Leithy från Oxford.

Vi har därför beslutat att bjuda in er, medlemmar i BTF, att delta till samma pris som medlemmar i sfKBT. Priset är då 500 kronor. För att komma i åtnjutande av erbjudandet bockar BTF:s medlemmar i rutan "Inbjuden BTF-medlem" och skriver koden BTF20 i kodrutorna samt bekräftar koden, så ändras konferenspriset till 500 kronor. Anmälan och mer information om konferensen finns på hemsidan sfkbt.se Varmt välkomna!

Eva Gafvelin Ramberg, ordförande sfKBT

Cymbalta

From: kbt-listan@googlegroups.com <kbt-listan@googlegroups.com> on behalf of Petra Karlberg <petra.karlberg@uppsalabeteendeanalys.se>

Sent: Wednesday, September 16, 2020 11:07 AM

To: kbt-listan@googlegroups.com <kbt-listan@googlegroups.com>

Subject: [KBT-listan] Cymbalta

Jag har just fått inblick i hur negativt det kan vara med Cymbalta. Den patient jag känner har dragits med en enorm

trötthet i många år. Det har nu visat sig att hen hela tiden haft starka biverkningar av Cymbalta. När hen bytte läkare och sakta fick sänka dosen märkte hen att den enorma trötthet hen känt i många helt försvann. Patienten klarar nu att jobba 75 %, ta hand om familjen på em utan att längre känna sig det minsta trött och begränsad i sin ork. Hen beskriver att hen fått livet tillbaka sen hen slutade med Cymbalta. Fantastisk, men också beklämmande att hen förlorat så många år av sitt unga liv. Denna kraftfulla biverkan var ny för mig. Vad har ni andra för erfarenhet? Med vänlig hälsning, Petra

-- Från: Mehrdad Beigi

Skickat: den 16 september 2020 14:02

Till: Petra Karlberg; kbt-listan@googlegroups.com

Ämne: Re: [KBT-listan] Cymbalta

- Hej!

Mycket intressant inlägg av dig Petra! Det som du beskriver stämmer överens med mina kliniska erfarenheter. Alltså patienter med enormt förlamande trötthet som jag misstänkt kan ha varit en biverkning av antidepressiva mediciner, inte bara Cymbalta utan även andra liknande mediciner t ex Venlafaxin. Och när patienten, ibland på eget bevåg, satt ut medicinen så hen blivit bättre och t o m mycket bättre fungerande. Under årens lopp har jag stått på flera sådana fall.

Med vänlig hälsning, Mehrdad Beigi, Psykolog, Falun

-- Från: Per Carlbring

Skickat: den 16 september 2020 13:17

Till: Petra Karlberg, Kopia: kbt-listan@googlegroups.com,

Ämne: Re: [KBT-listan] Cymbalta

Enligt FASS är "sömnighet" en mycket vanliga biverkning (dvs som kan påverka mer än 1 användare av 10):

<https://www.fass.se/LIF/product?userType=2&nplId=20040607005095#side-effects>

SWABA:s digitala träff

Från: Johanna Morén, Skickat: den 16 september 2020

20:45, Till: kbt-listan@googlegroups.com

Ämne: [KBT-listan] Tips om SWABA's digitala hösträff 26 september och påminnelse om sfKBT's digitala årskonferens 16-17 oktober

Hej!

Det händer mycket digitalt i höst för våra vänföreningar! Först ut är SWABA med sin hösträff 26 september och glöm inte sfKBT's årskonferens 16-17 oktober som Eva Gafvelin Ramberg tipsade om där BTF's medlemmar får delta till samma pris som medlemmar i sfKBT. Titta i hennes mejl från 13 september här på listan för tydliga instruktioner om anmälan för rabatterat pris.

Med vänliga hälsningar, Johanna Morén, eder ordförande i BTF

Webb-enkät

Från: 'Maria Snälls' via KBT-listan, Skickat: den 18 september 2020 09:48, Till: kbt-listan@googlegroups.com

Ämne: [KBT-listan] Webb-enkät om terapeutupplevelse av att bedriva DBT-behandling

Hej!

Vi är två DBT-terapeuter från Värnamo och Jönköping som studerar på psykoterapeutprogrammet i Linköping. Vi har valt att skriva vår uppsats om svenska DBT-terapeuters upplevelse av att tillämpa telefonstöd. Vi önskar dock att alla som arbetar med individualterapi deltar, oavsett om man använder sig av behandlingskomponenten telefonstöd eller inte.

Telefonstöd är en behandlingskomponent i DBT-behandling som inte återfinns i andra psykoterapier. Att kunna få hjälp att generalisera färdigheter i "skarpt läge" kan vara livsavgörande för patienter. Samtidigt kan det vara en svår balansgång för terapeuter att både ta hänsyn till sina egna gränser och vara tillgänglig för patienten utanför arbetstid. Då forskningen är mycket begränsad kring tillämpning av telefonstöd i DBT samt alternativa sätt att generalisera färdigheter, är vi angelägna om att få in svar från så många individualterapeuter som möjligt.

Klicka på länken för att fylla i enkäten: www.iterapi.se/enkat/telefonstod

Enkäten tar ca 15 minuter att besvara (ca 5 minuter om du inte tillämpar telefonstöd). Enkätsvaren registreras anonymt och kan inte kopplas till dig som person.

Tack på förhand! , Med vänliga hälsningar , Lena Persson och Maria Snälls

Uppdatering i Skåne

Från: Christina Bergmark, Skickat: den 29 september 2020 12:12, Till: KBT-listan KBTLISTAN

Ämne: [KBT-listan] Vilka av er behandlar barn och ungdomar i Skåne?

Hej BTF-medlemmar!

Jag skulle behöva en uppdatering på vilka av er som

1. Är verksamma i Skåne och som
2. behandlar barn och ungdomar och som
3. kan ta emot barn/ungdom inom 1 månad. Det spelar ingen roll om det är inom ramen för vådval eller helt privat.
4. Och till sist om ni använder er av digitala besök.

Tusen tack!, Med vänlig hälsning, Christina Bergmark Hall

Impact for CBT-tidskrifter 2019

Från: Lars-Göran Öst

Skickat: den 1 oktober 2020 12:48, Till: 'KBT-listan KBT-LISTAN', Ämne: [KBT-listan] Impact factor för KBT-tidskrifter

Hej listans medlemmar!

Jag vill informera er om att föreningens tidskrift Cognitive Behaviour Therapy (CBT) fortsätter att gå bra. Nu när impact factor värdena för 2019 har publicerats framgår det att CBT har gått om Behavior Therapy (Amerikanska fören-

ingens tidskrift) och ligger bara 0.09 poäng efter Behaviour Research and Therapy, som är den äldsta tidskriften inom området.

Gratulerar Per Carlbring och redaktionen till ett gott jobb. Mvh, Lars-Göran

Impact factor för CBT-tidskrifter 2019

Tidskrift

Impact factor

Behaviour Research and Therapy...4.50

Cognitive Behavior Therapy...4.41

Behavior Therapy...3.24

Cognitive Therapy and Research...2.60

Journal of Behavior Therapy and

Experimental Psychiatry...1.96

International Journal of Cognitive Therapy...1.83

Behavioural and Cognitive Psychotherapy...1.53

Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy...0.97

Child & Family Behavior Therapy...0.52

-- Från: Per Carlbring

Skickat: den 5 oktober 2020 14:01, Till: Viktor Kaldo, Kopia: Anita Olsson; Lars-Göran Öst; KBT-listan KBT-LISTAN, Ämne: Re: [KBT-listan] Impact factor för KBT-tidskrifter

Tack för förstärkningarna!

Ett tips för den som är intresserad: spana in vår blogg!

<https://www.cognbehavther.com> ...och guldstjärna till den som gillar tidskriften på Facebook: <https://www.facebook.com/CognBehavTher>

Mvh Per

Sexualitet

Från: Margareth Berglund

Skickat: den 3 oktober 2020 14:42, Till: KBT-listan KBT-LISTAN, Ämne: [KBT-listan] sexuella problem

Jag är sexualterapeut sedan många år verksam i egen regi www.livslustosamliv.se Söker ständigt inlägg, frågor och erfarenheter om hur övriga i den här tråden bemöter klienter med sexologiska problem, men utan resultat. Negligerar ni problemen eller avvisar ni dem helt? Tycker vi borde kunna samverka mera än vad jag hittills erfarit. Min bakgrund är barnmorska sedan 1974, arbetat med sexologiska frågor sedan 1978, kliniska sexologiska studier på psykologen i Gbg 100hp, auktoriserad sedan 2002. KBT 2007. Egen verksamhet sedan 2007.

Vänligen,
Margareth Berglund, Sollentuna. margareth.berglund@gmail.com

Johanna Morén om suicid

Från: Johanna Morén

Skickat: den 7 oktober 2020 07:59, Till: kbt-listan@googlegroups.com, Ämne: [KBT-listan] Påminnelse om BTF-salong och netikett

51-årig kvinna boende på Södermalm i Stockholm som i vanliga fall tjarar om hur långt och snabbt hon



springer – vem kan det vara? Om du gissar på Johanna Morén som är ordförande i BTF så har du rätt!

Imorgon torsdag 8/10 ska hon dock prata om suicidalt beteende utifrån ett funktionellt perspektiv på BTF-salong. Så här kommer en påminnelse om det och att det börjar kl 18. Efter föreläsningen kan man stanna kvar och diskutera/mingla lite på länk. Länken finner du nedan: <https://us02web.zoom.us/j/2453461850>

Påminnelsen om netikett är denna: Vid efterlysning av behandlare så uppge inte information som kan vara identifierande av den klient som behöver hjälp. Det är klart bättre att vara tydlig i vilken kompetens eller egenskaper hos behandlaren man eftersöker.

Med vänliga hälsningar, eder ordförande Johanna Morén

Webbenkät – uppsats

Från: Norlin Mattias

Skickat: den 12 oktober 2020 08:24, Till: kbt-listan@googlegroups.com

Ämne: [KBT-listan] Webenkät om videosamtal/digitala terapiesamtal

Hej kloka listan!

Detta är en webbaserad enkät som kommer ligga till grund för en examensuppsats. Varmt tack till alla som har möjlighet att ta sig tid att fylla i.

Hej!

Du bjuds härmed in till att medverka i en webbaserad enkät. Resultatet av studien kommer ligga till grund för en examensuppsats inom ramen för den legitimationsgrundande psykoterapeututbildningen med KBT-inriktning vid Linköpings universitet. Resultatet är anonymt och visas på gruppnivå.

Bakgrunden är att KBT-terapi genom åren utvecklats till att ges i olika format. Enskild terapi, gruppterapi, parterapi, KBT via internet. På senare tiden har psykoterapi blivit allt vanligare genom videolänk/distanssamtal/videokonferens, även kallat videoconferencing psykoterapi (VCP). I Sverige har privata aktörer etablerats på marknaden och på vissa håll i landet har regional vård påbörjat arbete med samtal genom videolänk. Frågan är då vad det finns för åsikter om KBT via detta format hos KBT-behandlare. Syftet är att kartlägga vad behandlare, som kliniskt arbetar utifrån KBT, anser om psykoterapi via videokonferens/distans/videolänk.

Det tar ungefär fem till tio minuter att besvara enkäten. Om du vill delta i denna undersökning kan du fortsätta genom att klicka på länken nedan:

www.iterapi.se/enkat/videosamtal

Tack på förhand för din medverkan!

Mvh

Mattias Norlin, studerande på psykoterapeutprogrammet & Gerhard Andersson, professor, handledare, Linköpings universitet

För kontakt, maila mattias.norlin@rjl.se

Har Corona påverkat besökstättiken?

Från: Marit Beijar Olander, Skickat: den 13 oktober 2020 11:12, Till: kbt-listan@googlegroups.com

Ämne: [KBT-listan] Kommer klienter i dessa coronatider? Hej listan, jag är leg psykoterapeut sedan 2011 och flyttade till Västmanland för ett år sedan. Nu kommer jag att starta om verksamheten här, och skulle vara mycket tacksam att få så många svar som möjligt på hur det är med klienters benägenhet att komma till ett terapirum just nu. Har besöksantalet minskat drastiskt? Räcker det med att det finns handsprit i lokalen, eller ska man gå så långt att man har engångs-pappersskydd på stolskarmen? Osv osv? Hur gör ni? Vilka frågor brukar ni få om smitta i lokalen? Eller har de flesta inga sådana frågor? Jag frågar eftersom jag måste börja om från början och får kanske vara glad om jag får ihop till lokalhyran den första tiden. Därför bra att vara så förberedd som möjligt.

Hälsningar Marit Olander, Marit Olander KBT Psykoterapi, www.olanderkbt.se

Om hemuppgifter

Från: liria ortiz

Skickat: den 26 oktober 2020 20:12, Till: kbt-listan@googlegroups.com

Ämne: [KBT-listan] Ny film om hemuppgifter

Ny film om hemuppgifter! Gör dina klienter hemuppgifterna? Du som arbetar med behandling eller terapi digital eller face to face vet att det kan vara svårt för klienter att komma till skott med hemuppgifter som ingår i en behandling, oavsett om det är individuellt eller i grupp. Om du mailar till liria.ortiz@gmail.com kan du få gratis handboken "Hur du kan öka följsamhet till hemuppgifter" och titta på en kort föreläsning som handlar om samma tema. <https://www.youtube.com/watch?v=PUdqKR4OJso>

Kram till er alla, Liria

Handledning

Bästa Listan!

Hoppas på hjälp med hyfsat aktuella artiklar som på något sätt berör berör handledning ur ett KBT-perspektiv. Kan handla om både utbildningshandledning och verksamhetshandledning.

Tacksam för alla tips!, Anna-Clara Hellstadius, 2020-10-29.

Inventorier för tics

Den ons 4 nov. 2020 kl 11:35 skrev <niklas...@regionorebrolan.se>:

Hej! Jag har precis börjat med en patient med vokal tics (harklingar) och motoriska tics (spänner benen, sneglar). Har någon något förslag på lämpligt inventarium för bedömning och senare utvärdering?

Med vänlig hälsning, Niklas Ekstam

-- Från: Oskar Flygare

Hej! På vår forskargrups hemsida har vi sammanställt olika skattningsskalor att använda för OCD och relaterade sjukdomar, däribland tics. Jag skulle rekommendera att använda

YGTS eftersom ni får ut både en lista på de tics som är aktuella samt en skattning av svårighetsgrad. Tack till Per Andrén och Kristina Aspvall för den svenska översättningen! <https://rucklab.com/measurements-skalor/tics/>

Alkoholproblem, föreläsningar, ny startad förening ANDTS

Från: Johanna Morén

Skickat: den 5 november 2020 10:50, Till: kbt-listan@googlegroups.com

Ämne: [KBT-listan] Tips om föreläsning om alkoholkonsumtion

Hej!

Jag fick ett tips av Sara Wallhed-Finn som är psykolog och forskare. Hon berättade att inom psykologförbundet finns en nystartad yrkesförening för psykologer inom ANDTS området (Alkohol, Narkotika, Doping, Tobak, Spel), som hon är ordförande för. I ANDTS föreningen anordnas om ett par veckor en fantastiskt fin videoföreläsning med professor - och tillika psykolog - Katie Witkiewitz i New Mexico, USA. Tema är reducerad alkoholkonsumtion som behandlingsmål, vilket är ett aktuellt ämne, och där professor Witkiewitz är världsledande. Föreläsningen är gratis för medlemmar (240 kr), så det är en överkomlig peng för en högkvalitativ föreläsning. Och de kommer att anordna fler aktiviteter framöver. Med vänliga hälsningar, eder ordförande Johanna Morén

Handledning

Från: Åsa Spännargård

Skickat: den 7 februari 2020 15:42, Till: kbt-listan@googlegroups.com

Ämne: [KBT-listan] HJÄLP! Vi behöver veta mer om handledning!

Hej kära BTF-medlemmar!

Handledning är ju en aktivitet som alla som ägnar sig åt klient- och patientarbete i olika former har erfarenhet av. Det finns trots det och dagens evidenssträvan faktiskt väldigt lite kunskap om effekter och funktion av handledning. Vi tycker att kunskapen om detta behöver förbättras och därför gör vi nu en enkätstudie som vänder sig till alla som träffar klienter/patienter med psykisk ohälsa i någon form av klinisk verksamhet. Vi som gör studien arbetar på Kompetenscentrum för psykoterapi som är en del av Karolinska Institutet och vi gör bland annat forskning om klinisk handledning. Undersökningen har fokus på handledning och hur det ser ut med professionellt stöd för kliniker som arbetar med psykologiska frågeställningar och psykoterapi. Vi hoppas att du vill hjälpa oss att bidra med denna viktiga kunskap. Följ länken för att få mer information och fylla i enkäten, det tar ca 10 minuter och du är naturligtvis helt anonym! Stort tack på förhand och ha en fin helg allihop! <https://survey.ki.se/Survey/17958>

Åsa Spännargård, leg. psykolog, leg. psykoterapeut/KBT, Handledare och lärare i psykoterapi Kompetenscentrum för psykoterapi (KCP)/Centrum för psykiatrforskning

(CPF)

BTF salong - terapeutens reaktioner i terapirummet

Från: "kbt-listan@googlegroups.com" <kbt-listan@googlegroups.com> på uppdrag av Johanna Morén <johanna.moren@hotmail.com>, Datum: onsdag 21 oktober 2020 08:19

Till: "kbt-listan@googlegroups.com" <kbt-listan@googlegroups.com>

Ämne: [KBT-listan] Novembers BTF-salong!

BTF-salong onsdagen den 11 november kl 18.00 på Zoom

Välkommen till en BTF-salong där vi stannar upp och tittar på oss själva. Vad känner vi i terapirummet och vilka utmaningar och möjligheter följer på våra reaktioner?

Vad känner du i terapirummet?

Som behandlare ägnar vi med rätta en betydande del av vår tid till att fokusera på våra klienter. Vi diskuterar kluriga ärenden med våra kollegor, i handledning eller på utbildningar. Vi har en omfattande träning i att få andra att stanna upp och reflektera, men i vilken grad vänder vi blicken mot oss själva? Ger vi verkligen oss själva det utrymme för självreflektion och själviakttagelse som behövs för att vi ska kunna utföra vårt jobb väl?

I vilken grad kan vi förhålla oss öppet gentemot oss själva, notera det som sker inom oss och välja hur vi agerar baserat på vad vår klient behöver i stunden?

Onsdagen den 11/11 ges du möjligheten att känslöspana och titta nyfiket på dig själv och ditt agerande i terapirummet. Reflektion i liten grupp kommer att ske men inget påtvingat delande i storgrupp. Det blir en annorlunda BTF-salong där grafer och nya forskningsrön byts ut mot nyfikenhet och utforskande av dig själv.

Salongen hålls av Elin Wesslander, psykolog, psykoterapeut och specialist i klinisk psykologi. Elin har arbetat länge som kliniker, handledare, utbildare och chef för psykologer.

Hennes specialintresse är att få behandlare att titta på sig själva för att utvecklas i sina yrkesroller.

Välkomna!

Eder ordförande, Johanna Morén

Eulogi över Sten Rönnerberg

Sten Rönnerberg, grundare av BTF, gick bort i slutet av sommaren. Sonen Oscars minnestal på begravningen förtäljer om en person som även på ålderns höst, trots att såväl kropp som knopp börjat kärva, fortsatte vara verksam i ett förbluffande högt tempo men som även fick ervara en mer dyster sida av åldrandet, sjukvårdens biverkningar och hur ångest kan konsumera även den mest kunniga professorn. Vi väljer här att sammanfatta delar av Oscars minnestal över Sten Rönnerberg.

Oskar Rönnerberg – omskrivet för BTF av Red. Christer Claesson

Mycket är redan skrivet om Sten Rönnerbergs liv, som här kompletteras med slutet i all korthet. Den sista tiden då Sten verkligen sprudlade av liv måste ha varit omkring april 2011 då han firade sin 80 års-dag, samt den efterföljande sommaren. Där och då fanns stor-slagna planer på att flytta tillbaka till storstaden efter att ha producerat tre kursomgångar med ett 70-tal utexaminerade studenter i de norrbottniska hemtrakterna.

De sista nio åren av Stens liv blev dock en karusell av infektioner och förvirringar. Det kan ha varit det mest förnedrande professorn behövde utstå, att inte längre vara den vars ord väger tyngst utan behöva vara den som det talades över huvudet på. Emellanåt visade sig minnet ändå vara helt intakt. Oscar förmådde Sten att tala bondersbymål med honom och därigenom möjlighet att lära känna Ipigård-Sten, som han faktiskt heter enligt den ursprungliga, muntliga traditionen som går fler århundranden tillbaka i tiden. Rönnerberg är troligen ett soldatnamn som kom på 1700-talet.

Stens stora projekt efter sin 80-årsdag blev att recensera böcker. Tyvärr blev ambitionsnivån tvungen att skalas ned med anledning av en höftoperation som fick skjutas upp på grund av infektioner och en parallellt pågående demensutredning. Det blev ändå till slut 233 bokrecensioner under tre års. Under arbetet med den 234:e, i mars 2015, var olyckan framme med en elektrisk värmedyna. Det blev början på slutet med en serie olyckliga omständigheter som omfattade oaktsam utskrivning av opiater, längre sjukhus-



vistelser och ett flertal operationer. Under den sista operationen gick något snett. Det är oklart om det rörde sig om en stroke, en blödning eller syrebrist i hjärnan, misslyckad narkos eller något annat. Vid uppvaknandet var Sten inte längre sig själv. Den ångest som professorn hela livet bedövat genom sin forskning, den kunde han inte längre hålla tillbaka. Han blev sjuåringen, som ensam om natten frös och ropade på hjälp men oförmögen att förklara vad han ville ha hjälp med. Den enda hjälpen som fanns att tillgå var droger, något Sten många gånger skrivit om hur man i det längsta bör undvika.

De fem sista åren tillbringades på olika boenden och otaliga sjukhusavdelningar, omgärdad av hundratals vårdanställda som gjorde sitt allra bästa för Sten. Och trots all ångest och alla krämpor, glimtade den vanliga Sten

till ibland där inne. In i det sista talade han bondersbybondska med Oscar och barndomsvännen Olle, han talade svenska och engelska med andra och brukade kalla folk vid namn för att bevisa att han hade huvudet med sig.

Den sista stora intellektuella ansträngningen kom på äldreboendet i Töre 2018, då Sten ville förmå omgivningen att sammanställa texter och platser runt byn, med de äkta naturnamnen på originalspråk. Ipi härskatano, Isi brattlatten och så vidare. Helt enkelt för att bevara bygdens kulturarv för framtiden. Men nog finns ett än större skäl till detta. Över hela jorden, i vartenda tråk och på varenda kulle, runt varenda gränd och i ödemarkens alla tuvor, finns för den som väljer att zooma in så mycket historia och kultur att minnas och ta del av. Och bevarandet av detta arv, det blev Stens sista strävan här i livet.



Foto: Alejandro Muñoz R

Miljö

- Östtimor är ett litet land i Asien som gör bra insatser för att ta hand om plastavfall. I maj 2019 rapporterade nyhetsbyrån Reuters att Östtimor var på väg att bli först i världen med att återvinna all sin plast. Landet ska samarbeta med forskare från Australien. Nationalencyklopedin 2019.

- Artikel från Miljödepartementet

Plast i haven – ett omfattande miljöproblem / Publicerad 10 februari 2017

Marint skräp är ett av vår tids största miljöproblem. Upp emot 13 miljoner ton skräp hamnar i haven varje år, det mesta av det är plast. Nu riktar regeringen ytterligare fokus mot problemet. Insatserna handlar både om att minska mängden plast som hamnar i havet och att hantera den plast som redan hamnat där.

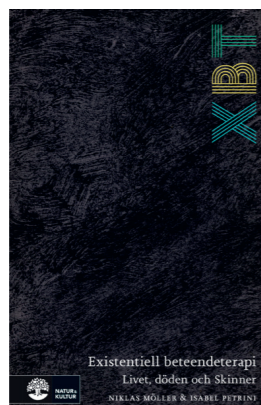
- Nytt sätt att rapportera farligt avfall

Sverige behöver ha bättre kontroll på sitt farliga avfall. Därför skärps kraven på att verksamheter ska rapportera uppgifter om sitt farliga avfall till ett nytt avfallsregister. Från och med den 1 november ska verksamheter börja rapportera. Naturvårdsverket, juli 2020.

Aktuell litteratur för din och dina klienters utveckling



Samtalsterapi
Niklas Törneke, Jonas Ramnerö



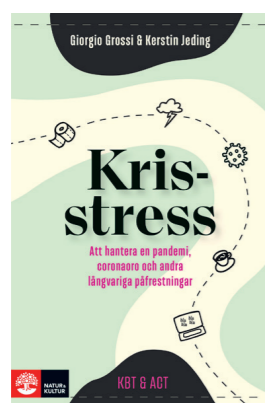
XBT - Existentiell beteendeterapi
Niklas Möller, Isabel Petrini



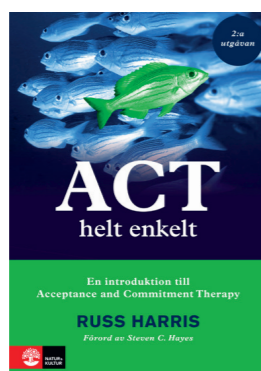
Dansa mjukt med tillvaron
Anna Käver



Hela havet stormar
Tova Winblad, Ida Flink



Krisstress
Giorgio Grossi, Kerstin Jeding



ACT helt enkelt, 2 utg.
Russ Harris
Översatt av Kristoffer Pettersson



RO-DBT terapeutinstruktioner
Thomas R. Lynch
Översatt av Linda Roosdorp



Suicidala patienter
John A. Chiles, Kirk D. Strosahl,
Laura Weiss Roberts
Översatt av Erik MacQueen

Köp dessa och fler utvalda nyheter med 25 % rabatt på nok.se/btf senast den 10 januari. Ange koden nokbtf.


Missa inte psykologiwebben.se – en digital plats för kunskap, kompetensutveckling och inspiration för dig som arbetar inom psykologiområdet.

Natur & Kultur är ett förlag som arbetar för att möta människors behov av psykologisk kunskap i olika verksamheter och livssituationer. Vi erbjuder forskningsbaserad litteratur för studerande vid universitet och högskola, för yrkesverksamma inom människovårdande yrken och för alla som vill utvecklas på ett personligt eller professionellt plan.

NY KURS! GÖR DINA KLIENTER SINA HEMUPPGIFTER?

- 1 LIRIA ORTIZ ERBJUDER DIG VERKTYG!
- 2 VARFÖR ÄR DET VIKTIGT MED HEMUPPGIFTER?
- 3 Hur kan du utforma dem?
- 4 HUR DU KAN ÖKA MOTIVATION TILL ATT GÖRA DEM?
- 5 INTRESSERAD? MAILA LIRIA.ORTIZ@GMAIL.COM




MELEMSPRIS
295 KR

Sex kompetenser för psykoterapi

Psykoterapi - de sex grundläggande kompetenserna av Leif Havnesköld och Birgitta Elmquist skiljer sig från många andra metodböcker i ämnet. I boken beskrivs sex empiriskt grundade kärnkompetenser som, oavsett inriktning, är gemensamma för det goda kliniska arbetet. Boken presenterar dessa kärnkompetenser och hur de kan utvecklas under hela den psykoanalytiska karriären.

Utgiven 2020 - 380 sidor

Ange koden 4-2020 i kassan på studentlitteratur.se





”Denna tredje upplaga är både omarbetad och utökad med flera kapitel som, bland annat, tar upp tredje vågens KBT. Som kurslitteratur bör denna nya upplaga användas. Boken är mycket bra och användarvänlig med sitt välskrivna och strukturerade upplägg. Bra innehålls- och sakregister ingår. Förutom att användas som självhjälpbok är den även lämplig som kurslitteratur inom grundläggande psykoterapiutbildningar.”

Therese Nordholm, Bibliotekstjänst 2020.



”Detta är en bok som är påfallande fylld av fakta, intressanta perspektiv och konkreta strategier för alla som antingen själva har en adhd diagnos eller arbetar professionellt med individer med denna problematik.”

”Faktauppgifterna är lättillgängliga, har forskningsstöd eller klinisk konsensus, samt kan tydligt kopplas till konkreta strategier.”
Peter Jacobsson, Sokraten 2019



Klassisk coaching kombineras med KBT. Boken vänder sig till alla som vill coacha sig själva eller andra till ett rikare liv.



140 berättelser från olika traditioner bjuder in till reflektion, diskussion och förändring.

Den perfekta gåvan!

Beställ på Adlibris, Bokus, Palmkrons.com