

Beteende terapeuter



BTF förbereder årskongressen 2024 - Ses i Linköping 14-15 mars!
Intervju med tidigare pristagare - Återblick av BTF's vinnare
Vårens bokrecensioner - Bland annat Niklas Törnekes nya bok!

Beteende terapeuten

Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

George Lärkefjord, redaktör

Georgelfjord@gmail.com

Styrelsen

Johanna Morén, ordförande

Elin Wesslander, kassör

Christopher Zaar sekreterare

Martin Oscarsson medlemssekreterare

Övriga ledamöter

Kristoffer Pettersson (led)

Linda Lövefors (led)

Barbara Weishaupt (led)

Eli Linderholm (led)

Erik Olsson (led)

Sabina Hahn (led)

Anna Oremark (led)

Kristoffer Pettersson (led)

Simo Glumoff (led)

Astrid Brunnström

(studeranderepresentant)

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

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

Innehåll

Nr 1 2024



3 Ledare



4-6 Inför BTF's
årskongress



7-14 BTF's tidigare
pristagare



Kunskapens källa

15-17 Bokrecension
Vägledning i klinisk
funktionell analys



17-18 Bokrecension
Beteendeaktivering
vid depression



19-20 Annonser &
evengemang

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

Bidrag skickas till: Georgelfjord@gmail.com

Textformat: Garamond, News Gothic Std & Metric

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

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

Blir det sex 2024?

Nu fortsätter nummersviten och granskning av löften som gavs. 2023 blev mitt femte år som ordförande. Tack för förtroendet! Kommer det bli nya löften att infria?

Fem nyårslöften yppades av eder ordförande i början av 2023 och hur gick det med dem?

1. BTF-salonger varje månad under terminerna: Det har vi haft och biblioteket av föreläsningar fullkomligt sväller av kunskap för våra medlemmar att ta del av.

2. Inkludera fler medlemmar i vår förening: Vi ligger ganska stilla där – närmare 700 än 600 precis som förra året, men har fått in lite fler studenter.

3. Samverka nationellt och internationellt: Nationellt samverkar vänföreningar och tipsar om varandras evenemang. Internationellt har ordförande varit med digitalt på möten, men inte på plats detta år.

4. Beteendeterapeuten och CBT i digital form: Båda tidskrifterna går nu att tillgå digitalt - det är smidigt och bra på många sätt.

5. En översyn av hemsidan för bättre tillgänglighet: Det är lätt att lova och svårt att infria sådant jag själv har väldigt lite grepp om. Det har varit uppe för diskussion, men det är också en del att sätta sig in i och en eventuell kostnad. Hemsidan vi har fungerar bra på många sätt. Men är jag ensam om att vilja ha ett lite tydligare kalendarium? Kan man kompensera detta med att jag faktiskt sprang Stockholm maraton för sjätte gången? Inte snabbast, inte långsammast och inte enda medlemmen från BTF!

2023 var ytterligare ett tungt år med fortsatt ansträngt läge nationellt och internationellt. Sorgliga förluster för föreningen, för KBT och för psykologsverige när Björn Skoruppa dog i juni och Jonas Ramnerö i oktober. Tacksamhet för det som de har bidragit med och som vi får förvalta! Tacksamhet riktas också till alla som bidrog till den fantastiskt fina årskongressen som hölls i Stockholm. Det var så väldigt efterlängtat att få ses på plats igen!

Johanne Marie

Glädjande var beskedet att Maria Bragesjö vann det prestigefyllda priset ”Scientist Practitioner Early Career Award” från den europeiska föreningen (EABCT). Stora Psykologpriset 2023 vann Erik Andersson. Vi har många medlemmar i vår förening att vara stolta över!

Nu efter år fem är det kanske dags att hälsa hem? Men se det är fortfarande lockande att kandidera för ytterligare ett år som ordförande! Tänk bara på alla anspelningar som man kan göra på sex! Så här kommer sex löften om jag får fortsatt förtroende:

1. Att ha BTF-salonger varje månad under terminerna. Ett kärt löfte som jag hoppas ro i land även detta år.

2. Att tillsammans med SfKBT's ordförande Lotta Scholander lägga ett anbud på europeisk kongress i Göteborg 2029.

3. Att fortsatt försöka locka flera yrkesgrupper till vår förening nu när vi har en mer inkluderande hållning gällande medlemskap. Fler studenter vill vi också locka till oss!

4. Att fortsatt representera BTF i EABCT och närvara vid den europeiska kongressen i Belgrad när Maria Bragesjö håller workshop och keynote i höst. Jag hoppas att jag inte kommer vara den enda från BTF.

5. Att tillhandahålla min hemadress för BTF så länge jag sitter på ordförandeposten i stället för att hyra ett kansli och att se över fortsatt förvaring av pärmar, flyers och annat som föreningen behöver tillgång till.

6. Att fundera på om det finns mer än sex att sträva efter – såsom sju eller åtta år på ordförandeposten – om man nu ska bräcka rekordet!

Privat är mitt nyårslöfte att bada bastu mer och att satsa på min sjunde mara i Stockholm.



BTF's årskongress i Linköping

Du har väl inte missat att BTF ska hålla sin årliga kongress i centrala Linköping under mars. Vi kommer hålla hus i Equmeniakyrkans konferenslokaler.

Kongressen hålls mellan 14-15 mars. Anmälan sker på hemsidan: <https://www.beteendeterapeutiska.org/arskongress-2024#!event/2024/3/9/klicka-h-228-r-f-246-r-att-k-246-pa-biljett-till-229-rskongressen-2024>

Årets tema är KBT i samhället! Vi kommer bjuda in nationella framstående förebilder bland annat Ida Flink, Hugo Hesser, Per Carlbring, Erik Andersson och många fler!

Är du intresserad att engagera dig i BTF's styrelse?

Valberedningen letar just nu efter intresserade personer som vill engagera sig i föreningen. Om du vill veta mer så tveka inte att nå ut till oss i valberedningen!

Josefneib@gmail.com

Jenny.hulterstrom@
psykiatripartners.se

Georgelfjord@gmail.com



Linköping Universitet



Trädgårdsföreningen

Kongressen hålls vid Drottninggatan 22 (röda markeringen)

Stort tack till våra sponsorer!

Silversponsorer

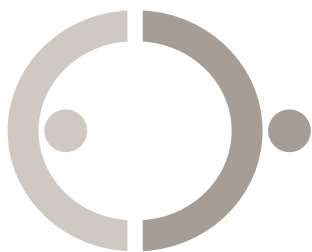


Studentlitteratur

VINNANDE VETANDE



Bronssponsorer



psykologpartners



WEMIND
INDIVID OCH FAMILJ

Nominera till BTF's priser

Nominera medlemmar för 2024 års priser!



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

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

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

Senast den 20e februari behöver anmälan vara gjord. Både den som nominerar och den som nomineras ska vara medlemmar i BTF.

De sex kategorierna att nominera till

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

Intervjuer med tidigare pristagare

I och med varje årskongress så koras sex vinnare av BTF's olika priser. I detta nummer kommer vi blicka tillbaka på några tidigare vinnare och fråga dem hur KBT är en del i deras vardag idag.

Emma Way

Emma Way och Martin Samuelsson vann priset för årets uppsats 2019. De skrev en uppsats inom internetbaserad parterapi som en del av deras psykologexamen.

När fick ni reda på att ni blev nominerade och sedan att ni vann priset?

— I januari fick vi reda på att vi blivit nominerade men vi hörde på ryktesväg att några andra hade vunnit. Samma kväll som kongressen hölls började det trilla in sms om att vi vunnit och att det blev lite förvirrat när vi ropades upp på scen (vi var inte där). Som tur är var en vän till oss där och kunde ta emot priset åt oss.

Vad för roll har BTF haft i din karriär/liv innan och efter prisutdelningen?

— Jag tycker att BTF gör ett strålande jobb vad gäller att sprida kunskap om KBT. Jag har själv varit med och hållit i en BTF-salong om parterapi tillsammans med Martin Samuelsson. Jag har tyvärr inte kunnat närvara vid någon kongress men hade gärna velat det.

Hur kom det sig att ni skrev om det ämnet?

— När vi valde vad vi skulle skriva vår uppsats om så valde vi inte först utifrån ämne utan vi valde utifrån uppsats-handledare. Per Calbring är ju en fantastisk handledare, vilket vi hade hört från andra och vi tyckte att hans forskning var mycket spännande.



Han är otroligt trevlig och pedagogisk, han forskar också kring spännande ämnen. Mycket av hans forskning handlar om att bredda tillgängligheten till KBT på olika innovativa sätt vilket vi tycker är väldigt relevant. När vi gjorde uppsatsen så var parterapi på internet ett relativt obeforskat område, och problem i parrelationer är allmänmänskligt, så en uppsats om en lättillgänglig terapiform för par kändes intressant att skriva om. Parterapi erbjuds exempelvis inte inom psykiatri och alternativen är ofta dyra trots att det är så vanligt och kan ställa till det för många.

Tidigare pristagare

Därför känns det som ett viktigt område att titta på om det kan finnas mer lättillgängliga alternativ för de som har problem, så vi tyckte det lät jättespännande.

Hur har det gått sen dess? Exempelvis vad arbetar du med i nuläget?

— Det har gått bra! Jag arbetar inom specialistpsykiatri med särskilt fokus på tvångssyndrom. Fram till min mammaledighet var jag samordnande processägare för ångest sjukdomar, tvångssyndrom och relaterade syndrom inom Region Stockholm. I korta drag rör det sig om att samordna arbetet med att utveckla processkartor som syftar till att vi ska kunna erbjuda jämlik och evidensbaserad vård av hög kvalitet till alla patienter inom psykiatri, oavsett vilken klinik de vänder sig till. Det är ett utmanande och roligt uppdrag!

Har ditt nuvarande arbete några beröringspunkter med temat om Parterapi eller KBT i allmänhet?

— Jag arbetar inte med parterapi specifikt, men i allra högsta grad med KBT. Jag tyckte dock att det var väldigt roligt att sätta mig in i parterapi (specifikt IBCT) under arbetet med uppsatsen och hade gärna velat fått pröva vingarna med den behandlingen lite mer.

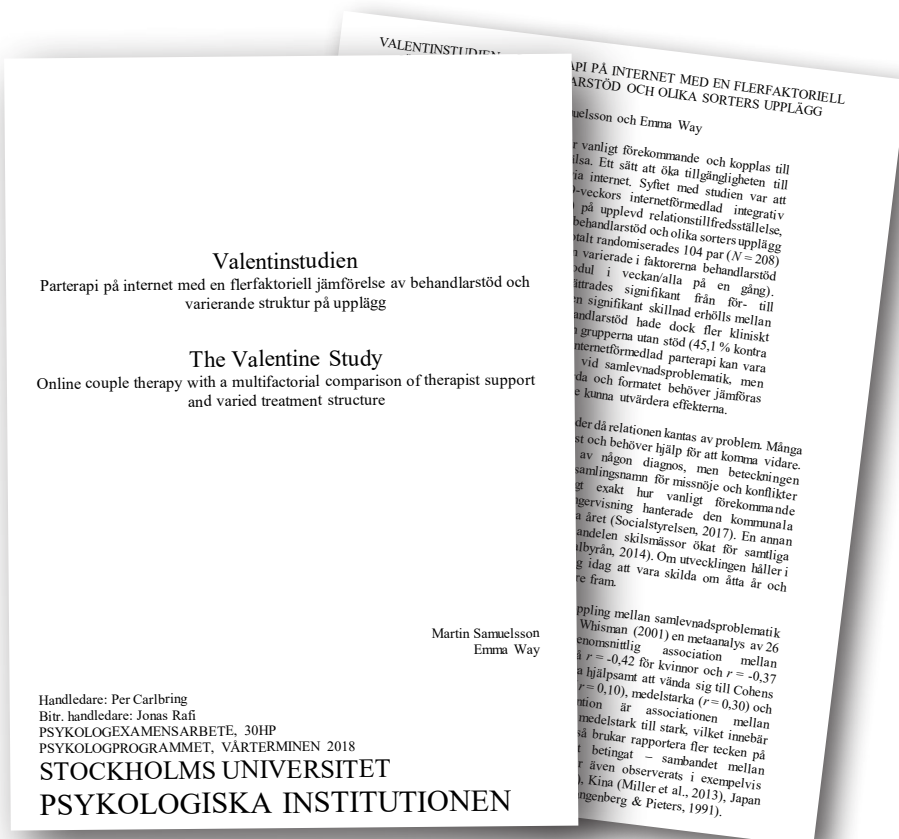
Inom BTF så har vi ju en önskan att sprida kunskap och glädje kring KBT. På vilket sätt upplever du att KBT varit relevant för dig sedan nomineringen?

— Det är KBT jag arbetar med, så jag skulle säga att det är högst relevant.

Med den patientgrupp jag arbetar med är det snarare regel än undantag att jag behöver göra anpassningar av behandlingarna, även om KBT är den primära behandlingsmetoden. Jag tycker att det är viktigt med vidareutbildning och har gått en kurs i KBT vid trauma samt planerar att påbörja specialistutbildning till hösten.

Har du några tankar/reflektioner du skulle vilja dela med dig till BTF's läsare?

— Som behandlare är det nog lätt att fastna i gamla hjulspår och köra på med samma manualbaserade behandlingar som sitter i ryggmärgen. Det kommer dock alltid att finnas individuella variationer vad gäller bl.a. förutsättningar och preferenser och det gäller att vara lyhörd inför det. Jag tycker att man ska våga vara innovativ, så länge man arbetar evidensbaserat och inte tappar den viktiga utvärderingen av arbetet. Det blir så mycket roligare då.



Uppsatsen går att läsa i sin helhet på Per Calbrink hemsida.

Martin Samuelsson

När fick ni reda på att ni blev nominerade och sedan att ni vann priset?

— Det var Per Carlbring som nominerade oss. Vi var inte med på årskongressen så vi visste inte att vi hade vunnit utan det var en kompis som hörde av sig och berättade. Det var sent på kvällen och Emma hade redan gått och lagt sig så jag fick höra av mig till hennes partner för att berätta att vi vunnit.

Vad för roll har BTF haft i din karriär/liv innan och efter prisutdelningen?

— Jag var med i BTF innan prisutdelningen och min vän Martin Oscarsson har varit engagerad i BTF så länge jag har känt honom. Jag har varit med i maillista länge och fått mycket intressant information och kunskap genom den under åren. Jag har även varit med på BTF-träffar tidigare men är just nu är jag inte så aktiv i BTF men läser tidningen.

Hur kom det sig att ni skrev om det ämnet?

— Vår handledare Per Carlbring var väldigt öppen och presenterade flera projekt som han var med i, en av dem var just om parterapi. Det hade gjorts ett liknande projekt omkring 10 år innan och det var då studenter som hade gjort det. Materialet från den studien hade kommit ut som en självhjälpbok ”Närmare varandra: nio veckor till en starkare parrelation” och Per berättade att vi kunde göra en behandlingsstudie med det materialet som underlag. Vi tyckte det lät väldigt roligt så nappade snabbt på idén. Efter det skrev vi en etikprövning och började annonsera för deltagare.



Hur har det gått sen dess? Exempelvis vad arbetar du med i nuläget?

— Jag arbetar med parterapi samt individuell terapi sedan jag tog examen. Jobbar även med samma teoretiska grund och behandlingsmodell, integrativ beteendeterapi för par (IBCT), vilket var det teoretiska fundamentet i vår studie.

Har ditt nuvarande arbete några beröringspunkter med temat om Parterapi eller KBT i allmänhet?

— Traditionellt används KBT för par, som även kallas behavioral couples therapy. Sedan formades IBCT utifrån de traditionella behandlingsmetoderna, men det som är skillnaden är att grundarna av IBCT la till acceptans-delen. Så IBCT innehåller dels beteende-fokus men också inslag av acceptans. I vanlig KBT för par så börjar man ofta göra en beteendeanalys och tittar mycket på vilka underskotts-beteende som finns och ser exempelvis om paret behöver gå på fler dejter.

Tidigare pristagare

I IBCT finns dessa delar också men de kommer lite senare för man börjar istället med att se olikheterna i paret och då fokusera på att acceptera olikheterna eftersom det inte är olikheterna som är problemet utan hur man hanterar dem. Om man inte kan acceptera att ens partner inte fungerar exakt som en själv så kommer det bli problem i relationen och det behöver man komma åt först.

Pröva jobba med parterapi eftersom det ställer helt andra krav som dig som terapeut men när du får det att funka så är det otroligt belönande och roligt - Martin Samuelsson

Flera av interventionerna du nämner låter som beteende-inriktade interventioner, upplever du att man går tillbaka till mer B-tänk i parterapi?

— Några av de mest verksamma interventionerna är ju fortfarande beteendeaktivering och exponering som har den största additiva effekten. Om man tittar på behandlingsprogram med och utan beteendeaktivering samt exponering så ser man de största skillnaderna mellan de två. I parterapi så kan man i mångt och mycket överlämna ansvaret till paret där de får vara drivande för att styra upp dejer samt tid utan varandra, alltså det mer praktiska delarna. I själva mötet mellan paret och så vill man få fram det mjukare känslorna som ligger bakom de hårdare tonfallen de har mot varandra. I ett par där man har två olika människor kan båda känna sig väldigt ensamma, oförstådda samt ledsna och vi kan då visa att de båda känner likadant.

Inom BTF så har vi ju en önskan att sprida kunskap och glädje kring KBT. På vilket sätt upplever du att KBT varit relevant för dig sedan nomineringen?

— Det har påverkat mig otroligt mycket. I min behandling där jag jobbar mycket med KBT använder jag lite mer processororienterad KBT där man går ifrån 10-stepsmanualen och plockar olika processer som gör det mer skraddarsytt.

Jag har ju jobbat med processororienterad KBT sedan jag tog examen 2018 och det har varit otroligt hjälpsamt i mitt arbete men även i privatlivet. Jag är otroligt tacksam att jag fått lära mig om KBT och ha möjlighet att utöva KBT.

Har du några tankar/reflektioner du skulle vilja dela med dig till BTF's läsare.

— Jag rekommenderar alla att prova jobba med parterapi eftersom det ställer helt andra krav som dig som terapeut men när du får det att funka så är det otroligt belönande och roligt.



Erik Forsell

Erik Forsell är psykolog och arbetar som postdoktor vid Karolinska institutet. Erik vann priset för årets avhandling 2021 som handlade om hur skattningar i början av terapin kan användas som ett hjälpmedel till att anpassa internet-baserad KBT-behandling till patienter.

Kan du berätta lite om om din avhandling som låg till grund för din nominering och vinst?

— Ja, det byggde på att man gärna vill veta hur terapin ska sluta för en patient. Det hade gjorts en del prediktions-forskning tidigare som fokuserat vad för faktorer före behandlingens start kan användas för att förutspå utfallet. Mycket av den tidigare forskningen var baserat på sociodemografiska faktorer exempelvis om patienten var man eller kvinna för att predicera behandlingsutfall. Men då såg man inte så starka samband mellan dessa sociodemografiska faktorer och utfall. Man kunde således inte se att anpassningar av terapin för dessa faktorer ledde till bättre utfall. Så det vi ville göra var att titta om den tidiga utvecklingen i början av behandlingen kunde användas för att predicera hur behandlingen skulle sluta. Den tidiga utvecklingen menar vi är när patienten väl kommer i kontakt med behandlingsformatet, hunnit läsa lite av innehållet i uppgifterna, har en chans att reagera på psykoedukationen och prova de aktiva komponenterna i behandlingen. Så vår hypotes var att den tidiga utvecklingen i behandlingen kommer säga mer om hur det kommer att gå under behandling och hur det kommer att sluta. Denna typ av information skulle man då använda för att ingripa med extra stöd en bit in i behandlingen om det skulle behövas. På det sättet hoppades vi minska antalet misslyckade behandlingsförsök.



Vad för roll har BTF haft i din karriär/liv innan och efter prisutdelningen?

— Det var ju länge sedan jag påbörjade min kontakt med BTF så jag kommer inte ihåg allt, men jag började lite grann den vetenskapliga banan på en av BTF's årskongresser. Det var när jag precis hade börjat med detta projekt och visste inte än vad projektet skulle mynna ut i. Jag tror det var årskongressen 2014. Under denna tid hade jag hunnit börja på min arbetsplats där jag disputerade och precis innan det hade jag avslutat min masteruppsats från psykologprogrammet där jag jobbade med ett annat projekt där Alexander Rozental och Per Carlbring handledde mig. På årskongressen så presenterade jag min masteruppsats och detta projekt som jag då hade precis påbörjat. Jag har varit medlem sedan dess men jag har svårt att komma ihåg om jag hunnit med fler årskongresser, det blir många konferenser man behöver åka på under tiden man är doktorand.

Tidigare pristagare

Hur kom det sig att ni skrev om det ämnet?

— Detta projekt var ett helt annat spår jämfört med min masteruppsats, min avhandling gjorde jag tillsammans med Viktor Kaldo och hans forskargrupp. Det var ett projekt som Viktor egentligen hade startat från början som jag kom in i som doktorand och blev anställd för att fortsätta det projektet. Det kliniska experimentet var planerat och påbörjat av Viktor och de studierna som skulle resultera i min avhandling kom allt eftersom. Jag blev också inblandad i ett nytt projekt med Viktor Kaldo i samma tema, där det är nu Pontus Björner och Nils Hentati Isacson som är doktorander i projektet och där är jag bihandledare och Viktor Kaldo är huvudhandledare. Så jag är kvar i samma forskargrupp.

Hur har det gått sen dess? Exempelvis vad arbetar du med i nuläget?

— Sen jag disputerade så har jag tagit över som utvecklingsansvarig på internetpsykiatrins reguljära verksamhet där vi arbetar med internetbaserad KBT behandling. Så detta utvecklingsarbete gör jag på halvtid och så forskar jag på halvtid som en så kallad ”post-doc” i Viktor Kaldos forskargrupp. Där fortsätter jag med bland annat med den här typen av projekt med prediktion och adaptiva behandlingar. Och som det brukar bli när man inte har en specifik avhandling att skriva så blir det att man blir inblandad i en massa olika projekt.

Inom BTF så har vi ju en önskan att sprida kunskap och glädje kring KBT. På vilket sätt upplever du att KBT varit relevant för dig sedan nomineringen?

— Det är ju det enda jag håller på med [skrattar]. All forskning som jag är aktiv i nu har på ett eller annat sätt att göra med IKBT,

ibland har jag något att göra med face-to-face behandling men då har det fortfarande med KBT att göra. Det är ett jätteviktigt fokus för mig, och i min egen forskning som är fristående från Viktor så har jag fördjupat mig i behandlingsmekanismer, det vill säga själva teoribygget för vad som gör att terapi fungerar. Detta ser jag som en annan ämnen för hur man kan förbättra resultaten av behandling genom att man förstår och utnyttjar de mekanismer som kan påverka olika problem.

Har du några tankar/reflektioner du skulle vilja dela med dig till BTF's läsare.

— Jag tänker ibland om detta med mekanismer och de teoretiska modellerna som underbygger KBT. Dessa använder vi nuförtiden när vi exempelvis försöker förklara hur syndrom leder till problem och upprätthåller problematiska beteenden. Det sker mycket inom denna front av forskning och att vi på ett sett hamnat i en post-replikationskris i psykologisk forskning. Där vi börjar titta mer på detaljerna för att försöka förklara dem, även om detta är svårt att tydligt visa på hur mekanismer i behandling fungerar så är det där jag tror att vi behöver lägga vår kraft i framtiden för att komma vidare. I den forskning jag är delaktig i så skriver vi i problemformuleringen att vi ser att KBT har starkast evidens och det fungerar bra. Men när man tittar mer noga på behandlingsutfallen så ser vi att det oftast bara är hälften av patienterna som svarar på behandlingen på ett meningsfullt sätt. Vi kan inte heller i nuläget förklara varför det blir så att denna gold-standard-behandling (KBT) har en sådan låg svarsfrekvens. Denna typ av svarsfrekvens hade inte accepterats om det handlade om gipsning vid benbrott om vi vid hälften av fallen läker benet och vid andra

hälften så händer ingenting.

Då kan man tänka sig att vi behöver titta mer noga på metoden vi använder, även om vi inlärningsteoretiskt har bra förklaringar till vad som är verksamt så ser vi att det blir mer otydligt när vi kombinerar detta i större behandlingspaket. Det kan jag tycka att man ofta ser när helt nya behandlingsmetoder lanseras men som sedan visar sig fungera lika bra som tidigare metoder, så vi har inte lyckats komma längre. Det man borde göra istället är att jobba med dismantlingstudier, kolla på specifika mekanismer och gå till botten av vilka delar som är verksamma. Det är sådant jag tänker är viktigt gällande KBT's framtid.

Liv Svirsky



Bild: Martin Henningsson

Liv är författare, kliniker, handledare och podd-programledare. Året 2019 fick hon priset för årets informations-spridare bland annat för poddcasten "Barnpsykologerna" som hon driver med Lars Klintwall.

När fick du reda på att du blev nomine- rade och sedan att du vann priset?

— Jag var inte där på årskongressen utan fick ett mail där jag blev informerad att jag vann.

Vad för roll har BTF haft i din karriär/ liv innan och efter prisutdelningen?

— Det har spelat jättestor roll i mitt KBT-liv, speciellt de första 10-15 åren. Det har varit en stor kunskapskälla från bland annat maillistan där det hölls väldigt stimulerade och professionella diskussioner samt den givande sociala miljön på årskongresserna. Jag har rört mig i takt med föreningen, i början när jag gick utbildning så var det mer andra vågen KBT och i takt med tredje vågen så bottnade jag mer i det tankesättet. Idag skulle jag nog definiera mig som beteendeterapeut.

Hur kom det sig att du valde att rikta ditt arbete till en bred publik, så som podden?

— Podden började med att Lars och jag hade haft idén ett tag och vi tyckte det hade varit roligt med att vända sig till föräldrar med evidensbaserad kunskap. Det finns väldigt många poddar nuförtiden för föräldrar men det är inte alltid baserade på evidens. Jag tycker att den kunskap vi bär på är så viktig och jag har velat att så många som möjligt ska kunna ta del av det och därmed faktiskt kunna förebygga problem. Vi vill att vår kunskap ska vara lättillgänglig och förklarad på ett sätt som inte är komplicerat. Jag har jobbat med barn länge och det finns ganska mycket som är komplicerat eller inte lättillgängligt. Det kändes därför angeläget att hjälpa föräldrar att bli medvetna konsumenter och att de ska få insikt om hur man exempelvis ska söka terapi.

Tidigare pristagare

Hur har det gått sen dess? Exempelvis vad arbetar du med i nuläget?

— Jag jobbar fortfarande med terapi, mycket med barn, och handleder en del samt sköter podden. Jag har också fått förmånen att skriva barnböcker och det har varit jättekul. Den ena serien av böcker är väldigt lättläst för barn och den andra är lättlästa böcker men det är mer faktaböcker. Den 15:e januari kommer en ny bok ”Jag och alla andra: lätta boken om gruppsyck, ansvar och avundsjuka”, som handlar om utmanande situationer som barn och unga ungdomar ofta möter såsom vänskap, att tycka om sin kropp, stå upp för sin åsikt och hantera gruppsyck.

Har ditt nuvarande arbete några beröringspunkter med temat om informationsspridning eller KBT i allmänhet?

— Jag skulle säga att podden och böckerna är i linje med detta men även att jag svarar på läsarfrågor i psykologiguide (Psykologförbundet) ser jag som en del i informationsspridning. Sen jobbar jag också på universitetet deltid där jag handleder studenter, det känns viktigt att handleda en ny generation av terapeuter/KBT:are.

Inom BTF så har vi ju en önskan att sprida kunskap och glädje kring KBT. På vilket sätt upplever du att KBT varit relevant för dig sedan nomineringen?

— KBT är hela mitt yrkesliv och genom-syrar allt. För mig är det mycket viktigt att det jag gör är evidensbaserat, speciellt när jag jobbar med barn eftersom föräldrarna lämnar över en stor tillit till mig.

Har du några tankar/reflektioner du skulle vilja dela med dig till BTF's läsare.

— Jag tycker att vi ska vara stolta över det jobb vi gör som terapeuter och att den stoltheten gör att vi ska fortsätta hålla oss uppdaterade, följa evidensen samt utföra bra behandling. Att stoltheten är något vi ska få vara tillfreds med men som också ställer krav på oss.



Liv's nya bok. Jag och alla andra är en del i en serie böcker anpassade för barn och unga för att lära sig om känslor och sociala situationer.

Vägledning i klinisk funktionell analys

I detta nummer av Beteendeterapeuten så har två medlemmar recenserat Niklas Törnekes nya bok "Vägledning i klinisk funktionell analys". Första recensenten är Alejandro Muñoz Retamal, BTF's tidigare redaktör och den efterföljande är vår nuvarande redaktör George Lärkefjord. Vi hoppas dessa recensioner blir lika trevliga att läsa som för oss att skriva dem.

Text av Alejandro Muñoz Retamal

Det är en intressant och pedagogisk bok om det kliniska arbetet utifrån ett KBT perspektiv och den funktionella analysen med ambitionen att nå en bredare läsarkrets.

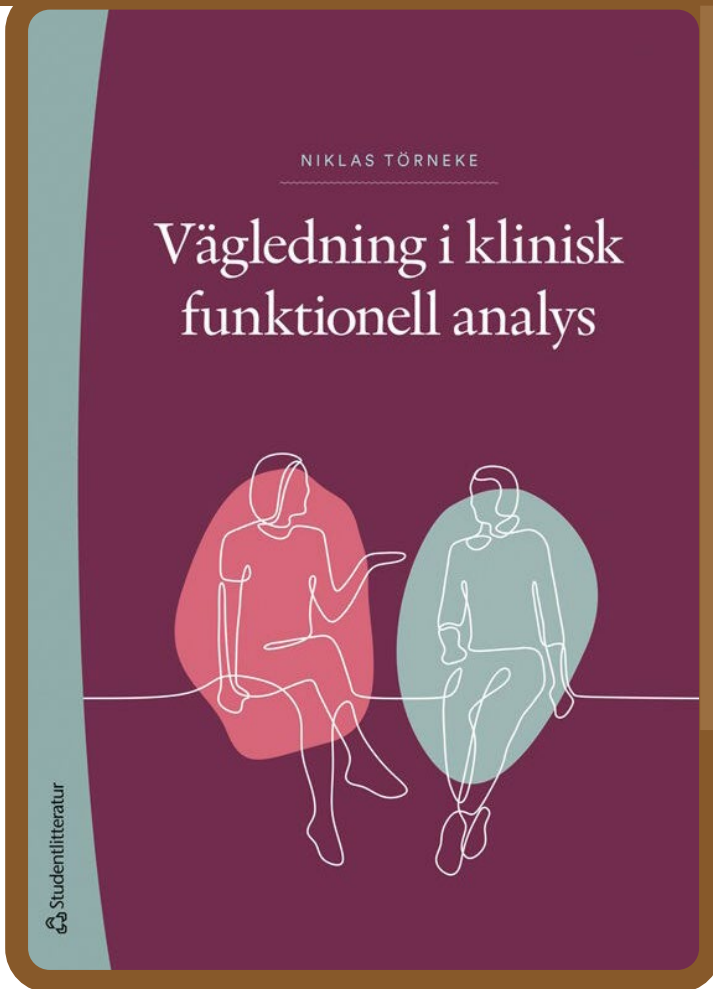
Den funktionella analysen beskriver den allmänmänskliga erfarenheten av hur sambandet mellan en handling och dess konsekvenser på ett väsentligt sätt kan påverka en individs fortsatta handlingar. Den tas fram som en nyckelfunktion i ett samtal som har en förändring i fokus.

Man kan analysera mänskliga beteenden med hjälp av den funktionella analysen men det finns utrymme för ofullständighet då det finns många faktorer som kan vara inblandade i individens reaktion. Därför blir det viktigt att i en funktionell analys bestämmer man sig för vilket agerande man ska försöka analysera.

Hur kan fungera den funktionella analysen i en naturlig miljö? Hur kan en samtalskontakt se ut i praktiken? Vad behöver man fundera på?

Samtalet äger rum i en avgränsad fysisk miljö och under en begränsad tid. Resten av livet utvecklas utanför terapirummet på ett viss sätt och patienten kommer med sina tankar och upplevelsen för att förändra något. Där upplever behandlaren en annan begränsning: att man inte har direkt tillgång till patientens svårigheter, känslor, minnen, tankar och kroppsliga förnimmelser. Där behöver man bygga upp ett samarbete med patienten. Ett samarbete som har patienten i fokus och en behandlare som använder sig av den funktionella analysen för att hjälpa patienten att bli bättre på att iaktta och förstå sig själv och för att skapa utrymme till en beteendeförändring.

Boken fokuserar på att beskriva ett terapeutiskt samtal inriktat mot funktionell analys och är generös med att använda olika exempel och den kan vara en praktisk vägledning i det vardagliga behandlingsarbetet. Författaren skriver att boken har beröringspunkter med ACT, FAP, DBT, MCT, MBT och att den kan bidra till en integrativ dialog.



Författaren: Niklas Törneke

Text av George Lärkefjord

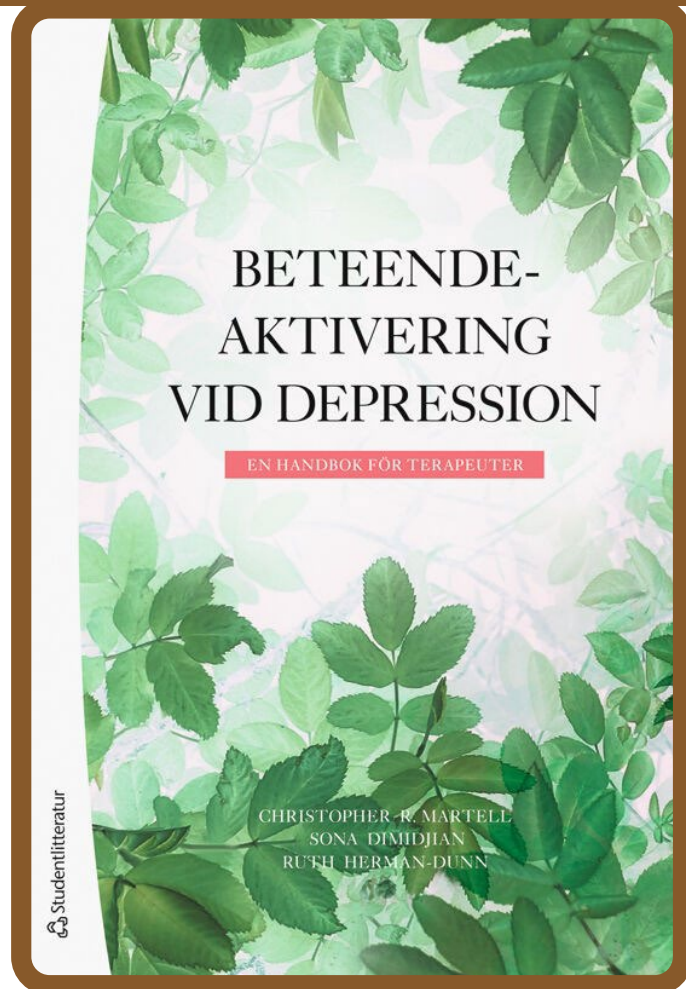
Niklas Törneke har släppt en ny bok, han beskriver att denna bok är som en fortsättning på sitt gemensamma skrivprojekt som han hade med Jonas Ramnerö. Det märks också tidigt att det är inom samma anda som boken skrivits då språket är ofantligt lätt att förstå. Likt Niklas tidigare verk, exempelvis ”Metaforer” och ”Relationsinramningsteori”, använder sig denna bok av teorier som RTF (relational frame theory) och inlärningspsykologi vilket i andra sammanhang pratas om som något komplext och svårförstått. Men i boken ”Vägledning i klinisk funktionell analys” så lyckas han förmedla dessa teorier med ett vardagligt tal utan att för dess skull förenkla dem.

De teoretiska begreppen som förstärkare och bestraffare används sparsamt till fördel för målade vardagliga berättelser som visar hur dessa kan förstås i en praktisk och tillämpbar mening. Detta enkla språk öppnar upp för läsaren att förstå innebörden utan att behöva veta de tekniska termerna. I introduktionen skriver Niklas att han hoppas att boken ska kunna förmedla hur en funktionell analys kan användas av en vidare läsekrets och när man läser boken så har jag inte svårt att se hur vilken terapeut som helst skulle kunna ta upp denna bok och därefter förstå de viktigaste grunderna i den funktionella analysen.

På ett intuitivt sätt bygger kapitlen i boken på varandra där Niklas börjar med att förklarar historien bakom funktionella analyser och den vetenskapliga grunden som dessa vilar på. Följande kapitel bygger vidare på förmågor och förutsättningar för funktionella analyser.

Alla kapitel förutom de två första, som går igenom teori och historia, förtydligar sitt innehåll med kliniska dialoger. Det är något Niklas nämner har varit hjälpsamt för honom när han lärde sig samtalsterapi. Dessa dialoger har en välkommen plats i boken och de får en att tänka på hur shaping eller modellinläring av ett gott terapisaamtal verkligen gör en skillnad i inläringen.

Niklas har tidigare skrivit en mycket bra bok om metaforandvändning i terapi, detta finns även med som ett eget kapitel i denna bok men det upplevs också genomsyra sättet som Niklas skriver på. Vid flertal tillfällen så används metaforer för läsaren ska kunna ta till sig kunskapsstoffet, på detta vis så blir det en upplevelsebaserad inläring när man läser texten. Den funktionella analysen beskrivs som en gissningslek där terapeut och klient tillsammans försöker lista ut vilka faktorer är det som faktiskt påverkar beteendet. Kapitlen är inte fyllda med rigida recept utan fokus ligger på hur man som behandlare ska kunna lyssna på klientens berättelse och flexibelt använda sig av språket för att underlätta förändring. Det vetenskapliga förhållningssättet som KBT bygger på finns tydligt med vilket visas i att man efter gissningarna också behöver utföra konkreta experiment där en positiv förändring i klientens liv blir måttstocken för en lyckad behandling. På detta vis så upplevs det som att denna bok intresserar sig mest i hur man som kliniker ska kunna få en konkret verktyg att kunna använda i samtal och inte enbart som foder för teoretiska övervägningar på ens kammare.



Beteendeaktivering vid depression - en handbok för terapeuter

Text av Ella Lepistö

Det har gått 11 år sedan den första utgåvan såg dagsljuset. Sedan dess har beteendeaktivering (BA) fått ett allt större fäste som en självklar behandlingsmetod vid depression. Precis som förra versionen, aspirerar denna upplaga att fungera som en användbar manual för yrkesverksamma kliniker.

Bokrecensioner

Författarna bjuder på ett hopkok av deras samlade erfarenhet av psykologisk forskning, fortbildning och praktiskt arbete, vilket utmynnat i denna omfattande handbok.

BA är en strukturerad, tidsbegränsad behandling med avsikt att öka klientens handlingskraft och aktivitet. Genom att ändra beteendet kan man komma i kontakt med positiva och aktiva förmågor som missgynnats under depression. Introduktionen bjuder läsaren på en uppfräschning inom det goda evidensläget. Därefter introduceras de tio grundprinciperna som författarna funnit som gemensamma nämnare i behandlingen. Dessa principer följer boken som en röd tråd, vilket hjälper läsaren att förstå själva tankesättet i BA.

Boken ger en heltäckande bild av både teori och praktik, vilket är användbart för både nybörjare som erfarna. Steg för steg guidas läsaren genom problembeskrivning, behandlingsupplägg, motivationsfas, interventioner för att avsluta i kanske det viktigaste, nämligen att förebygga återfall. Detta är välpaketerat i en pedagogisk utformning, med sammanfattningar och hållpunkter i slutet på varje kapitel. Läsaren får även kontinuerligt följa och lära känna den deprimerade patienten Alicia genom hela hennes behandling med terapeuten Mei, vilket ger en god insikt i hur teorin potentiellt sett skulle kunna appliceras.

Ett nytt inslag är avsnittet om transdiagnostisk behandling. Pressen är stor för dagens terapeuter och tiden är knapp för att inhämta information om diverse

behandlingsmanualer. Därför kan de tio grundprinciperna i BA komma till god nytta, då de är av en generell karaktär och därmed även tillämpliga på annan problematik. Något annat värt att lyfta är den generösa mängden bilagor. Dessa modeller, tabeller och formulär har författarna förankrat i sin teori, vilket gör det enklare att tillämpa teorin i praktiken.

Avslutningsvis vill jag framföra att det känns som att författarna genomgående håller mig i handen. Den röda tråden är tydlig och många frågor får sina svar längst läsningens gång. Boken är uttryckligen tänkt att ligga nära till hands på terapeutens arbetsbord, lite som en hjälpsam guide inför de nervösa stunderna före sessionerna. Detta kan jag säga med säkerhet kommer att vara fallet för mig.



Kontakta redaktionen om du också vill recensera

CFT
INSTITUTET

COMPASSIONFOKUSERAD TERAPI FÖR ÄTSTÖRNINGAR (CFT-E)

En introduktion
med Dr. Ken Goss

18-19 April
Stockholm

- Introduktion till teorin, principerna, och teknikerna för Compassionfokuserad terapi (CFT).
- Hur dessa tekniker kan modifieras och tillämpas för att hjälpa människor att tillfriskna från ätstörningsproblematik (Compassion Focused Therapy for Eating Disorders – CFT-E).
- Forskning som stöder inkorporering av CFT-E i vanlig behandling av ätstörningar kommer att presenteras.

Pris: 6500 + moms.
(fika & lunch ingår)

Gör din anmälan och
läs mer på
www.cftinstitutet.se



Moment

4.7/5
Snittbetyg

“Sammantaget handlar mycket om den positiva feedbacken om att kursen har en bra blandning av teori och praktik och att de praktiska rollspelen och färdighetsträningen är uppskattade.”

Therese Anderbro, Kursansvarig
momentpsykologi.se/utbildningar

BETEENDEINRIKTAD HANDLENDARUTBILDNING FÖR PSYKOLOGER, KURS A

Utveckla dina färdigheter som handledare och få direkta användbara verktyg till pågående handledningsuppdrag. En specialist-ackrediterad kurs för psykologer med intresse att förfinna sina egna hjälpsamma handledarbeteenden.

- Kursdatum: 11-12 mars & 8-9 april 2024
- Examination: 3 maj 2024 (halvdag)

Scanna för
information och
anmälan >>



Vill du annonsera i
Beteendeterapeuten? Kontakta
redaktör för mer information.

Checklist

- BTF's Årskongress** **14-15 Mars** BTF's årliga kongress som detta år hålls i Linköping Pris: 550-1750 Kr

- SWABA's Årsmöte** **22 Mars** Svenska föreningen för beteendeanalys håller sin årsmöte i Stockholm Pris: 350-500 Kr

- PS 24** **10-11 Maj** Psykologstudenternas årliga kongress, detta år hålls det i Östersund Pris: 275-895 Kr

- SweSRII 2014** **20-21 Maj** Europeiska föreningen för internetbaserade interventioner håller sin årliga möte, detta år vid Stockholms universitet Pris: Ingen avgift

Ses där!