

Beteende terapeuter



BTF 40 år

Beteendeterapeutiska föreningen fyller 40 år

- **Intervju med årsmötesgruppen**
- **BTF:s Nätverk Norr**
- **ACT-SMI: en psykologexamensuppsats**
- **San Francisco: ISITDBT Conference och ABCT Convention**

Beteende terapeuten

Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

Anna Eriksson, Redaktör

Liv Larsson

Johan Westöö

Michaela Johansson

Styrelsen:

Viktor Kaldo, Ordförande

viktor.kaldo@ki.se

Tove Wahlund, Medlemssekreterare

tovewahlund@gmail.com

Inga Axbrink, Kassör

inga.axbrink@pk.artisan.se

Sara Widén, Sekreterare

widensara@gmail.com

Övriga ledamöter:

David Blank

d.blank@mac.com

Rio Cederlund

rio.cederlund@gmail.com

Annika Deverud

annika.deverud@psychiat.umu.se

Maria Eklund

mgeklund@gmail.com

Dan Katz

dan.katz@swipnet.se

Kristina Nilsson

rudolfsdotter@yahoo.se

Björn Paxling

bjorn.paxling@gmail.com

Jonas Ramnerö

jramn@psychology.su.se

Cecilia Sjödén

cecilia.sjoden@psykologpartners.se

Manusstopp för nästa nummer

10 april 2011

Bidrag skickas till:

marvelette@hotmail.com

Textformat: Word

(eller RTF om du använder Mac)

Omslag

Tårta. Foto: www.fotoakuten.se

Tryck och repro

Dahlströms tryckeri, Nyköping

Redigering

Lennart Östlund, Learning Partner,

Nyköping

Redaktionellt

Välkomna till årets första nummer av Beteendeterapeuten! 2011 fyller BTF 40 år som förening. Mycket har hänt sedan 1971, KBT har fått en helt annan ställning i samhället och föreningen har växt betydligt och har nu över 1300 medlemmar. 17-19 mars är det dags för årskongress i Stockholm - ett gyllene tillfälle att fira 40-årsjubileet tillsammans med andra BTF:are. Missa inte chansen att lyssna till såväl superkändisar som nya "rising stars" inom KBT-världen! Beteendeterapeuten har tagit pulsen på några av dem som gjort det viktiga förarbetet inför årskongressen - läs intervjuerna med Jonas Ramnerö och Torun Kallings i detta nummer.

Inom BTF finns flera nätverk som utför ett viktigt arbete på lokal nivå. Ett av dessa är Nätverk Norr, vars verksamhet vi får ta del av i en intervju med Kristina Nilsson. I nr 1 ingår bland annat också en rapport från Psykologstudent 10, sammanfattning av en psykologexamensuppsats om ACT vid stress samt rapport från två spännande konferenser i San Fransisco. Trevlig läsning!

Anna Eriksson

Redaktör Beteendeterapeuten

I detta nummer:

San Fransisco	4
Intervjuer med årsmötesansvariga	6
Psykologstudent 10	9
KBT med tilläggsterapi	10
Intervju med Kristina Nilsson	11
Tre anteckningar om den psykoterapeutiska relationen	13
ACT - en möjlig väg från stressen	15
Styrelsesidor	18-19
Bokrecensioner	20

OBS!
MANUSSTOPP
för nästa nr är
10:e april

Maila ditt alster till Anna Eriksson
marvelette@hotmail.com

OBS!

Kära BTF:are!

Det här är min sista ledare i Beteendeterapeuten. Efter fyra år som medlemssekreterare och tre år som ordförande är det dags för mig att ta lite ledigt från BTF. Det är med ett visst vemod som jag inser att mycket jag har vant mig vid är över. Jag är snart inte med på styrelsens mycket aktiva e-postlista där administrativa problem och föreningens värdegrunder diskuteras om vartannat. Jag kommer inte att sitta i telefonmöte en gång i månaden och hålla tummarna för att de andra mötesdeltagarna inte hör när barnen går loss på varandra i rummet intill. Inte heller kommer jag längre få agera ”internationell representant” på de europeiska och amerikanska KBT-konferenserna, sitta med i BTF:s samverkansgrupp med vår systerförening sfKBT eller för BTF:s del skriva under debattartiklar, myndighetsbrev och formella remissvar. Eller sitta med i vare sig mötesrum eller bastu på styrelsens årliga arbetshelg.

Och inte minst kommer jag att sakna känslan av att få vara med och driva utvecklingen av BT/KBT framåt i Sverige

Visst kommer det att vara skönt att min fritid nu faktiskt kommer att innehålla lite mer fri tid. Samtidigt kommer jag att sakna alla i styrelsen och arbetsgrupperna som är en del av det mer och mer väloljade maskineri som utgör grunden i BTF:s verksamhet. Och inte minst kommer jag att sakna känslan av att få vara med och driva utvecklingen av BT/KBT framåt i Sverige.

För jag känner mig nöjd, och stolt, över vad de styrelser jag suttit med i åstadkommit genom årens lopp. Ett stort tack till alla de jag har fått jobba med under den här tiden, och för det förtroende som jag fått från alla medlemmar genom att bli vald!

Skulle jag sammanfatta förändringen som BTF genomgått under de sju år som jag varit med i styrelsen skulle det vara med orden Större, Bättre och Aningen mer förvirrat. Större, för att BTF under den här perioden har vuxit till mer än sin dubbla storlek, något som väl avspeglar intresset för BT/KBT. Bättre, eftersom AKBT och Beteendeterapeuten har blivit alltmer matiga och snygga. Vår tidskrift CBT har vuxit i styrka ute på den vetenskapliga arenan. Hemsidan har blivit proffsigare, mer innehållsrik och användbar, och nu med en alldeles egen webbredaktör. Servicen till medlemmarna har ökat och blivit mer stabil eftersom vi numera har både ett kansli och en kanslist. Bättre fokus än tidigare på att informera och påverka vår omvärld. Mer organiserat, i och med ett långt arbete med den interna strukturen, där allt från dagordningsmallar och

arbetsbeskrivningar till bättre bokföring och en uppstädning av oklarheter i stadgarna ingått. Stabilare ekonomi, med en säkrad kassörskompetens och en medlemsavgift som täcker våra grundkostnader. Större medlemsengagemang i form av nätverk som har fått en bra plattform för att växa.

Aningen mer förvirrat, eftersom BTF inte längre är den förening den var i begynnelsen och kanske ännu inte hittat någon tydlig ny identitet. Storleken, och den stora mängden stödmedlemmar som nu finns i föreningen har nog bidragit till detta. Plötsligt känner inte alla alla, och det finns en större spridning av intressen och viljor inom föreningen. Den tidigare diskussionen kring om BTF främst står för evidens, för inlärningsteori eller för KBT som paraplybegrepp har fortsatt. Vi har fått fler aktörer på banan, där KBT-psykologerna och fackliga initiativ för psykoterapeuter skapat konkurrens när det gäller att fånga upp ideellt engagemang och medlemmar, men även öppnat möjligheter till samverkan och en tydligare nischning av varje organisation. Men den största källan till förvirring är ändå utbildning i BT och KBT. Detta som länge har varit BTF:s flaggskepp har till stor del tagits över av universitet och privata aktörer. Är det någon fråga som varit svår att få grepp om så är det just vilken roll BTF ska spela när det gäller utbildningar, och detta måste framtida styrelser fortsätta att brottas med.

Är det någon fråga som varit svår att få grepp om så är det just vilken roll BTF ska spela när det gäller utbildningar

Så hur kan man på bästa sätt knyta ihop vemod, stolthet och förvirring? Naturligtvis med en hejdundrande tre dagar lång 40-årsfest! När denna ledare gå i tryck är det hög tid (eller gud förbjude försent?) att anmäla sig till superkongressen i Stockholm. Mitt i all kunskapsspridning, internationell stjärnglans och socialisering kommer det att dyka upp ett årsmöte där jag hoppas att ni alla är med och gör er röst hörd för att påverka vem som blir min efterträdare och föreningens framtid i största allmänhet. Därefter hoppas jag ni gör mig sällskap på den festmiddag som oavsett eventuell ålderskris och identitetsförvirring kommer få en självskriven plats i BTF:s historieböcker. Jag kan inte tänka mig en högre topp att avsluta mitt uppdrag som ordförande på!

VIKTOR KALDO
Ordförande
i Beteendeterapeutiska föreningen



San Fransisco: fokus på behandlarbeteenden och praktisk tillämpning av KBT

Text och foto: Karin Ovefelt



San Fransisco.

närvaro, ja acceptans ännu en gång, utan lika bra att gå upp och skriva.

Jag har att hantera jetlag efter en vecka i soliga San Fransisco, där jag fått ta del av kunskap och inspiration från ”The 15:th Annual ISITDBT Conference” och ”The 44th Annual ABCT Convention”.

En röd tråd, gemensam för de föreläsningar och workshops som jag med nöje deltog i, var fokus på en ökad kunskap kring praktiserandet, görandet hos oss behandlare i att påverka, ja att bli mer effektiva med våra klienter. Vi har en samlad kunskap och evidens för effektiv behandling för en mängd psykologiska problemområden, diagnoser. Vi har tydliga upplägg, manualer för vad vi ska göra. Vi lär ut detta när vi utbildar psykologer, terapeuter, behandlare. Ett växande område är: HUR utför man dessa interventioner, HUR gör man detta på ett så effektivt sätt som möjligt? När ska olika interventioner in för att vara som mest effektiva? Samt vad ska vi göra när någon inte gör som förväntas? Här blir behandlares färdigheter av intresse, d v s hur påverkar vi en annan person i rummet, i behandlingen både i nutid och även i ett längre perspektiv? Att lära sig, att påverka är en del i KBT och det är mer än att endast

Jag vaknar mitt i natten och kan inte somna om. Tankeapparaten sprakar som ett flipperspel. En fysisk kamp och en skärpa, likt den som infinner sig när man försöker få flipperkulan att generera maximalt med poäng, är för handen. Det är ingen idé att pröva avslappning, djupandning, medveten

behandla utifrån en manual. Det är kunskap med fokus på oss människor som art. Att lära sig och att påverka kräver en nogsam analys utifrån teori/er kring hur vi fungerar. Att ta tid på sig och samla in data kring något specifikt, innan man vet vad som är för handen och vilka interventioner, strategier, tillvägagångssätt som är och kan vara effektiva i ett förändringsarbete. Och vi behöver träna oss i detta.

”Att lära sig, att påverka är en del i KBT och det är mer än att endast behandla utifrån en manual”

De flesta som är insatta i ACT och DBT känner igen Kelly Koerner, som en oerhört kunnig och driftig psykolog. Hon tog oss med, på ett engagerat sätt, in i en workshop med fokus på att göra, inte bara prata om, som vi annars så gärna och ofta gör. Vi fick rollspela/träna gång på gång. En person i ett träningspar fick en given scen och den andre fick agera terapeut. Temat var bland annat att ge rational inför att använda veckokort för självobservation och att göra en nogsam kedjeanalys/s-r-k vid ett givet problembeteende. Hon stoppade oss efter en liten stund och bad oss först själva reflektera tyst samt skriva ner vad vi just gjort. Vi skulle fråga oss själva: vad ansåg jag vara effektivt i det



Kelly Koerner.

jag just gjort? Vad ansåg jag vara mindre effektivt och det jag behöver arbeta på? Båda parter fick göra detta tyst för sig själva, sedan var uppgiften att ge varandra konstruktiv feedback på hur det varit för den andre. Syftet var att generera något specifikt som just jag behöver arbeta på för att utöka min beteendepertoar som behandlare. Ett värdefullt sätt att bli mer medveten om både behandlarperspektiv och de färdigheter just jag behöver träna på, samt få en viss upplevelse i hur det är för våra patienter. Som tur var hade jag vår kära kollega Elizabeth Malmquist bredvid mig så vi kunde prata svenska. En lärorik workshop som väckte flera funderingar kring hur vi lär ut och hur vi kan vidareutveckla den delen av vårt yrke.

”Ett värdefullt sätt att bli mer medveten om både behandlarperspektiv och de färdigheter just jag behöver träna på”



Cory F. Newman.

Sen måste jag nämna att jag lyssnade på Albert Bandura - en idol ända sedan psykologutbildningen. Modellinläringens fader som gett oss ett språng till där vi är idag angående hur vi lär in, hur vi påverkas och påverkar. Han är född 1925 och fortfarande verksam vid Stanford University, där han arbetar med att genom psykosociala modeller i form av personer, filmer, radioprogram påverka viktiga globala problem såsom kvinnlig omskärelse, barngifta o s v. Vi lär oss av varandra genom imitation och observation - en teori kring inläring som Bandura fört in i tänkandet kring hur vi lär oss, hur vi påverkas och hur vi påverkar.

Cory F. Newman, University of Pennsylvania höll en kunnig och empatisk föreläsning om "Artistic Adherence: maximizing "flex" while minimizing "drift" in conducting competent cognitive behavioral therapies". Han visade bland annat en längre sekvens från en session med en klient som var upprörd, verbalt aggressiv och ifrågasatte behandlingen. Sekvensen var både självavslöjande och värdefull för oss att få följa. Hela föreläsningen var uppbyggd kring vilka svårigheter vi behandlare hamnar i och hur trixigt det är att hantera dessa reaktioner i stunden, i rummet.

Han visade på både en ödmjukhet kring hur svårt detta är och hur lätt det är att hamna fel i en given situation med en klient. Och han gjorde ett effektivt arbete med att få personen med på tåget, även om det tog tid. Han lyfte även fram många olika delar att arbeta med som behandlare för att bredda sin beteendepertoar.

”han gjorde ett effektivt arbete med att få personen med på tåget, även om det tog tid”

Inspirerad av det jag fick med mig från San Fransisco hoppas jag på ett ökat intresse för behandlarbetenden och att hantverket att påverka får vara en viktig del i vidareutvecklingen av KBT.



Albert Bandura.

Nuförtiden sover jag återigen gott om nätterna.

Grattis Karin Ovefelt!

Du har vunnit en 1-dagsworkshop i BTF:s regi.

Maila namn och hemadress till BTF:s kanslist

Therése Seglert, btf.kansli@gmail.com

så får du workshopintyget hemskickat.

Lägeskontroll inför jubileums- årsmötet STHLM2011

Beteendeterapeuten kollar läget inför jubileumsårsmötet STHLM2011 som också firar BTF:s 40-årsjubileum som förening. Vi har pratat med två personer som jobbar engagerat

för att jubileumsårsmötet ska bli något alldeles extra. De är Jonas Ramnerö, årsmötesgeneral och Torun Kallings, spindel i nätet för de praktiska detaljerna kring årsmötet.

Jonas Ramnerö: Jubileumsårsmötesgeneral

Jonas Ramnerö är jubileumsårsmötesgeneral och har en samordnande funktion för arbetet med årsmötet. Han är medlem i BTF sedan början av 1990-talet och har varit deltagare på alla årsmöten sedan mitten av 90-talet. Jonas arbetar som studierektor för psykologprogrammet på Stockholms Universitet.

Hur har arbetet med jubileumsårsmötet växt fram?

Vi startade i mycket god tid, först med att hitta en lämplig lokal och ungefär i samband med förra årsmötet började vi så smått dra upp riktlinjer för programmet. Ett annat viktigt steg har varit att bjuda in de internationella föreläsarna i god tid för att de ska ha möjlighet att komma. Lars-Göran Öst hade börjat på en önskelista på legendariska namn inom fältet som han ville bjuda in och han har lyckats med att få hit flera stora namn vilket känns jättespännande. Att han lyckats så väl beror på att han har ett utomordentligt kontaktnät.

”Som 40-åring har man kommit in i medelåldern och det är dags att både blicka bakåt och framåt”

Vi har ju haft diskussioner om vilket tema årsmötet ska ha och till en del har vi tänkt på att det är som en 40-årsfest. Som 40-åring har man kommit in i medelåldern och det är dags att både blicka bakåt och framåt. I den andan har vi lyckats bjuda in Nathan Azrin och

Text: Johan Vestöö

Terence Wilson, personer som varit med och utvecklat beteendeterapin från dess start. Azrin är känd för att ha utvecklat psykologisk behandling för grupper man tidigare inte ansett behandlingsbara, som utvecklingsstörda och narkotikamissbrukare. Wilson har arbetat mycket brett och har på senare år arbetat mycket inom ätstörning. Vi har också lyckats bjuda in personer som förvaltar traditionen och pekar ut riktningen inför framtiden för den kognitiva beteendeterapin, som Michelle Craske och Emily Holmes. Programgruppen har jobbat självständigt, så punkterna och de inhemska namnen på programmet blir delvis en överraskning både för mig och för alla andra. Vi planerar att lägga ut all information om programmet den sista januari på hemsidan. (Håll utkik! Reds anm). Det här årsmötet är ju speciellt eftersom det är jubileum och därför har vi ett ”större kragnummer” än vad som är vanligt. Vi har ju också sedan några år lyckats stabilisera ekonomin i föreningen och det är dags ge tillbaka till medlemmarna, och det känns extra bra att kunna göra det i form av ett så spännande och gediget program!



*Jonas Ramnerö.
Foto: Privat.*

Hur har det varit att jobba med årsmötet?

Det har varit mycket stimulerande och häftigt att se all den kreativitet som finns bland våra duktiga medlem-

mar. Man får se oanade talanger hos personerna som är involverade i arbetet med årsmötet, så det är en förmån att ha uppdraget som samordnare. Något som visat sig är att många praktiska detaljer tar mycket längre tid att ordna än vad man kan tänka sig då man planerar. Det är en hel del jobb och det finns ju med i bakgrunden i och med att man skickar mail eller gör andra arbetsuppgifter vartefter. Samtidigt ger det här arbetet mycket tillbaka och det känns positivt att vara med om att skapa det här jubileet som kommer att bli något speciellt att minnas.

”det känns positivt att vara med om att skapa det här jubileet som kommer att bli något speciellt att minnas”

Vilka föreläsare vill du själv höra?

Det kommer att bli svårt att välja och jag kommer nog också att vara ganska upptagen men hoppas kunna lyssna på Azrin och Derek Milne.

Berätta om årsmöten du minns!

Ett årsmöte jag minns är 1999 i Stockholm då det var ett nordiskt möte. Det blev ett imponerande möte där föreningen fick visa musklerna. Det mötet hade också mer karaktären av vetenskaplig konferens vilket var spännande. Annars är det ju också mycket av den sociala biten man minns och tycker är trevlig. Årsmötena liknar ju på ett sätt firmafester eftersom det varit en begränsad krets där man ofta återser gamla kollegor och kursare

vilket känns kul. Det blir också lätt att knyta kontakter och man får ansikten till namn man sett på maillistan.

Föreningen fyller alltså 40 år, vad tänker du om det?

Jag tycker det passar bra att vi fyller 40 år. Vi har gått från att vara ett kompisgäng till att bli en stor förening. Tidigare hade man en bra överblick över föreningen men nu har BTF exploderat gällande medlemsantal. Jag själv blev engagerad i samband med att jag var student på BTF:s legitimationsgrundande terapeututbildning då vi var under 200 medlemmar och nu har vi passerat 1300. En annan aspekt på att gå in i medelåldern är att det är dags att slappna av lite. Tidigare har vi försökt att se till att göra allt själva, t ex driva legitimationsgrundande utbildning. Jag ser det som att BTF har varit del av en utveckling vi kan se inom psykologin i stort. Vi har tidigare varit en ”kampförening” i opposition mot etablissemangen men nu är vi mer lierade med Vårdsverige. Vi behöver inte vara unga och arga längre.

”Vi behöver inte vara unga och arga längre”

Avsikten med jubileumsårsmötet är att sätta en standard. När vi gjort det är det dags att luta sig tillbaka och sedan se hur 50-årsjubiléet spöar 40-årsjubiléet! Det förestående 40-årsjubiléet ska markera vuxenlivet och inleda medelåldern för Beteendeterapeutiska föreningen. Efterföljande årsmötesorter får ta det som en utmaning att fortsätta det goda arbetet med årsmöten och även att försöka överträffa STHLM2011. Om de kan!

Torun Kallings: Spindel i nätet för praktikaliteter i årsmötesplaneringen

Text: Johan Vestöö

Torun Kallings är psykolog och arbetar på Allmänpsykiatriska mottagningen City i Stockholm och är BTF-medlem sedan årsmötet i Lund för tre år sedan. Hon har varit deltagare på de senaste tre årsmötena.

Vilka minnen har du från de årsmöten du varit med om?

Jag var på en intressant föreläsning i OBM, som var nytt för mig. Sedan minns jag ju Borcovec från Lunds

Torun Kallings. Foto: Privat.



årsmöte. Han delade ut ett kapitel från en bok (om behandling av GAD) som var på väg att ges ut, som jag haft användning för. Sedan är det ju alla trevliga möten med andra medlemmar som man träffar under årsmötesdagarna som jag minns.

Hur kom du in i arbetet med jubileumsårs mötet?

Det var under förra årsmötet i Linköping som jag pratade med olika personer i föreningen och blev uppmuntrad att anmäla mitt intresse.

Hur har processen sett ut?

Vi startade i våras och gjorde upp riktlinjer. Lars-Göran Öst hade en lista med ”önskeföreläsare” och några av dem har vi lyckats anlita vilket är jättespännande. Årets möte har en större budget också vilket är kul eftersom det är 40-årsjubileum. I början av planeringsarbetet var vi väl runt 10-15 personer. Sedan delades gruppen upp i olika arbetsgrupper för de olika delarna som programmet, festaktiviteter, media osv. Inledningsvis hade vi möten ungefär varannan månad. De olika arbetsgrupperna jobbar ju också mer tätt tillsammans med möten och kontakter sinsemellan. Vi har också ett deadlineschema som hjälp för att checka av att vi ligger i fas med de olika delarna. Vi vill ju ha ut information i tid så att folk hinner fundera över vad de vill gå på. Det kommer att bli svårt att välja eftersom det är så mycket spännande innehåll! Jonas Ramnerö blev general för hela arbetet. Jag själv har stöttat de personer som jobbar med hotellbokning, sponsring, hemsidan, anmälan med mera, och bollar olika detaljer med Jonas som har kontakt med alla arbetsgrupper.

”Det kommer att bli svårt att välja eftersom det är så mycket spännande innehåll!”

Hur har arbetet flutit på fram till nu?

Det mesta har fungerat jättebra och man märker att det är driftiga och duktiga personer som är engagerade. För varje möte vi haft märker man att arbetet går framåt som planerat.

”Det mesta har fungerat jättebra och man märker att det är driftiga och duktiga personer som är engagerade”

Hur har det varit att jobba med årsmötet och vad har det gett dig?

Man träffar många olika människor som arbetar inom fältet kognitiv beteendeterapi vilket alltid är intressant. Det ger en bild av vad man kan arbeta med. Det är givande att träffa kollegor och överhuvudtaget kul med alla nya kontakter.

Vad blir din roll under själva årsmötesdagarna?

Då kommer jag att stötta studenterna som har i uppdrag att sköta registreringar och hjälpa deltagarna till rätta. Jag kommer också att finnas tillhands för oförutsedda frågor vilka förhoppningsvis blir få! Sedan kommer jag förstås passa på att gå på föreläsningar och workshops.

Vad har du för förväntningar på jubileumsårs mötet?

Att få med mig kliniskt användbara kunskaper men även få ta del av fördjupningar inom forskningen. Jag själv är särskilt intresserad av processer som har med känslereglering och hoppas på att hitta något om det. I övrigt är det den sociala delen som skall bli kul med två festkvällar att se fram emot. Jag ser också fram emot att lära känna fler medlemmar och mycket skratt!

Vi kommer att lägga upp en länk på BTF:s hemsida med all info och anmälningsformulär. Där kommer det att finnas uppgifter om program med abstracts, kort presentation av föreläsarna och tips på boende. Så håll utkik i början av februari då länken kommer upp! Vi kommer ha en ”Early Bird special” med rabatt för dem som anmäler sig tidigare. Men det kommer förstås även vara möjligt att anmäla sig in i det sista.

Tack Torun för pratstunden och lycka till!

Psykologstudent 10

Psykologstudent 10 gick av stapeln 22-23 oktober 2010 i Göteborg med över 400 studenter från psykologprogram över hela Sverige. Ett proffsigt arrangemang med föreläsningar och diskussioner med både studenter och yrkesverksamma. Sara Widén och David Blank höll en presentation om framtiden för BT/KBT och

OBM (organizational behavior management). Björn Paxling genomförde BTF:s allra första "Testa oss" där blivande medlemmar fick prova på KBT-listans möjligheter genom att ställa en fråga till listan. Tore Gustafsson som skapat psykologstudent.se var också på plats för BTF:s räkning och pratade med studenter i montern.



David Blank och Sara Widén på plats i montern.



Samtal vid BTF:s monter.

Foto: David Holmström Brohede och Björn Paxling.

David Blank och Sara Widén.

BTF:s plats på mässan.



KBT med tilläggsterapi

Text: Nils Norrsell

Innan jag studerade KBT utbildades jag i hypnos. Därför har det för mig varit naturligt att kombinera olika strategier i mitt arbete. Det finns ingen motsättning mellan KBT och hypnos. Däremot finns det klara indikationer på att resultaten blir bättre och kommer snabbare om man kombinerar dessa (Kirsch I, 1995). Hartland skriver i sin bok "Klinisk hypnos" 1974 att s k jagstärkande suggestioner underlättar den kommande terapin. Min erfarenhet är att detta stämmer.

Det finns ingen motsättning mellan KBT och hypnos

Att suggerera en avslappnad patient att det finns hopp om förbättring, att han är stark nog att klara av terapin, att han har förmåga att känna olika slags känslor, att han kommer att uppleva positiva känslor i livet är ofta en bra början. Suggestioner kan ur KBT-synvinkel definieras som stimuli som ges i avsikt att väcka vissa tankar och föreställningar som i sin tur ska påverka beteendet. I bästa fall leder jagstärkande suggestioner till att terapeutens närvaro väcker trygga, positiva känslor och samarbetsvilja.

Vetenskapligt oomtvistat är att alla levande varelsers responser på stimuli har, eller har haft en viss funktion. Via beteendeanalys försöker vi förstå mekanismen i det enskilda fallet. Insikten att ett nytt beteende, mer anpassat till den yttre

verkligheten kan hjälpa samt kravet på mätbara effekter har gjort KBT till en framgångssaga.

Trots denna framgång finns det alltid problem att tampas med. Människor reagerar inte alltid rationellt. Ett problem för terapeuter är ofta att få patienter att följa den rationella plan som man gemensamt kommit överens om att följa efter genomförd beteendeanalys. Alltför intensiva obehagskänslor kan leda till att terapin avbryts. Detta kan ofta förhindras genom ett successivt närmande till sådant som väcker obehag.

Vissa känslor kan dock utlösas av stimuli, som terapeuten har svårt att kontrollera, bl a de känslor hans egen person väcker. Det är alltid en fördel om så mycket positiva känslor som möjligt parade med hopp om terapeutisk framgång, väcks redan vid den första kontakten.

För den som vill studera hur man bäst arbetar med suggestion tror jag att det är bättre att studera hypnos än att försöka förstå suggestion med hjälp av beteendeterapeutiska termer. På 1970-talet fick man inom psykologin lära sig att behavioristerna menade att allt som inte gick att mäta av det som skedde inom en organism mellan mätbara stimuli och responser var ointressant. Man kallade mellanledet för black box.

Så småningom har beteendeterapeuter accepterat att kognitioner är intressanta. Tolkningen av stimuli har betydelse och ingår i dag som en naturlig del av beteendeterapi och naturligtvis KBT. I människans inre värld finns många symboler, visio-

ner, önskedrömmar, skräckscenarier, hotbilder och ibland motivkonflikter. Vissa upplevelser kan ha varit så svåra att de länge har hållits undan från medvetandet t ex vid PTSD.

Som beteendeterapeutiskt skolad förstår man att exponering principiellt är bra. Svaret på hur en sådan ska gå till, när det handlar om traumatiska upplevelser kan sökas på många håll. Historiskt sett har hypnos med avreagering använts efter de båda världskrigen och visades vara effektivt efter s.k. shell shock. Senare har bl a Ego states therapy, Eye Movement Desensitization and Reprocessing samt Internal Family Systems visat sig vara framgångsrika.

När det gäller behandling av depression tror jag att många KBT:are skulle ha mycket att hämta i den workshop som Michael D. Yapko, en av världens främsta på området, ska ge den 19-20 mars i Göteborg. Den heter: "Enhancing Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for Depression with Strategic Applications of Hypnosis" Jag förstår att det i KBT:s barndom var viktigt att renodla terapin. I dag tror jag att KBT står på så stadig grund att man inte behöver vara rädd för att titta på vad andra terapier har åstadkommit och hur vissa moment kan integreras med KBT.

KBT står på så stadig grund att man inte behöver vara rädd för att titta på vad andra terapier har åstadkommit

Älgeredskollektivet söker medlevare!

Älgeredskollektivet är ett litet kvalificerad familjelikt hvb-hem med väldigt bra behandlingsresultat som drivs efter principen en anställd en röst. Vi jobbar socialpedagogiskt med evidensbaserade metoder och långtidsplacerade högstadieungdomar. Vi säljer även utbildningar och handleder inom utvärdering, behandling och ledarskap. **Vår främsta styrka är medlevarskapet!** Detta innebär att vi nio som jobbar på Älgered också har vårt hem här. Vi väljer att solidariskt dela vår och våra familjers fritid med de ca 10 ungdomarna som placeras här. Vi bor i Älgered under fem veckor och är sen lediga i två veckor. Älgered ligger i Nordanstigs kommun i Norra Hälsingland.

Krav: Ett brinnande engagemang, idealism och en önskan att vara medlevare samt adekvat bransutbildning helst på högskolenivå.

Det är en fördel om du har branscherfarenhet samt om du har erfarenhet av; KBT, ACT, ART, MI, BBIC, lösningsfokuserat arbete, familjearbete, ledarskaputbildning, ADAD. Utländsk bakgrund, språkkunskaper, sport- natur- och friluftsintrasse och praktiska färdigheter är också ett plus.

Viktigast är dock din personlighet och hur det för dig fungerar att bo och arbeta som medlevare.

Skriftlig ansökan på mail till Älgeredskollektivet: – Mer information och ansökningsinstruktioner finns att hämta på www.algeredskollektivet.se

Övrigt: Kollektivavtal finns, tillträde efter överenskommelse. Tjänsterna avser fast anställning heltid som medlevare.

Kontaktpersoner: Niklas Waitong och Gun Karlsson

Vi har även lediga elevplatser!



www.algeredskollektivet.se

info@algeredskollektivet.se

Telefon: 0652 - 500 59

Intervju med Kristina Nilsson om BTF:s Nätverk Norr

Text: Anna Eriksson

När och hur startade nätverket?

Nätverket drog igång på hösten 2007. Vi var en grupp som hade gått Sten Rönnerbergs steg 1-utbildning och blev klara i maj samma år. Vi kände behov av att ha en samlingspunkt för support och stöd - ett kontaktnät.

Vi kände behov av att ha en samlingspunkt för support och stöd - ett kontaktnät

Berätta om nätverkets verksamhet!

Vi började anordna föreläsningar redan första året. Den första före-

läsaren vi bjöd in var Susanna Jerne-
löv som berättade om sömn och
sömnstörningar, då kom det ungefär
20 personer. Nästa föreläsare var
Olle Wadström som presenterade
sin bok "Sluta grubbla och älta" och
då kom ca 300 pers. Vi har också
haft Liv Svirsky som föreläste om
KBT för barn, Thomas Parling om
ätstörningar och Niclas Almén om
stress och utmattning. Under 2010
anordnade vi också en mindfulness-
utbildning med Katarina Lundblad.
När vi ordnat föreläsningar har det
först varit en halvdag för kliniskt
verksamma personer, där inte alla
 varit KBT:are. Många som har an-
dra terapiinriktningar, men intresse
för KBT, har dykt upp. På kvällen
har det varit en kortare föreläsning
för allmänheten på samma tema.
Den senaste föreläsningen som var

med Niclas Almen körde vi via
videokonferens vilket innebar att
vi nådde ut till orter som Kiruna,
Haparanda, Älvsbyn, Jokkmokk
och Arjeplog. Jag tycker att det är
kul att vi kan nå ut till stora delar av
Norrbotten även om det bara sitter
ett fåtal personer på varje plats. Vår
avsikt är att fortsätta med detta.

Vi har också en pågående
bokcirkel runt Niklas Törnekes bok
om RFT. Jag har gått en 12-dagars-
utbildning i RFT, och tyckte att det
skulle vara intressant att studera
boken mer ingående. Vi träffas
regelbundet, ca 1 gång per månad
eller varannan månad, under några
timmar och går igenom ett kapitel i
taget. Även RFT-cirkeln går ut via
länk till personer i Kalix och Piteå.

Hur många medlemmar har ni och inom vilket geografiskt område?

Nätverket är till för personer som
arbetar i Norrbotten. Ungefär 60-70
personer är medlemmar i Norrlistan
och 10-15 av dem är aktiva och
träffas regelbundet på bokcirkeln,
i samband med handledning och
utbildning. Vi träffas alltid i Luleå,
vi som är mer aktiva i nätverket bor
alla här i närheten. Krav för att
vara med i nätverket är att man är
medlem i BTF. Det är många yrkes-
grupper som ingår: sjuksköterskor,
sjukgymnaster, läkare, socionomer
och barnmorskor, och några psyko-
loger men inte alls så många som i
andra nätverk. Min uppfattning är

Kristina Nilsson. Foto: Privat.



I början var många i våra omgivningar frågande till KBT

också att medelåldern är lite högre, vi är många damer mellan 50 och 65. Det är ganska nytt med KBT här uppe och fanns inte alls samma tradition som t ex i Stockholm-Uppsalaområdet. I början var många i våra omgivningar frågande till KBT.

Vem är du?

Jag är utbildad barnmorska och arbetar med KBT inom primärvården i Luleå. Jag har varit med i BTF:s styrelse som suppleant.

Vad tycker du är bra med nätverket?

Jag tycker att det är en fantastiskt god idé. Man är ofta ensam i sin roll och funktion och det är väldigt bra att kunna ses och ventilera, få tips

och handleda varandra. Det är den största vinsten. Jag vill verkligen slå ett slag för nätverk! Syftet är att sprida kunskap om KBT och att informera allmänheten om att behandling finns. Jag tycker att vi på kort tid har nått ut till många personer.

Nätverkets planering framåt?

Våra utbildningar har gått med vinst och därför planerar vi att till hösten arrangera en sexdagars ACT-utbildning med Tobias Lundgren – både introduktion och fördjupning, plus ”brief interventions”. Vi har också tänkt arrangera någon föreläsning till hösten som ska vara öppen för alla intresserade.

Varje år utses 2-4 personer i Nätverk Norr som är ansvariga för att arrangera träffar och föreläsningar. Kristina Nilsson har varit en av de ansvariga under 2010 och fortsätter med denna uppgift även 2011.

Jag vill verkligen slå ett slag för nätverk!

FAKTARUTA:

Det finns flera nätverk inom BTF:

Geografiska nätverk

Norrbotten

Västerbotten

Mitt-KBT

Örebro

Skåne

Nätverk med specifikt fokus

Behavioristiska

studentnätverket

Svenska ACT-gruppen för

verksamma kliniker

KBT vid smärta

KBT vid psykos

Författarnätverket

Grattis Alejandro Muñoz Retamal!
Du har vunnit en KBT-bok. Ta kontakt med BTF:s kanslist Therése Seglert som nås på btf.kansli@gmail.com för att få en lista över de böcker som ingår i utlottningssortimentet.

Att skriva i Beteendeterapeuten...

...behöver inte vara så svårt och är mycket välkommet!

Tidningens innehåll ska framförallt innehålla bidrag från BTF:s medlemmar och inte enbart från redaktionen. Med förhoppningen att fler känner sig manade att skriva och vågar ta steget att bidra till tidningen erbjuder Beteendeterapeutens redaktion hjälp med återkoppling på inskickade bidrag före publiceringen i tidningen, om så önskas. Kontakta redaktören och be om att få synpunkter på det du skrivit så hjälper redaktionen gärna till. Foton är också mycket välkomna och ju högre upplösning desto bättre!

Tre anteckningar om den psykoterapeutiska relationen

Text: Alejandro Muñoz Retamal

I Beteendeterapeuten 1 2010 skrev jag en första anteckning om den psykoterapeutiska relationen (N=18). Sedan skrev jag en ny anteckning (N=12) och nu skriver jag en tredje anteckning.

Nu när BTF fyller 40 år tycker jag att det är angeläget att fortsätta lyfta fram den terapeutiska relationen som en viktig komponent av vårt arbete. Detta för att vi människor är i allra högsta grad en del av ett relationellt sammanhang och vi lever i en kontextuell relation. Här vill jag komplettera beskrivningen av den första anteckningen. Då skrev jag att en grupp av arton KBT-kandidater fick beskriva sin eventuella terapeut genom att skriva ner tre ord. Men man kunde skriva fler ord om man tyckte att det var viktigt. Då försökte jag skissera en bild av den psykoterapeutiska rollen genom kandidaternas första ord när de själva fick välja sin terapeut. Hur vill man att ens terapeut ska vara om man ska gå i psykoterapi? Tolv

av arton kandidater skrev ordet empati men vilka var de andra orden som kunde beskriva den terapeut man ville ha?

”vi människor är i allra högsta grad en del av ett relationellt sammanhang”

Nedan följer en obearbetad lista av terapeuternas egenskaper som handlar om hur kandidaterna ser på en eventuell terapeut om de t ex ska gå i egenterapi. Här är orden som kan beskriva vårt arbete som terapeuter/psykoterapeuter:

”Empatisk, lyssnande, aktivt lyssnande, bekräftande, trygg, rak, rolig/med humor, smart, nyfiken, kompetent, uppmuntrande, aktiv, intresserad, tydlig, pedagogisk, kunnig, ödmjuk, förstående, förtroendefull, engagerad, ifrågasättande, stöttande, stärkande, utmanande, lyhörd, tro-

värdig, klok, mänsklig, saklig, närvarande, varm, veta vad han/hon gör, lugn, vänlig, välutbildad, kommunikativ, verbal, social, odogmatisk, intresserad av psykoterapi, holistisk, kreativ, lättsam, pragmatisk, öppen, observant, fenomenologisk, ej värderande, ej tolkande/ sparsam, hjälper mig att hålla fokus”.

Tittar man på svaren från den andra gruppen (N=12) hittar man ord som guidande, frågande, vägledande, professionell, inge tillit, fantasifull, strukturerad, genuin, pålitlig, allians, neutral, trevlig, accepterande.

Förra gången skrev jag en kort definition av vad en terapeut är:

”Det är en yrkesperson som lyssnar och är lyhörd, empatisk, inkännande, intresserad och närvarande samtidigt som han/hon är genuin, mjuk och lugn”.

Men det verkar som att den här definitionen inte räcker för att täcka allt kandidaterna ville få sagt. Fortsättning följer.

Ska du gå på BTF:s årskongress?

Gillar du att fota och skriva?

Skriv ett referat från en workshop, fota föreläsare, ta roliga mingelbilder, intervju någon i styrelsen, årsmötesgruppen eller deltagare på kongressen eller skriv kort och gott ner dina egna reflektioner och maila till: marvelette@hotmail.com Meddela innan om du vill skriva om en specifik workshop (först till kvarn gäller!). Senast 10 april behöver vi ditt bidrag. Alla som skriver och fotar i nästa nr av Beteendeterapeuten är med i utlottning av en endagsworkshop i BTF:s regi och av KBT-böcker!

Vårens utbildningar i Lund

5-dagars introduktionskurs till KBT 28/2 - 4/3

Den uppskattade "veckokursen"
med **Egil Linge** och **Ulla Hoppe**

Kursdag med **Anna Kåver** - 31:e mars

Om "Känslor i KBT"

Grundläggande utbildning i KBT (steg-1)

Start 28:e mars 2011

Kursbeskrivning och ansökningsformulär:

www.kognio.se

info@kognio.se

ACT – en möjlig väg från stressen

Text: Annah Hydman & Liv Larsson

Arbetsliv, samhälle och marknad ställer idag höga krav på individen. Stress är något som många upplever. Stress och andra psykiska påfrestningar är den vanligaste källan till arbetsrelaterade besvär hos kvinnor, och den näst vanligaste orsaken hos män. Efterfrågan ökar på effektiva metoder för att minska arbetsrelaterad stress. En relativt ny stresshantlingsmetod baserad på Acceptance and Commitment Therapy (ACT) har i en svensk studie visat sig leda till minskad upplevelse av stress hos en grupp lärare (Hydman & Larsson, 2010).

Stress är idag en vanlig källa till ohälsa

Stress- problem för individ såväl som för samhälle

Stress är idag en vanlig källa till ohälsa. Stressrelaterad psykisk ohälsa innebär problem för individen i form av bland annat hög påfrestning, nedstämdhet, psykisk utmattning, sömnsvårigheter och ångest. Stressrelaterad psykisk ohälsa innebär också stora kostnader för samhället, för såväl offentliga som privata aktörer. Kostnader för sjukvård, minskad produktivitet och sjukfrånvaro är några exempel. Arbetsmarknaden präglas numera av effektivitet, ökad flexibilitet och ett snabbare tempo. Detta är en del av förklaringen till den utbredda stressproblematiken.

Vad kan vi göra åt stressen?

Effektiva metoder för att minska stress hos medarbetare har kommit att bli allt mer relevanta. Av de interventioner för stresshantering som finns tillgängliga idag har de som bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT) visat sig vara mest effektiva. Metoden ”ACT- att hantera stress och främja hälsa” bygger på Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Med denna metod lär du dig ett nytt sätt att förhålla dig till livet och till stress.

ACT-”Accept, Choose, Take action”

Grunden i ACT kan sammanfattas i akronymen ”Accept, Choose, Take action”. Det handlar om att acceptera sådant som du inte kan förändra. Att välja det du vill göra i ditt liv, och att slutligen också göra det du valt. ACT bygger på sex grundprocesser: acceptans, kognitiv frikoppling, medveten närvaro, självet som utgångspunkt, värderad riktning samt handling.

ACT- att hantera stress och främja hälsa

Den stresshantlingsmetod som i en svensk studie (Hydman & Larsson, 2010) har visat sig vara effektiv kallas ”ACT-att hantera stress och främja hälsa”. Studien gjordes som ett samarbete mellan Lunds och Stockholms universitet. Fyrtiosju lärare slumpades dels till en grupp som fick genomgå interventionen,



Annah Hydman och Liv Larsson.
Foto: Privat.

Innehållet bygger på grundprocesserna i ACT, med tillägg av psykoedukation om stress

dels till en kontrollgrupp i form av väntelista. För- och eftermätning genomfördes för samtliga deltagare. Resultatet visade minskad upplevelse av stress för de lärare som genomgått interventionen jämfört med kontrollgruppen. Den manual som användes är en svensk revidering av en stressintervention utvecklad av Frank W. Bond och David Bunce, kallad "ACT at work". Den svenska versionen är utvecklad i samarbete mellan Precens Stockholms stad, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting, samt leg. psykolog Fredrik Livheim. Metoden är utformad som en kurs vilken ges i gruppformat. Kursen består

av totalt tolv timmar fördelat på fyra tillfällen. Innehållet bygger på grundprocesserna i ACT, med tillägg av psykoedukation om stress.

Under kurstillfällena varvas föreläsning med övningar och en mycket viktig komponent är att deltagarna mellan kurstillfällena övar hemma. Av denna anledning ges hemuppgifter som knyter an till innehållet i kursen.

ACT som stresshanteringsmetod förkortas vanligen ACT-SMI (Acceptance and Commitment Therapy- Stress Management Intervention). Tidigare studier av ACT-SMI har förutom resultat om minskad stress, kunnat visa positiva effekter gällande depression, ångest, utmattningssymptom, generell psykisk hälsa, fysiskt välbefinnande, samt ökad psykologisk flexibilitet. Ökad psykologisk flexibilitet har i sin tur visat sig leda till ökad effektivitet i organisationer. ACT-SMI har

också visat sig ha positiv påverkan på benägenhet till nytänkande och inlärningsförmåga.

Vikten av stresshanteringsmetoder som fungerar

Stressrelaterad psykisk ohälsa innebär problem för individen. Samtidigt medför stressrelaterad psykisk ohälsa stora kostnader för samhället. Således är det högst relevant att investera i interventioner som minskar stress. Som slutsats kan konstateras att den svenska stresshanteringsmetoden "ACT-att hantera stress och främja hälsa" minskar upplevd stress hos lärare. Kursen har också tidigare visat sig ha samma effekt för en grupp socialsekreterare. Av denna anledning kan sägas att interventionen generellt lämpar sig som stressintervention i arbetslivet.

GRUNDLÄGGANDE ACT-PROCESSER

- 1) **Acceptans** handlar om att ha och stå ut med obehag, och om villighet att uppleva psykologiska processer utan att försöka kontrollera och förändra dem.
- (2) **Kognitiv Frikoppling** handlar om våra tankars makt och syftar till att förändra funktionen av symboler i språket. Istället för att tolka ord eller tankar som bokstavliga sanningar kan vi genom kognitiv frikoppling se dem för vad de är, nämligen just ord och tankar.
- (3) **Medveten Närvaro** handlar om att vara koncentrerat uppmärksam, och om att lära sig att observera egna upplevelser och tankar. Detta utan att värdera och döma dem, eller att försöka förändra dem.
- (4) **Självvet som utgångspunkt** innebär att självet är en arena för erfarenheter. Syftet är att utveckla en känsla av att vi är observatörer eller "upplevare", oberoende av vilken den specifika och aktuella upplevelsen är.
- (5) **Värderad riktning** innebär att våra grundläggande värderingar ska stå för den riktning som vi väljer i livet.
- (6) **Handling** innebär att utveckla effektivt beteende och handlande i enlighet med valda värderingar.

FÖR YTTERLIGARE INFORMATION

- Hydman, A. & Larsson, L. (2010). Acceptance and Commitment Therapy som stressintervention för lärare. Opublicerad psykologexamensuppsats, Lunds- respektive Stockholms universitet, Institutionen för Psykologi/ Psykologiska institutionen.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. & Smith. S. (2007). *Sluta grubbla börja leva*. Stockholm: Natur och Kultur.
- www.livskompass.se

Nyhetsbrev från styrelsen

Med start i Beteendeterapeuten nr 1 2011 prövar styrelsen att berätta mer om sitt arbete genom regelbundna nyhetsbrev. 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 styrelsen, november 2010

Hej!

BTF:s styrelse kommer framöver att i anknytning till varje styrelsemöte (vanligtvis en gång i månaden) sända ut medlemsbrev där vi lite kort vill berätta vad styrelsen arbetar med f.n. Då styrelseprotokoll kan vara ganska fyrkantiga att läsa hoppas vi att vi på detta sätt kan ge en mer levande bild om vad föreningen gör och fr.a: Engagera våra medlemmar!

Vid styrelsemötet 101109 – fullständiga protokoll finns att hämta på hemsidan - dryftades bl.a. detta:

BTF behöver hjälp av KBT-intresserade studenter på universiteten!

Vi söker några studenter som vill hjälpa till med att placera ut lite information på anslagstavlor och andra lämpliga platser. Det kan röra sig om affischer om workshops, faktablad om föreningen eller KBT. Närmast ligger kanske information om 40-årsjubiléet (se

nedan). Så studerande på psykologlinjer, socionombildningar, blivande specialister i Psykiatri m.fl: Hör av er till: Andreas Larsson, Andreas Larsson <psykolog.andreas@gmail.com> eller Josefin Michanek.

Mer för studenter: Glöm inte att vi har 250 kr i studentrabatt för medlemskap i BTF! Dessutom, betalar ni in medlemsavgift för 2011 nu gäller detta även för resten av 2010.

40-årsjubiléet vid årsmötet nästa år blir något alldeles extra!

Flera kända internationella namn som stått för grundstenarna i KBT är redan engagerade, vi har bokat in oss för tre dagars kongress i stället för två och det kommer naturligtvis även beredas plats för lustifikationer. Boka in 16:e-19:e mars 2011!

Med vänliga hälsningar
Dan Katz, för BTF:s styrelse

Nyhetsbrev från styrelsen, december 2010

Bästa medlem,

allteftersom det stora 40-årsjubiléet närmar sig så fokuseras arbetet i föreningen mer och mer på detta, men även på andra fronter händer spännande saker inom BTF. Sedan oktober 2010 har vi en deltidsanställd webbredaktör i föreningen, Andreas Larsson. Bakgrunden till detta är dels att arbetsbördan kopplat till att administrera KBT-listan växt under åren och att det därmed blivit allt svårare att få någon att ideellt lägga ner den tid som krävs för att hålla en god servicenivå (vilket ju alla medlemmar betalar för). Men, vi vill även tillsammans med vår webbredaktör blicka framåt och arbeta för att kunna kommunicera och sprida information över nätet på nya spännande sätt! Föreningen har goda internationella kontakter, och under året har varit representerade på bland annat

världskongressen i KBT i Boston samt den europeiska kongressen i Milano. Apropos att synas så har BTF:s tryckta folder om oss och KBT varit slut under en tid, och vi arbetar nu med att så fort som möjligt kunna uppdatera materialet och få det tryckt på nytt.

Slutligen fortsätter arbetet med att uppdatera och omarbota behandlarlistan på föreningens hemsida så att vi bättre kan garantera patientsäkerheten för de hjälp-sökande som använder sig av listan. Vår förhoppning är att detta arbete kommer att vara klart strax innan årsmötet, så att vi framgent endast behöver uppdatera listan allteftersom nya verksamheter läggs till och gamla tas bort.

Med vänliga hälsningar
Björn Paxling, för BTF:s styrelse

Styrelsen/Kansliet påminner:

- BTF finns till för och består av sina medlemmar.
- BTF beviljar ekonomiska bidrag vid uppstart av nya nätverk.
- Stämmer informationen på Styrelsesidorna, eller har vi missat något/någon? Hör av dig!

Styrelsen	
Viktor Kaldo , ordförande E-post: viktor.kaldo@ki.se	David Blank E-post: david@davidblank.se
Tove Wahlund , medlemssekreterare E-post: btf.medlemssekreterare@gmail.com	Dan Katz E-post: dan.katz@katzkbt.se
Olof Johansson , kassör E-post: johanssonolof@gmail.com	Jonas Bjärehed E-post: jonas.bjarehed@gmail.com
Mari von Bahr , sekreterare E-post: mvonbar@yahoo.se	Mats Dahlin E-post: mats.dahlin@gmail.com
Björn Paxling E-post: bjorn.paxling@gmail.com	Hugo Wallén E-post: hugo.wallén@vgregion.se
Sara Widén E-post: widensara@gmail.com	Gunilla Berglund E-post: gunilla.berglund@psychologi.su.se
Administrativa funktioner och företroendeuppdrag	
Therése Seglert , kanslist E-post: btf.kansli@gmail.com	Andreas Larsson , webbredaktör E-post: psykolog.andreas@gmail.com
Revisorer: Rolf Olofsson Johan Wetterlöv	Medlemsregistrerare: Cecilia Brant-Lundin Piret Kams
Valberedning: Johanna Morén Gerhard Andersson Johan Holmberg	Årsmötesansvariga: Torun Kallings (2011) Jonas Ramnerö (2011) Hemsidor och IT: Lars Ström
Mediakontakt	Redaktionen Cognitive Behavior Therapy
Dan Katz E-post: dan.katz@katzkbt.se	Per Carlbring Gerhard Andersson Ata Ghaderi
Liria Ortiz E-post: e-post@mail.com	
Regionala nätverk	Handledarkommittén
KBT-nätverket i Norrbotten Behavioristiska studentnätverket BTF Skåne Författarnätverket KBT vid psykos KBT i Västerbotten Svenska ACT-gruppen för verksamma kliniker Mitt KBT-nätverk (Västernorrland, Jämtland mfl) KBT vid smärta	Sandra Bates Stina Blom-Törne Anna Grönberg

Bok recensioner

Text: Johan Westöö

Recension

KBT - Att tillämpa metoden med barn och ungdomar

Författare: Liv Svirsky

Förlag: Gothia Förlag

ISBN 978-91-7205-731-9

Liv är legitimerad psykolog och psykoterapeut med lång erfarenhet av att arbeta med KBT för barn och ungdomar. Boken vänder sig till psykoterapeuter som arbetar med barn och ungdomar och till dem som är nyfikna på området och vill börja arbeta med ungdomar och barn. Syftet med boken är att visa hur man kan tillämpa KBT i arbetet med målgruppen och hur man anpassar metoden till barnets utvecklingsnivå och omgivningsfaktorer. I inledningen skriver också författaren att hennes upplevelse då hon började arbeta inom barn- och ungdomspsykiatri var att det fanns mycket erfarenhet och klokskap hos hennes kollegor men att den inte var dokumenterad utan mest förmedlades informellt via handledning och möten.

De första kapitlen handlar om barnet som klient och hur man ofta även arbetar med familjen och ibland med skolan och det utökade nätverket. Därefter beskrivs vad man kan tänka på vad gäller analys och målformulering med barn och hur man anpassar bedömningsarbetet till de specifika förutsättningar som gäller barn och ungdomar. Efterföljande kapitel handlar om

hur man arbetar med KBT-metoden i praktiken. Fokus här ligger på olika aspekter av tillämpningen och vad som ofta är viktigt att tänka på i olika situationer. Boken beskriver inte metoderna i sig särskilt ingående utan kompletterar den befintliga litteraturen med praktiska exempel och tips på hur man kan göra då man arbetar med barn. Boken innehåller också litteraturtips för den som vill fördjupa sig. Som bilaga finns ett mycket bra och pedagogiskt material riktat till barn och ungdom som beskriver olika typer av ångestproblem vad gäller typer av ångeststörningar, vad KBT är och hur en behandling kan gå till. Det finns också ett avsnitt om juridiska aspekter som man måste känna till om man skall arbeta med barn och ungdom.

Det är en lätt-tillgänglig bok som förmedlar en positiv bild av hur kul och givande det kan vara att arbeta med den här gruppen

Liv Svirsky levandegör genom kliniska exempel hur man kan omsätta metoderna i praktiken. I boken varvas textavsnitt med korta kliniska vinjetter som illustration. Det är en lättillgänglig bok som förmedlar en positiv bild av hur kul

och givande det kan vara att arbeta med den här gruppen. Liv Svirsky beskriver på ett pedagogiskt sätt hur man anpassar KBT-modeller så att de blir åldersadekvata och ger också exempel på hur man anpassar sitt språk i samtal med unga patienter.

Den här boken är ett bra exempel på en "arbetsbok" som beskriver hur man kan göra i praktiken med barn och ungdomar. Det känns som att den fyller ett tomrum mellan teori och praktik eftersom mycket av litteraturen gällande KBT ofta är ganska abstrakt och teoretiskt formulerad. Även om boken riktar sig till den som arbetar med målgruppen barn och ungdom finns det nog en hel del tips att hämta för alla som arbetar med klienter i terapi eftersom ett genomgående tema är vikten av att förstå sina klienter och anpassa sina interventioner till deras behov, styrkor och begränsningar.



Recension

Handbook of approach and avoidance motivation

Författare: Andrew J. Elliot
(red.)

Förlag: Lawrence Erlbaum
Associates Inc

ISBN 9780805860191

Motivation är ett tema som är centralt i flera moderna modeller för psykologisk behandling, exempelvis i motiverande samtal (MI) och acceptance and commitment therapy (ACT). Så det var med en ganska hög grad av förväntan och nyfikenhet jag gav mig i kast med att läsa denna tegelsten om grundforskning på området. Att närmande respektive undvikande lyftes fram i titeln taggade mig som beteendeterapeut ytterligare. I klinisk erfarenhet tycker jag det är det som verkar vara själva grejen. Ska man närma sig eller gå undan? Och hur ska man handskas med konflikterna mellan dessa två? Och vad blir följderna av ens handlingar i respektive riktning?

närmande respektive undvikande är en central axel, kring vilken alla varelsers agerande cirkulerar

Boken spänner över ett vitt fält av forskning och kunskap. Den är indelad i flera huvudavsnitt som avhandlar neurobiologi, personlighet/genetik, emotioner och dess förhållande till välbefinnande, kognitiva processer, vår upplevelse av själv och sociala aspekter. Ett genomgående tema är just att närmande respektive undvikande är en central axel, kring

Text: Niklas Törneke

vilken alla varelsers agerande cirkulerar. Ett illustrativt exempel tas från den minste av oss alla, amöban. Om man utsätter en amöba för ett ljus av en viss intensitet så börjar delar av protoplasman (amöbas inre) att förflyttas mot ljuset. Ofta följs detta av att hela amöban rör sig åt det hållet. Ökar man ljusintensiteten till en viss nivå dras samma delar av amöban samman och ofta följs detta av att hela amöban avlägsnar sig från ljuskällan. På en något högre (?) nivå är vi alla i denna dans. Ska jag närma mig eller gå undan?

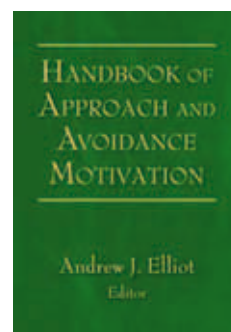
De biologiska modellerna dominerar boken, som så ofta i modern psykologi. Hjärnan står i fokus. Och även för den som är kritisk till denna nutida självklarhet finns mycket att hämta. Det är onekligen intressant att läsa om hur vårt närmande respektive undvikande beteende motsvaras av olika typ av aktivitet i hjärnan, inte minst i frontalloben. Biologiskt tycks vi vara gjorda så att två delvis skilda system är aktiva vid dessa två grundläggande förhållningssätt. Så utgår man från vår biologiska konstitution så tycks särskiljandet av positiv respektive negativ förstärkning vara en väsentlig gränslinje.

Ett annat forskningsperspektiv som har stort utrymme i boken är det socialpsykologiska. I den forskning som redovisas studeras människan främst via olika typer av gruppdesign, där iakttagbara skillnader på just gruppnivå ligger till grund för vetenskapliga slutsatser. Jag saknar redogörelse för studier av individers agerande i samspel med tydliga faktorer i omgivningen, det vill säga den forskningstradition som sedan länge dominerat beteen-

deanalysen och som har ett särskilt intresse för individuell psykologisk behandling.

förmågan att på ett flexibelt sätt förhålla sig till negativa själv aspekter är det som fungerar bäst

Trots att boken främst redogör för grundforskning så saknas inte inslag som har direkt relevans för nutida diskussioner inom psykoterapin. Ett exempel är kapiteln om självkänsla och självuppfattning (kap 30 och 31). Författarna kritiserar den moderna myten att förändring av människans självkänsla i sig har positiva effekter. Tvärtom visar man att modern forskning talar emot denna ståndpunkt och att fokus mot att skapa en positiv självkänsla kan motverka sina syften. Det verkar snarare som förmågan att på ett flexibelt sätt förhålla sig till negativa själv aspekter är det som fungerar bäst. Eller, för att citera rubriken till kapitel 31: "Hemligheten med återhämtningsförmåga (resilience) är att kunnas närma sig negativa aspekter av sig själv utan aversion". Det låter snubblande nära acceptans...



PsykologEM AB

i samarbete med



Beteendeterapeutiska föreningen

inbjuder till

DBT-utbildning

På senare år har flera barn/ungdom- och vuxenpsykiatriska kliniker, kommuner och behandlingshem i Sverige börjat tillämpa nyare behandlingsformer för klienter med emotionellt instabil personlighetsstörning eller borderlineproblematik. Metodutveckling inom detta område är viktig på grund av klientgruppens enorma lidande, den stora belastningen på anhöriga och personal samt de ofta höga vårdkostnaderna och långa behandlingstiderna som dessa personer har. DBT (dialektisk beteendeterapi) är en behandlingsmodell för klienter med borderlineproblematik och har skapats av Marsha Linehan i USA. Studier i metodens effekt har visat att personer med borderlineproblematik, efter ett års DBT-behandling, stabiliserats så att de i signifikant grad minskat slutenvård, självskada, självmordsförsök och ökat både egen skattad funktion och bedömare skattad funktion jämfört med en matchad grupp som fått traditionell psykiatrisk behandling. Resultaten har stått sig vid uppföljning. I en senare studie har man jämfört DBT med annan psykoterapeutisk behandling, specialanpassad för patientgruppen. Även i denna studie har DBT visat bättre behandlingsresultat.

Nu kommer en chans för verksamheter som vill satsa på att bygga upp sin vård av denna patientgrupp att lära sig DBT. Härmed inbjuds till en:

Tio dagars teoretisk och praktisk **intensivutbildning** av team som vill komma igång och arbeta med **Dialektisk Beteendeterapi** med *emotionellt instabila (borderline) patienter*. Även personer som utbildas för att komplettera befintliga team kan söka. Utbildningen är uppdelad i tre delar:

5 dagar

24 – 28 oktober 2011

3 dagar

maj 2012

2 dagar

september 2012

Under mellantiden har kursdeltagarna arbetsuppgifter att arbeta med för att få bästa möjliga hjälp vid de uppföljande kurstillfällena.

Målet för utbildningen är att deltagarna ska komma igång och erbjuda DBT-behandling på sina respektive arbetsplatser under utbildningens gång. Då DBT är en utpräglad team-behandling rekommenderas att man utbildar minst två personer, helst fler, om det inte bara gäller att komplettera befintliga team. Då DBT är, i sin grund, en beteendeterapeutisk behandling är det en stor fördel om åtminstone någon i teamet har Steg 1 eller Steg 2 i KBT. Om man inte har det så är det viktigt att man har en plan för hur den kompetensen ska tillgodoses. Man kan med fördel ha gått (dock inget krav) någon av de grundläggande DBT-utbildningar som arrangeras och som har som huvudfokus att lära ut de färdigheter som man i DBT lär ut till patienter. Upplägget på intensivutbildningen liknar de DBT Intensives som ges i USA.

Lärare kommer att vara:

Dr Alan Fruzzetti från Universitetet i Reno, Nevada, USA. Dr Fruzzetti har varit nära medarbetare till Marsha Linehan i många år och han har hållit otaliga DBT-utbildningar i USA, Sverige och andra länder.

Elizabeth Malmquist, psykolog i Värnamo med mångårig erfarenhet av KBT och DBT. Elizabeth har arrangerat och medverkat i flera psykoterapiutbildningar i både KBT och DBT.

Anita Linnér, leg psykoterapeut från Lund, med mångårig DBT-erfarenhet. Anita har också undervisat på många grundutbildningar i DBT.

Första veckan kommer att hållas av Elizabeth Malmquist och Anita Linnér.

Kursspråket kommer att vara svenska denna första, mer teoretiska, vecka och engelska och svenska på de mer praktiska uppföljningsdagarna. Under de tre dagarna i maj kommer man att kunna välja vilket språk man vill ha sin konsultation på, men mycket av undervisningen kommer att ske på engelska.

Kurslitteratur kommer att vara:

-Marsha M. Linehan (1993): *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. The Guilford Press, New York. ISBN 0-89862-183-6

-Marsha M. Linehan (2000): *Dialektisk beteendeterapi – färdighetsträningsmanual*. Natur & Kultur. ISBN 91-27-07347-5

-Anna Kåver och Åsa Nilsson (2002): *Dialektisk Beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning - Teori, strategi, teknik*. Natur och Kultur. ISBN 91-27-08379-9

plus artiklar och annat material som lämnas ut vid kursstarten.

Kursort kommer att vara Värnamo. Mer information kommer lite närmare kursstart.

Kursavgiften är 18 500 kr per person + moms. I kursavgiften ingår kaffe fm + em, lunch, en festmiddag och några gemensamma aktiviteter under kursveckorna.

För mer information kontakta:

Elizabeth Malmquist
Toftnäs, Lilla Sjötorp
330 12 Forsheda

tel: 0706-179449 (ok kvällstid)
elizabeth@psykologem.se
www.psykologem.se

Anmälan till 10 dagars DBT-utbildning i Värnamo oktober 2011. Skickas till adressen ovan. Sista anmälningsdag 2011-09-30 (OBS! anmälan är bindande. Kan överlåtas på annan person)

Namn: **Yrkestitel:**.....

Adress:

Telefon arbete: **Hem:**

e-mail:.....

Fakturaadress:

KBT vid tics och Tourettes syndrom Heldags workshop

Workshop föreläsare

Prof. Douglas Woods, Ph.D

Professor of Psychology, University of Wisconsin-Milwaukee



Målsättning

Deltagarna skall efter avslutad utbildning vara förtrogna med Prof. Woods behandlingsmetoder och kunna påbörja och fullfölja behandlingar vid tics och TS.

Förkunskaper

Grundläggande psykoterapiutbildning i KBT (f d steg-1 i KBT). Vi råder deltagarna att inför dagen förbereda sig genom att läsa prof. Woods behandlingsmanualer.

Sista anmälningdag 6 maj 2011

När/Var?

25 maj 9-16

Blåsenhus, von Kraemers Allé 1 Uppsala