

Beteende terapeuter

Klimatförändringarna
– ett missbruksproblem?

Min syn på – Shervin Shahnava om tandvårdsrädsla
När Mowrer inte räcker till: Olle Wadström om ältande
Utdrag ur Sten Rönnerbergs memoarer

Beteende terapeuten

Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

Anna Eriksson, redaktör och ansvarig utgivare

Liv Larsson

Johan Westöö

Michaela Johansson

Styrelsen

Björn Paxling, ordförande

bjorn.paxling@gmail.com

Torun Kallings, medlemssekreterare

bjf.medlemssekreterare@gmail.com

Olof Johansson, kassör

jobanssonolof@gmail.com

Gösta Liljeholm, sekreterare

gosta.liljeholm@gmail.com

Övriga ledamöter

Andreas Karlsson

andreas.karlsson@miun.se

Maria Jannert

maria.jannert@lin.se

Vendela Zetterqvist

wendela.zetterqvist@gmail.com

Lotta Reuterskiöld

lotta.reuterskiold@gmail.com

Dan Katz

dan.katz@katzkbt.se

Jonas Bjärehed

jonas.bjarehed@gmail.com

Mats Dahlin

mats.dahlin@gmail.com

Jens Högström

jens_hogstrom@yahoo.se

Kerstin Mill

kerstin.mill@orebroll.se

Anders Görling, adjungerad studeranderepresentant

anders.gorling@stud.ki.se

Redaktionellt

Som kliniskt verksam inom psykiatrin kan man (jag) bli ganska insnöd på diagnosticerbara tillstånd och deras behandling. Det är lätt att glömma att KBT har ett mycket större tillämpningsområde: kroppslig hälsa och ohälsa, skola/utbildning, organisationer och ledarskap för att nämna några fält. Sedan har vi tandvården. Hur många hyser inte ett visst obehag inför undersökning och ingrepp i tänderna? I Min syn på möter du psykolog Shervin Shahnnavaz, som berättar om sitt forskningsområde KBT vid tandvårdsrådslä.

Ytterligare ett steg längre bort från min psykiatrivardag finner vi klimatfrågan. Den är ständigt aktuell, men kom nyligen lite mer i fokus i samband med FN:s klimatomöte i Doha. Går det att analysera klimatproblemen med KBT-glasögon och utifrån det hitta lämpliga interventioner? Jodå, fråga Billy Larsson. Hans jämförelse med missbruksproblematik gör uppkomst och vidmakthållande av klimatproblematiken mer begriplig. Billys analys ger dessutom en gnutta hopp om förbättring – förutsatt att vi lyckas ändra våra värderingar om vad som är viktigt i livet.

I detta nummer ingår också en artikel av Olle Wadström, som bjuder på en fördjupad version av den analys han presenterar i sin bok "Sluta grubbla och älta – lättare gjort med KBT". En chans att öka sin kunskap på området för alla oss som haft glädje och nytta av Olles tanketennismetaphor. Slutligen är redaktionen stolt över att få publicera ett utdrag ur Sten Rönnerbergs memoarer. Heja Sten, vi väntar med spänning på resten!

Anna Eriksson
Redaktör Beteendeterapeuten

I detta nummer:

Klimatförändringarna – ett missbruksproblem?.....	4
När Mowrer inte räcker till – operant analys av ältande.....	12
Första nordiska ACBS-konferensen.....	18
Ur Sten Rönnerbergs memoarer.....	22
Min syn på – Shervin Shahnnavaz om tandvårdsrådslä.....	26
Anteckning nr 6: Den psykoterapeutiska relationen.....	30
Styrelsesidor.....	34

Manusstopp för nästa nummer: 10 april 2013

Bidrag skickas till: marvette@hotmail.com

Textformat: Word/RTF

Omslag: Foto: Scott Liddell (sxc.hu)

Tryck och repro: Trydells Tryckeri AB

Redigering och layout: Emma Olevik

Ledare:

Kan vi rädda världen med beteendeterapi?

Var går egentligen gränserna för vad vi kan åstadkomma med beteendeterapeutiska modeller och interventioner? De flesta i föreningen arbetar i någon typ av klinisk tjänst där patienter med psykisk ohälsa går i behandling, något som stämmer väl överens med allmänhetens bild av beteendeterapi och KBT som goda behandlingsmetoder vid just psykisk ohälsa. Många i vår förening har också närt drömmar om att vidga användningsområdet för våra modeller vilket fört med sig att beteendeterapi letat sig utanför DSM-manualens pärmar och vidare till andra typer av ohälsa där vi talar om beteendemedicin snarare än psykoterapi och fokus ligger på problemområden såsom IBS, tinnitus, yrsel och så vidare. Detta är förstås väl bekant för den erfarna BTF-medlemmen, inte minst sedan beteendemedicin var tema på föreningens senaste årsmöte i Östersund 2012, men när jag arbetar utifrån värden är det långtifrån alla kollegor som känner till hur stor räckvidd KBT-modellerna faktiskt har.

Det är inspirerande när våra medlemmar tar höjd i sina visioner

Går vi utanför vårdapparaten så kan vi se hur konsulter med KBT-modeller i ryggen i ökad utsträckning ger sig in i näringslivet. Att arbeta med organisationer och människor på gruppnivå får här fungera som brygga till temat på den här krönikan: (hur) kan vi rädda världen med beteendeterapi? Under slutet av 2012 blossade en spännande diskussion upp på KBT-listan som jag tycker anknyter till den frågan, nämligen hur våra modeller kan användas för miljöns bästa. Diskussionerna blev rentav så inspirerande att en av våra medlemmar, Franck Kamoun, kom att författa en motion till årsmötet om att upprätta en arbetsgrupp inom BTF för att "möta utmaningarna från klimatförändringarna". Motionen, som ni finner i de bifogade årsmöteshandlingarna, är skriven "i övertygelsen om att föreningens medlemmar har mycket att bidra med till gagn för lösningar av beteendefrågor i ljuset av klimatkrisen", en tanke jag finner både realistisk och kittlande! Oavsett om motionen bifalles eller inte på årsmötet så är det inspirerande när våra medlemmar tar höjd i sina visioner och försöker vidga beteendeterapiens räckvidd.

I en tänkvärd artikel i The Behavior Analyst från 1995 menar författarna att det helt enkelt behöver bli fler beteendeterapeuter för att rädda världen: "Behavior analysis can solve most human problems, at the individual level, organizational level, societal level, and perhaps even the global level. [...] A major

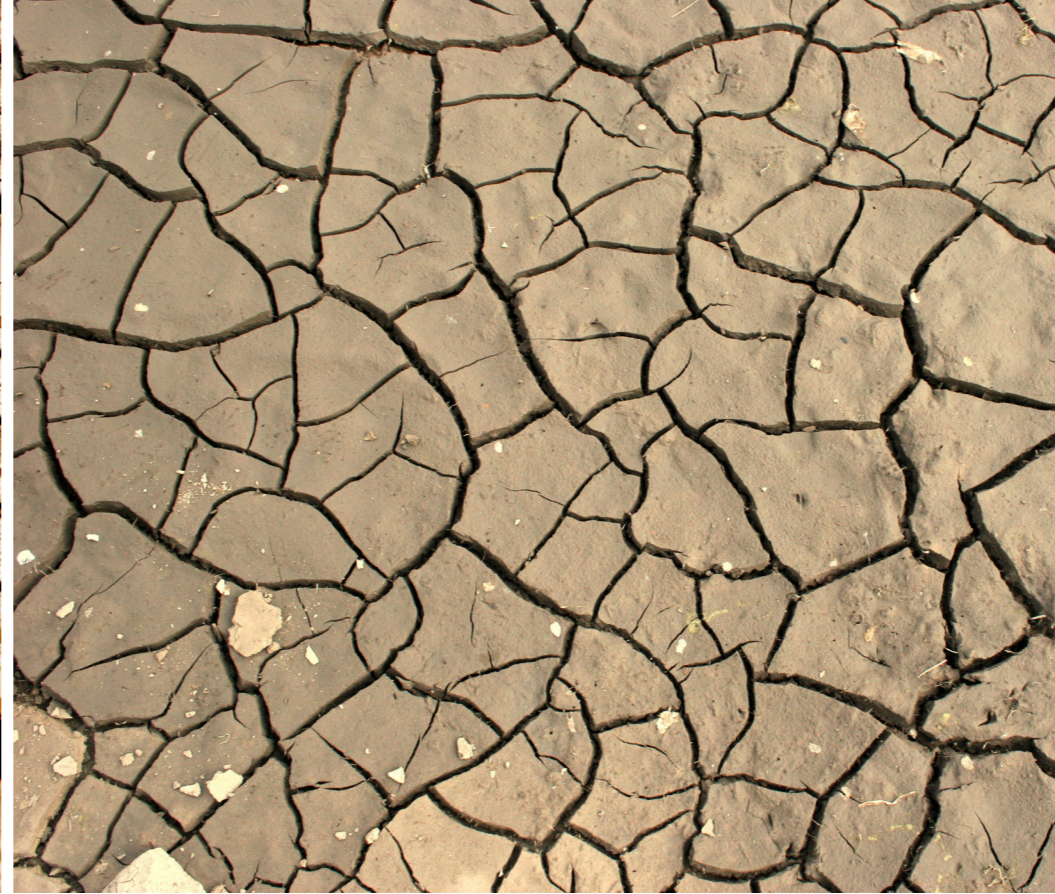
reason for our minimal contribution is that there are too many problems and too few behavior analysts to solve them. So, if we are to save the world with behavior analysis, if we are to work effectively toward improving the well-being of humanity, we need many more well trained, well-employed behavior analysts." Jag håller själv med om vi behöver bli fler, men tänker också att "rädda världen" betyder så olika saker beroende på vem som tillfrågas, att det finns många ändar att börja i och olika sätt att conceptualisera problemen vi står inför. Personligen är jag förtjust i det feministiska slagordet "det personliga är politiskt" som inbjuder till att göra funktionella analyser av annars privata beteenden utifrån ett samhällsligt perspektiv. Med en sådan utgångspunkt blir det ganska roligt att observera och värdera olika beteenden som är menade att föra världen i en viss riktning där vissa beteenden, som att välja andra färdmedel istället för flyget, blir mer ändamålsenliga än andra, som att tänka att miljön är viktig och säga det högt.

Visst skulle det vara roligt och spännande att med andra beteendenördar diskutera vad det här att rädda världen egentligen innebär!

Jag tänker inte nödvändigtvis att BTF ska vara plattformen och utgångspunkten för alla världsförbättringsprojekt, men visst skulle det vara roligt och spännande att med andra beteendenördar diskutera vad det här att rädda världen egentligen innebär, samt hur vi bäst skulle gå tillväga! På min egen "rädda världen"-lista står ett avskaffande av djurförtrycket och patriarkatet, ett stopp på den skenande massavlyssningen av icke-brottsmisstänkta kommunikation samt ett omvändande av den rådande trafikmaktsordningen. Hur tycker du som läser detta att vi bäst räddar världen? Berätta gärna på KBT-listan!



Björn Paxling
Ordförande
Beteendeterapeutiska föreningen



De globala klimatförändringarna har lett till extrem torka bland annat i Australien. Foto: Jenny Rolla, Scott Liddell, linno1234 (sxc.hu)

Klimatförändringarna – ett missbruksproblem?

Hur ser klimatfrågans psykologiska dimension ut? Billy Larsson menar att människans psykologi delvis kan förklara varför det görs så lite för att begränsa den globala uppvärmningen.

Text: Billy Larsson

I november 2012 fick klimatfrågan förnyad aktualitet. Dels publicerades på svenska en artikel av den engelske klimatforskaren Kevin Anderson som beskrev klimatfrågan på ett alarmerande sätt: utsläppen är redan bortom farlighetens gräns, och det finns bara ett skört hopp om att kunna vända på utvecklingen (Anderson, 2012). Dels publicerade Världsbanken sin rapport om klimatfrågan, och bankens president Jim Yong Kim inledde förordet i rapporten med osedvanlig tydlighet: "It is my hope that this report shocks us into action".

Men klimatfrågans grundläggande faktum kvarstår. Världens samlade utsläpp av växthusgaser fortsätter att öka, fastän forskarna varnat i mer än

20 år för att låta detta ske. Och vi fortsätter med utsläppen, trots kunskap om de enorma risker som vi tar. För att låna ord från Tim Jackson, som är professor vid Surreyuniversitets center för miljöstrategier och som varit rådgivare till den engelska regeringen, vi riskerar att i slutet av detta århundrade "möta ett fientligt klimat, uttömda resurser, förstörda habitat, minskad artrikedom, livsmedelsbrist, massomflyttningar och nästan oundvikligen krig".

Att inget politiskt nytänkande sker om hur klimatfrågan ska hanteras har förmodligen att göra med klimatfrågans psykologiska dimension. Som Anthony Leiserowitz, chef för the Yale project on climate change communication



Billy Larsson. Foto: Privat

uttryckt saken: "You almost couldn't design a problem that is a worse fit with our underlying psychology".

Det kryllar alltså av psykologiska aspekter kopplade till svårigheten att förhindra att klimatet ändrar sig på ett icke önskvärt sätt. Tre frågor är centrala. Den första är varför vi har så svårt att ta till oss detta problem – hade vi stått inför ett världskrig med atomvapen hade vi förmodligen agerat mer kraftfullt. Den andra är att förstå vad det är för sorts åtgärder som kan behövas. Den tredje gäller hur motivation kan skapas för att vidta relevanta åtgärder.

Det amerikanska psykologförbundet (APA) gav 2009 ut en omfattande

forsknings-sammanställning om klimatfrågan som reviderades året därpå (American psychological association task force on the interface between psychology and global climate change, 2010). Även inom KBT har ämnet uppmärksamats och tidskriften "The Behavior Analyst" ägnade år 2010 ett specialnummer åt klimatfrågan. Mestadels föreslogs ekonomiska styrmedel, men några författare hävdade den kontroversiella uppfattningen att den generella konsumtionsnivån i USA behöver minska. Att det inte finns någon konsensus vare sig bland psykologer i allmänhet eller inom KBT avseende vilka åtgärder som bör vidtas, behöver inte ses som ett misslyckande eftersom flera typer av åtgärder kan behövas. Jag är osäker på om man inom KBT kan sägas ha framfört originella analyser av klimatfrågan. Min översikt är mer generell och när det gäller KBT nöjer jag mig med att framhålla att KBT inte behöver förknippas med att enbart förespråka lösningar som innefattar kortsiktiga belöningar som appellerar till individens egenintresse såsom ekonomiska styrmedel, utan även inom den traditionen

ryms tankar på att en mer omfattande samhällsförändring krävs (vilket också är min uppfattning).

Psykologiska förklaringar

När det gäller att förklara varför så lite görs för att begränsa den globala uppvärmningen beror det knappast på att någon egentligen vill ta de risker som dessa förändringar kan leda till, utan det är snarare psykologiska fenomen som leder till bristande åtgärder.

En förklaring handlar om hur vårt psyke fungerar i relation till hot. Vårt psyke har utvecklats till att fungera när människan levt i grupper som jägare och samlare. Vi är därför skickliga på att uppmärksamma potentiella sociala hot, såsom människors mimik och röst. Vi är också bra på att reagera på hot som kan indikera fara mot vår fysiska hälsa, såsom mörker, snabba rörelser och främmande ljud. Men global uppvärmning är ett annorlunda hot. Här rör det sig om vetenskapliga rön som gör förutsägelser om gradvisa förändringar, vilka främst kommer att drabba andra människor än oss själva och våra närstående, och dessutom

mest i framtiden. Klimatförändringarna gör oss därför snarare oroliga än rädda, och oro skapar ingen självklar motivation till stora förändringar. Svårigheterna förvärras dessutom av det som kallas ansvarsdiffusion. Det är ytterst svårt att säga vem som är ansvarig för om målet att stoppa den globala uppvärmningen inte uppnås. Alla människor vars levnadssätt genererar mer utsläpp än vad som är långsiktigt hållbart på en global nivå kan sägas ha ett medansvar genom beteenden som vidmakthåller problemet. Samtidigt är det svårt att avgöra vem som ska hållas ansvarig för om den globala uppvärmningen inte stoppas: är det de enskilda individerna, ett visst land eller världssamfundet? Som den amerikanske psykologen Dan Gilbert uttryckt saken: den globala uppvärmningen har ingen mustasch. Det gör att vi kan få en sådan utveckling som Tim Jackson beskrev, och budskapet från olika länders företrädare kommer då att bli: visst är detta hemskt, men det är de andra ländernas fel.

Därtill kommer att klimatfrågan är ett nytt hot, ett hot som mänskligheten



Serie: Magnus Bard

Klimatfrågan är ett nytt hot, ett hot som mänskligheten inte tidigare ställts inför.



Graffiti av Banksy. Foto: Privat

inte tidigare ställts inför. Det gör att vi inte kan använda tidigare erfarenheter för att lösa detta problem, så "trial and error" fungerar inte i nämnvärd utsträckning här. En vanlig uppfattning är att utsläppen behöva börja minska detta decennium. Den uppfattningen framförs bland annat i tidskriften Nature Climate Change i december 2012. Vi har alltså bara ett fåtal år på oss att vända utvecklingen. Om utsläppen inte börjar minska snart är det osäkert vad som händer. I värsta fall får vi skenande temperaturhöjningar som det kan ligga utanför mänsklig förmåga att kontrollera.

Den sammantagna konsekvensen av svårigheten att uppleva klimatförändringarna som en fara som kräver snabbt agerande, av ansvarsdiffusionen och av att vi inte kan bygga på tidigare lösningsförsök, leder till en sak: det är nästan omöjligt att vidta tillräckliga åtgärder för att förebygga svåra klimatförändringar.

Att öka motivationen

Om vi utgår från vår vanliga psykologi kommer vi alltså inte att förhindra den

globala uppvärmningen, utan får nöja oss med att hantera negativa konsekvenser i efterhand. Finns det då något som talar för att mänskligheten skulle kunna hantera klimatförändringarna? Knappast utan att använda många olika metoder, knappast utan en analys av varför man hittills misslyckats, och knappast utan radikalt nytänkande. Men några exempel på motivationsförhöjande åtgärder går att ge.

För att motverka att klimatfrågan blir för abstrakt och ogripbar kan man föreställa sig vilka konsekvenserna blir om ett antal decennier där man själv bor. Man kan också försöka visualisera hur livet för ens eventuella barn och barnbarn kan komma att se ut. För att öka villigheten att göra vissa personliga uppoffringar för att skapa rimliga livsvillkor för människor i framtiden, kan analogin med att stå inför ett annalkande krig användas. När USA beslöt sig för att gå in i andra världskriget fick industrin helt andra uppgifter, så under nästan två år byggdes inga bilar i USA. Att göra en sådan förändring hade självfallet avfärdats som helt omöjlig några år innan. Men människor har en oerhörd förmåga att ändra levnadssätt, om vi är införstådda och sympatiserar med syftet, känner oss ansvariga för att ändra oss, och vet vad som behöver göras.

Klimatkommunikation

Till svårigheterna med klimatfrågan hör att det finns vitt skilda uppfattningar om hur den ska kommuniceras. En inte sällan framförd uppfattning är att man inte bör betona de möjliga negativa konsekvenserna för det skulle kunna leda antingen till "förnekande" av problemet, eller till uppgivenhet. Som det brukar heta "skräckpropaganda fungerar inte". Därför anses att fokus bör vara att lyfta fram lösningar och förmedla hopp. Som framgått av resonemanget ovan är det svårt att få starka känslomässiga reaktioner av klimathotet på gruppnivå (enskilda individer kan förstås ha en extra sårbarhet), varför kommunikationsproblemet snarare kan vara det motsatta: hur ska man göra för att kommunikationen ska bli känslomässigt berörande? Ett sätt, känt från psykoterapiområdet, är att använda liknelser och metaforer för att förmedla insikter på ett förtäat och berörande sätt. En som utvecklat relevanta analogier är den amerikanske klimatforskaren James Hansen (2009). Han beskriver mänskligheten som

"fossilbränslemisbrukare". En sådan analogi kan ge en värdefull illustration av hur klimatfrågan kan analyseras.

Klimat och missbruk

Om man beskriver världens över- och medelklass som fossilbränslemisbrukare kan man använda principer för missbruk och med KBT-prägel. Resultatet kan då bli annorlunda slutsatser än de som präglar den etablerade klimatpolitiken.

Princip ett, gör en konsekvensanalys av ett fortsatt missbruk. Denna princip används bara undantagsvis i politiken. Det beror på att politiken är influerad av PR-byråernas kommunikationsstrategier där det gäller att vara positiv. Att därför göra konsekvensanalyser av riskerna med fortsatta utsläpp vill man inte ägna sig åt, det anses skrämja bort väljare. Istället satsar den etablerade politiken på enkla optimistiskt präglade lösningar, med ett undvikande av att diskutera de fruktansvärda konsekvenser som kan bli följden av otillräckliga åtgärder.

Princip två, ställ upp uppnåbara och lämpliga mål. Denna princip används till stor del. Målen som då ställs upp är utmärkta, till exempel vill regeringen att Sverige ska vara ett fossilfritt samhälle år 2050. Men problemet är ändå uppenbart. De största förändringarna skjuts på framtiden, till andra mandatperioder än den innevarande. På så vis skjuts ansvaret framåt så att det blir andra politiker som får leverera lösningarna. De åtgärder man vidtar i nutid är däremot små. Därigenom kan politiken skapa intrycket av att man verkligen vill lösa problemen, men å andra sidan slippa tillgripa åtgärder som verkligen skulle bidra till att uppnå de långsiktiga målen, men som förknippas med kortsiktiga negativa konsekvenser, t ex kraftigt höjd koldioxidskatt. Det är ungefär som en misbrukare som säger: nästa år ska jag sluta helt, men i år får nog det mesta vara som det är. Men något litet steg mot mitt mål om drogfrihet kan jag nog ta, bara det inte blir besvärligt.

Princip tre, bedöm om olika mål är förenliga, eller står i strid med varandra. Denna princip används ytterst sällan inom politiken. Rent generellt beror det på att politiken enbart vill komma med positiva budskap, och därför vill man inte erkänna att det kan finnas konflikter mellan olika mål. Och när det gäller



Förödelse i New Orleans efter orkanen Katrina 2005. Foto: Palmer W. Cook (sxc.hu)

klimatfrågan finns en specifik ovilja att se hur olika mål kan vara svåra att förena. Det beror på att som ekonomin fungerar – i vart fall för närvarande – finns det ett samband mellan ökad ekonomisk tillväxt och ökade koldioxidutsläpp. Men att erkänna detta skapar en kris. Det beror på att nästan alla politiker är överens om att vägen till ett bättre samhälle går via ökad tillväxt. Därför finns ett påtagligt undvikande av att diskutera motståndningen mellan målen att öka tillväxten och minska koldioxidutsläppen. Anledningen är enkel: om vi inte vet något annat sätt att organisera ekonomin än att eftersträva ökad tillväxt, och ökad tillväxt samtidigt bidrar till global uppvärmning – vad ska vi göra då? Den frågan är så svår att svara på, att den undviks.

Princip fyra, om olika mål står i strid med varandra, bestäm vilket mål som är viktigast att uppnå. Denna princip används inte explicit. Men däremot indirekt. Vid internationella klimatförhandlingar är det bara skenbart som det överordnade målet är att stoppa den globala uppvärmningen. I själva verket är två andra mål viktigare. Det ena är att alla

länder vill fortsätta att öka sin ekonomiska tillväxt. Det andra är att företrädare för olika länder inte vill känna sig som förlorare i förhandlingarna, vilket vore en kännbar omedelbar konsekvens. Stater lyder enligt samma psykologi som enskilda individer och vill därför ha lösningar i en konfliktsituation som anses "rättvisa", vilket i praktiken innebär att de ska vara gynnsamma för landet självt. Att mer än hundra länder skulle uppfatta samma lösning som rättvis är därför osannolikt. Det gör att den dominerande strategin för att komma ner till sådana utsläppsnivåer som forskarna anser behövs – att världens länder gemensamt ska komma överens om tillräckliga åtgärder – i princip på förhand kan dömas ut som icke fungerande. Istället blir resultatet otillräckliga kompromisser, och så lastar man skulden för att det otillräckliga resultatet på någon annan (USA, Kina, den rika världen, utvecklingsländerna etc.).

Princip fem, tänk noga igenom vad som kan behöva göras för att målen ska uppnås. Denna princip undviks av de flesta politiker. Det har att göra med att

Det är ungefär som en misbrukare som säger: nästa år ska jag sluta helt, men i år får nog det mesta vara som det är.



fossila bränslen. Framst för att de fossila bränslena är förutsättningen för vår livsmedelsförsörjning (jordbruksmaskinerna går på fossila bränslen, kvävegödsel tillverkas med hjälp av fossila bränslen, och fossila bränslen är grunden för världens transportsystem för mat). Bruket av fossila bränslen möjliggör visserligen en levnadsstandard som för många är hög,

miljöfrågor (2007). Han lyfter fram hur människor på olika sätt försöker slippa ta ansvar för de accelererande miljöproblemen i världen. Det krävs en helt annan ansvarsupplevelse för att hantera klimatfrågan, om det är Bandura tydlig. Han är även kritisk till den konsumtionsinriktade livsstil som breder ut sig i världen, men som ofta ses som ett tecken på framsteg. Bandura lyfter också fram vikten av att kunna se likheter mellan sig själv och andra människor som en förutsättning för att verkligen bry sig om andra.

Drar man ut konsekvenserna av Banduras resonemang krävs alltså livsstilsförändringar och förändrade värderingar. Genomförandet av detta vore en så radikal nyordning att det skulle leda till ett påtagligt annorlunda samhälle än det nuvarande. Om man därför

Storbritanniens östra kust är den snabbast eroderande i Europa. Hus byggda på 40-talet rasar nu ner i havet.

Foto: Jamie Brelford (sxc.hu)

politiken har som ledstjärna att inte vidta åtgärder som leder till några negativa konsekvenser. Därför är det bara åtgärder som inte innebär en utmaning mot etablerade vanor som diskuteras, dvs ekonomiska incitament (i stil med "miljöbilspremie") och ny teknik.

Princip sex, prova att vidta föreslagna åtgärder, och utvärdera. Denna princip används eftersom det görs statistik över utsläppen. Men när det visar sig att koldioxidutsläppen i Sverige ökar eller minskar enbart marginellt, görs inte mycket. Det beror på att man redan har en läst tankestruktur om vad som är möjligt och vad som är omöjligt att göra: det går inte att föreslå åtgärder som väljarna kan uppleva som försämringar.

Det sagda kan sammanfattas som att världens politiska beslut som har relevans för utsläppen av växthusgaser styrs av kortsiktigt tänkande, och saknar förmågan att ge sig in i en dialog med väljarna om att vissa nackdelar kan behöva accepteras för att åstadkomma positiva resultat på lång sikt. Samtidigt är grundvalen för dagens samhälle användningen av

men har samtidigt karaktär av ett missbruk genom konsekvenser som på längre sikt undergräver livsförutsättningarna på jorden. Det är därför svårt att tro annat än att ta sig ur detta beroende kan bli en plågsam process.

Förändrad livsstil och förändrad moral

Om det ligger något i ovanstående analys krävs en omställningsprocess till ett ekologiskt hållbart samhälle. För att göra det möjligt krävs något som kan gå emot vår tendens att styras av kortsiktiga fördelar. Om man gör en analogi till psykoterapeutiskt tänkande i stil med ACT skulle väl förankrade och gröna värderingar kunna rymma en sådan möjlighet.

En person som tangerar denna fråga är Albert Bandura som med stor förtjänst gjort en bred analys av



En man transporterar en bensintunna i ett översvämmat område utanför Chennai, Indien. Foto: Laxman (sxc.hu)

omformulerar klimatfrågan från en fråga om möjligheterna hos ny teknik till en moralisk fråga kan man dra två konsekvenser. Den ena är att vi på individplanet måste, av solidaritetsskäl med kommande generationer, vara beredda på att ändra vanor, vilket innefattar både vad vi äter och hur vi reser. Det andra är att Sverige bör ta ansvar för sina utsläpp utan att ställa krav på vad andra länder ska göra för att bryta ansvarsdiffusionen.

omformulerar klimatfrågan från en fråga om möjligheterna hos ny teknik till en moralisk fråga kan man dra två konsekvenser. Den ena är att vi på individplanet måste, av solidaritetsskäl med kommande generationer, vara beredda på att ändra vanor, vilket innefattar både vad vi äter och hur vi reser. Det andra är att Sverige bör ta ansvar för sina utsläpp utan att ställa krav på vad andra länder ska göra för att bryta ansvarsdiffusionen.

Psykologisk omställning

För att åstadkomma ett så förändrat samhälle krävs rimligen en mental (psykologisk) omställning. Ett uppbrott från tankar från andra halvan av 1900-talet om ständigt ökad



För varje år smälter mer och mer av polarnas ismassor vilket kommer leda till stora översvämningar. Foto: Ariel da Silva Parreira (sxc.hu)

Det som i en viss tid avfärdats som orealistiskt inträffar ständigt.

konsumtionsnivå, till ändrade värderingar om vad som är viktigt i livet. Framförallt gäller det förändringar avseende människans strävan efter ökad bekvämlighet och status. Denna tendens skulle behöva modifieras på två sätt. Det ena är att i högre grad komma bort från att hög

status förknippas med ekonomisk framgång. Det som ger status behöver i stället bli att styras av värderingar som bidrar till en livsstil som kan anses ha långsiktigt hållbara konsekvenser, och där det blir något skamligt att inte bry sig om de miljömässiga konsekvenserna av sin livsstil.

Det andra är att vi behöver lära oss att mer iakttä vår strävan efter ökad status, än att automatiskt agera utifrån den. Ungefär som vi i det moderna västerländska samhället förväntas kunna hantera aggressiva impulser utan att slåss, och ha sexuella impulser utan att låta dessa få uttryck på en arbetsplats eller i andra situationer där de inte hör hemma. Vi måste göra samma sak med våra impulser att vilja öka vår bekvämlighet och vårt anseende genom materiella tillgångar: märka att dessa tendenser finns i vårt uråldriga psyke, men inse att de inte passar in i det samhälle som vi lever i nu. Därför ska vi inte låta sådana impulser styra oss, utan notera dem med distans, och istället låta oss styras av lämpliga värderingar, värderingar som skulle kunna kallas för en global etik.

Tankar om att i miljödebatten mer skapa motivation genom att ändra människors värderingar än knyta an till ett ekonomiskt egenintresse har även framförts inom den engelska miljörörelsen, med kopplingar till WWF (World Wildlife Foundation), i en rapport kallad Common Cause. Man konstaterar där,



Översvämning utanför Winnipeg, Canada 2009. Foto: Rombough (sxc.hu)

precis som i forskning som framhållits inom ACT, att människor som verkar styras av värderingar som betonar annat än materiell framgång, också verkar ha en högre livskvalitet.

Det orealistiska är enda realismen

Denna föreslagna omställning av samhälle och psyke låter kanske orealistisk och utopisk.

Men motfrågan blir då: om det är orealistiskt, vad ska det då kallas att

fortsätta på en väg som kan leda till värre konsekvenser än 1900-talets två världskrig?

Men att göra en sådan beskrivning av de risker vi nu tar kan inom ramen för vår normala överoptimistiska psykologi avfärdas som orealistiska – ända tills de faktiskt inträffar. Precis som möjligheten till förändringar också underskattas. För det som i en viss tid avfärdats som orealistiskt inträffar

ständigt. Människor kan åka till månen, kvinnor har rösträtt och homosexuella kan gifta sig. Och nu behöver återigen det realiseras som kan verka orealistiskt. Som sociologen och filosofen Max Weber uttryckt saken ”Det är utan tvivel sant, och hela vår historiska erfarenhet bekräftar det, att vad som är möjligt idag aldrig hade förverkligats utan att människor igen och igen försökt uppnå det omöjliga”.

*

Lästips - klimat och psykologi

American psychological association task force on the interface between psychology and global climate change (2010). *Psychology and Global Climate Change: Addressing a Multi-faceted Phenomenon and Set of Challenges*.
<http://www.apa.org/releases/climate-change.pdf>

Anderson, K. (2012). **Klimatförändring bortom farlighetens gräns: Brutala siffror och skört hopp**.
http://www.cogito.nu/sites/default/files/kevin_anderson_single_pages.pdf

Bandura, A. (2007). **Impeding ecological sustainability through selective moral disengagement**. *Int. J. Innovation and Sustainable Development* 2(1): 8-35.

Bazerman, M. H. (2006). **Climate change as a predictable surprise**. *Climatic Change* 77(1-2): 179-193.

Bäckstrand, G., K. Olsson, et al. (2010). **Behovet av en ny förståelse: ansvaret för miljön, klimatet och det globala utrymmet**.

Crompton, T. (2010). **Common Cause: The Case for Working with our Cultural Values**.
http://www.coinet.org.uk/sites/coinet.org.uk/files/common%20cause%20report%20final_0.pdf

Gifford, R. (2011). **The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation**. *American Psychologist* 66(4): 290-302.

Hansen, J. (2009). **Storms of my grandchildren: The truth about the coming climate catastrophe and our last chance to save humanity**.

Jackson, T. (2011). **Välfärd utan tillväxt: Så skapar vi ett hållbart samhälle**.

Lynas, M. (2007). **Sex grader: vår framtid på en varmare jord**.

Rockström, J. and A. Wijkman (2011). **Den stora förnekelsen**.

Torka i Australien. Foto: Stephen Eastop (sxc.hu)

www.slso.sll.se

Psykiatri Södra Stockholm söker

Leg Psykoterapeut

med kognitiv beteendeariktning (KBT) och neuropsykiatrisk kompetens

Psykiatri Södra Stockholms uppdrag omfattar vuxenpsykiatri för befolkningen i stadsdelarna Södermalm, Enskede-Årsta, Vantör, Farsta, Skarpnäck och kommunerna Nacka, Värmdö, Haninge, Tyresö och Nynäshamn. Verksamheten är organiserad i tre jour- och öppenvårdsmottagningar, tre enheter för integrerad öppen- och heldygnsvård och två heldygnsvårdsenheter. Till verksamheten hör också enheten Ytterö, en psykiateripienhet, en Psykiatrisk Akutmottagning samt en FoU-enhet. Inom Psykiatri Södra Stockholm arbetar ca 750 personer.

Vi söker en leg psykoterapeut med kognitiv beteendeariktning (KBT). Tjänsten ingår i ett utvecklingsteam, Gruppenheten, vars uppdrag är att befrämja utveckling av gruppverksamhet på enheterna. För att vidmakthålla ett kompetensområde inom enheten ser vi helst att du har god kännedom om behandling av patienter med neuropsykiatriska diagnoser.

Vi söker dig som är speciellt intresserad av att delta i ett spännande utvecklingsarbete. Utöver erfarenhet av patienter med neuropsykiatriska diagnoser värdesätter vi att du har erfarenhet av gruppbehandling med patienter med olika typ av problem.

Erfarenhet av handledning/handledningsutbildning är meriterande. En god samarbetsförmåga och nytänkande står högt i kurs.

Gruppenheten består av fem legitimerade psykoterapeuter med olika inriktningar.

Enheten finns på Sköntorpsvägen 29 3 tr i Årsta f n, men kommer att flytta till Trikåfabriken 3, Hammarby Sjöstad.

Tjänstgöringsgrad: 50% eller annan tjänstgöringsgrad enligt överenskommelse

Tillträde: Snarast

Upplýsningar: Enhetschef Inger Larsson, tel 08-123 410 70, mb 073-688 41 06, e-post: inger.larsson@sll.se, Personalhandläggare Annika Elm tel 08-123 410 16, mb 070-484 40 84.

För facklig information kontakta Psykologförbundet tel 08-690 67 99.

Välkommen med din ansökan märkt med **referensnr 13-62560** senast den **4 mars 2013** under adress: Psykiatri Södra Stockholm Sköntorpsvägen 29 2 tr 120 38 Årsta

 **Psykiatri Södra Stockholm**
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

När Mowrer inte räcker till – operant analys av ältande

Många undrar varför det är så förbaskat svårt att sluta grubbla och ältä. För beteendeanalytiker finns en viktigare fråga: vad förstärker tänkandet av plågsamma tankar? Olle Wadström visar att man med fördel kan använda operant analys även vid ångestdriven beteendeproblematik.

Text: Olle Wadström

Sedan jag lanserade min bok ”Sluta ältä och grubbla – lättare gjort med KBT” 2007, har jag märkt att beteendeanalysen, som ligger till grund för behandlingsanvisningarna, inte är självklar för alla. Med denna artikel vill jag ge en mer detaljerad analys än den jag gör i boken, vilken ju är förenklat skriven för att vara tillgänglig för lekmän. Min poäng – såväl i boken som i denna ar-

tikel – är att man kan använda operant analys även vid respondent, det vill säga ångestdriven beteendeproblematik och samtidigt tydligare visa varför traditionella kognitiva tekniker ofta är direkt olämpliga att använda vid behandling av exempelvis ältande. Vid beteendeanalys av ångestproblematik väljer man traditionellt att göra de s k säkerhetsbeteendena (R) till sitt fokus.

Man tar Mowrers tvåfaktoranalys som utgångspunkt och ser säkerhetsbeteendena som negativt förstärkta av den ångestreduktion de medför. Där Watson visade hur respondent betingning går till och hur betingade stimuli uppstår, visar Mowrer förloppet och hur säkerhetsbeteendena vidmakthålls/ökar med följande formel:

BS ----->----- BR/SD ----->----- R ----->----- K

BS = betingat stimulus (”trigger”), BR = fysiologisk reaktion (sympaticus) relaterad till exempelvis ångest, SD = diskriminativt stimulus, som avgör valet av säkerhetsbeteende (vanligtvis en tanke/tolkning av situationen), R = säkerhetsbeteende, K = negativ förstärkning genom reduktion av obehag, rädsla, fara osv.

Där varken flykt och undvikande med ångestminskning som förstärkare eller respondent betingning förekommer, används företrädesvis en enkel operant analys. Det innebär att man väljer godtyckliga beteenden (R_n) som fokus, med helt andra förstärkningar än ångestreduktion.

SD ----->----- R_n ----->----- K

Således kan man vid operant analys välja att analysera ett godtyckligt beteende (R_n) som förekommer hos klienten och som denne gör för mycket (överskott) eller för lite av (underskott), för att sedan påverka det. För att kunna påverka beteendet, måste analysen ge information om förstärkningar (K) och diskriminativa stimuli (SD).

Trots att allvarligt ältande involverar ångest, så har jag valt att använda det operanta sättet att göra beteendeanalys för att förklara ältandet. Detta är inte gjort tidigare, vad jag vet, och är

otraditionellt. Det intressanta med den operanta analysen som följer här är att **exponering med responsprevention** slutligen blir det helt självklara valet av behandlingsmetod. Den operanta analysen leder alltså till samma resultat som en analys strikt utifrån Mowrers tvåfaktorteori.

Enligt min mening är det helt nödvändigt att göra en operant analys, då Mowrers tvåfaktorteori endast ger en ögonblicksbild, medan ältandet är ett beteende som löper över tid – som en **beteendekedja**.

Den fråga som alla ältare ställer sig är varför de inte kan sluta ältä, fastän de inte vill något hellre. För mig som beteendeanalytiker blir frågan – **Vad förstärker tänkandet av plågsamma tankar?**

Innan jag går in på den operanta analysen av ältandet vill jag att du lägger följande berättelse på minnet. Berättelsen visar ett skeende som har alla likheter med det som sker i huvudet på den som ältar.

Pelle kommer hem från skolan och vänder sig till mamma. Han har blivit retad av sina kamrater och nu oroar han sig för att det ska fortsätta och att han ska bli deras mobboffer. Hans oro ger honom många tankar på allt olustigt som då skulle kunna tänkas ske. Det ena scenariot överträffar det andra i hans hjärna. Tankarna innehåller allt flera skrämmande detaljer ju längre samtalet mellan Pelle och mamman pågår. Mamma bemöter Pelles orostankar med logiska argument, hon tröstar, återförsäkrar, försöker lugna och ger råd hur han ska agera för att på bästa sätt tackla sina retsamma kamrater. I själva verket sitter hon inte på någon patentmedicin, någon kunskap eller information, som med visshet kan lugna Pelle.

Pelle: ”Dom retas och säger att jag har stor näsa.” Mamma: ”Din näsa är inte större än någon annans.” Pelle: Dom skrattade också.” Mamma: ”Din profil är en grekisk profil och det är snyggt.” Pelle: ”Sedan sa dom att det är en knöl på den.” Mamma: ”Du ska vara glad att du inte har en liten uppnäsa, det passar inte på en man.” Pelle: ”Tänk om dom retas i morgon också.” Mamma: ”Du ska se att de har glömt allt det där i morgon.” Pelle: ”I morgon kommer Kristian tillbaka och han brukar retas värst av alla.” Mammans argument är både logiska och till del sannolika, men de tycks inte lugna eller ens övertyga Pelle. Han fortsätter att komma med den ena olustiga farhågan efter den andra.

Vår hjärna är evolutionärt anpassad att tänka fram faror och hot. Pelles skrämselhjärna serverar ständigt nya detaljer som visar på att morgondagen kan bli farlig. Varför gör den det?

Den skrämmande fantasi som evolutionen har mejslat fram hos oss alla, har varit avgörande för överlevnaden för människan, som är en långsam, svag och ofarlig varelse i sig själv. De individer som haft förmågan att tänka fram faror, innan dessa har blivit uppenbara eller ens nära, har fått mer tid att tänka ut och vidta säkerhetsåtgärder. Förmågan har gynnat överlevnaden. **Hellre tänka fram 999 faror för många och i onödan, än att missa en enda som kan vara dödsbringande.**

Detta räcker dock inte som förklaring till att Pelle hela tiden tänker ut nya faror. Utifrån operant synvinkel måste



Olle Wadström. Foto:Privat

Pelles olusttänkar få någon förstärkning. Ett operant beteende (tankar eller operanta beteenden) måste förstärkas för att inte utsläckas.

Mammans tröstande och lugnande svar ger naturligtvis den negativa förstärkning som gör att Pelles skrämmande tankar ökar. Hjärnan fortsätter då att producera fler skrämmande och nya olusttänkar. Varför är de lugnande beskedet förstärkande för Pelle? Jo, därför att de tillfälligt – högst tillfälligt – lindrar hans olustkänsla. Men för att mammans lugnade svar över huvud taget ska kunna vara förstärkande, måste Pelle känna oro (sympaticusreaktion). Oron är en nödvändig **omständighet** för att mammans tröst ska vara negativt förstärkande.

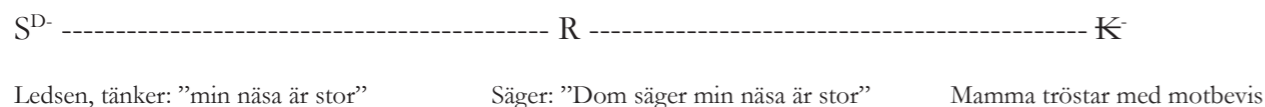
vändig **omständighet** för att mammans tröst ska vara negativt förstärkande.

Företeelser som påverkar förstärkningens kraft kallar jag etablerande omständigheter (EO). Etablerande omständighet är varje omständighet som påverkar en förstärkningskraft i höjande eller sänkande grad. Känslor (hunger, törst, ångest, sjukdom), men även värderingar, föreställningar eller missuppfattningar kan fungera som EO för beteenden. EO är ett något vidare begrepp än ”establishing operations”, som det ursprungligen användes som en ”operation” för att öka förstärkningsvärdet hos exempelvis föda genom matdeprivation – en establishing operation. Michaels definition av establishing operation: ”... any change in the environment which alters the effectiveness of some object or event as reinforcement and simultaneously alters the momentary frequency of the behavior that has been followed by that reinforcement”.

Den fråga som alla ältare ställer sig är varför de inte kan sluta ältä, fastän de inte vill något hellre. För mig som beteendeanalytiker blir frågan – **Vad förstärker tänkandet av plågsamma tankar?**

Oron/sympaticusreaktionen måste finnas där för att göra mammas svar förstärkande. Utan denna EO skulle mammas svar inte vara orosreducerande och Pelles oroliga frågor skulle snabbt upphöra genom utsläckning. Utifrån Pelles perspektiv är det de skrämmande olusttankarna, som är

det överskotts beteende som han vill bli kvitt. Enligt Mowrer hade mammas tröstande/återförsäkringar fokuserats som (R), dock inte vid operant analys. Trösten och återförsäkringarna kan istället ses som den negativa förstärkningen, beroende på deras funktion.



Det är viktigt att hålla i minnet att ångesten, eller ännu hellre sympaticusreaktionen, fungerar i ältandet som en etablerande omständighet (EO). Glömmer man det kommer analysen att vara obegriplig.

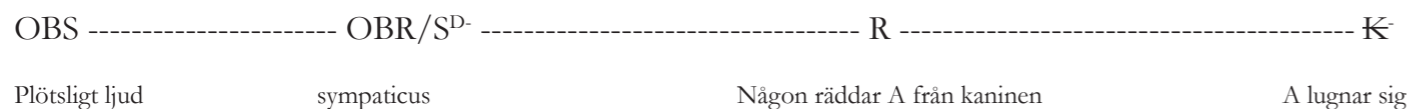
Ältande är som en inre dialog mellan Pelle och ”mamma”

Låt oss nu se det som sker i hjärnan hos en ältare eller grubblare och jämföra det med Pelles ältande tillsammans med mamma. Vid ältande förekommer både tankar som flaggar för farligheter (olusttankar) och tankar som kan utgöra möjliga lösningar, hoppfulla möjligheter, förklaringar eller försäkrande besked (tröstetankar).

emot (bekämpar) att kunna utvecklas till ett betingat stimulus (BS) – respondent betingning. Betingade stimuli har förmågan att automatiskt utlösa sympaticusreaktion.

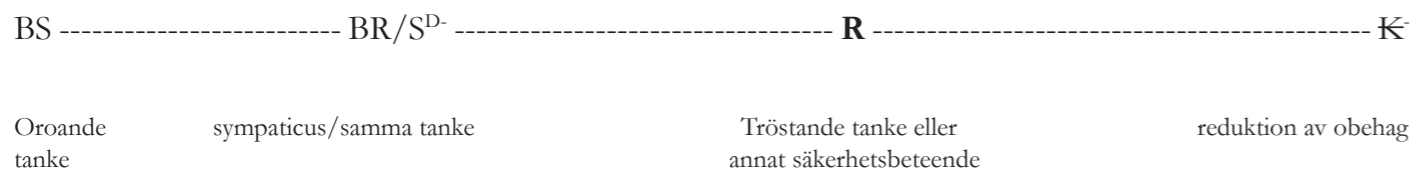
När en person drabbas av farhågor eller står inför ett problem som inte har en självklar lösning, då kan sympaticusreaktionen/oron snabbt stegras genom respondent betingning. Om personen med olusttanke söker finna egna lösningar, förklaringar, egna tröstande tankar eller handlingsalternativ, då kommer detta att förstärka hans olusttänkande. Tröstetankarna fungerar som säkerhetsbeteenden, som i ögonblicket

”räddar” från den upplevda oron eller olusten. Att göra säkerhetsbeteenden med kroppslig oro (i närvaro av sympaticusreaktion) möjliggör respondent betingning. Respondent eller klassisk betingning har beskrivits av Watson som lärde lille Albert kaninfobi. Först skrämde Watson Albert till sympaticusreaktion med ett högt och plötsligt ljud (en naturlig ”skrämmare” eller ett obetingat stimulus [OBS]) och därefter räddade man Albert från den närvarande kaninen. Det gjorde honom rädd för kaninen. Kaninen blev ett betingat stimulus (BS) med förmåga att automatiskt utlösa en betingad sympaticusreaktion (BR).



Vare sig tröstetankarna är självuttänkta eller ges av mamma, så ger de en tillfällig och ögonblicklig ångestreduktion, under förutsättning att sympaticus (EO) är närvarande. Det som tröstetankarna räddar ifrån är det skrämmande

innehållet i olusttanken. Därmed löper olusttanken risk att bli en ”vit kanin” – ett betingat stimulus (BS). Mowrers tvåfaktorteori beskriver på följande sätt:



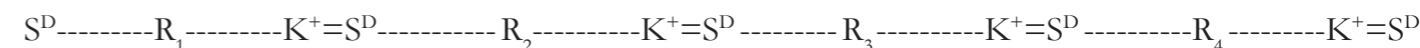
Genom att använda säkerhetsbeteenden vid sympaticuspåslag riskeras alltid att betingning sker, så att den naturligt oroande tanken/olusttanken löper risk

att bli ett betingat stimulus (BS) med förmåga att automatiskt utlösa sympaticus (BR) i framtiden.

Negativ förstärkning av själva olusttänkandet i kombination med **respondent betingning** blir resultatet av att tänka ut lösningar, förklaringar eller andra typer av sympaticuslindrande tröstetankar.

Åter till lille Albert som visade sig bli rädd för flera saker än kaniner efter den respondent betingningen. Hans rädsla generaliserades till liknande och närliggande företeelser såsom en vit rått, vit trasselsudd och en man med vitt skägg. Generaliseringen är resultatet av hans flitiga användande av säkerhetsbeteenden.

En shapingprocess av det topografiska innehållet i olusttankarna blir på liknande sätt resultatet av tröstetänkandet. Man blir rädd för de nya närliggande olusttankar, som hela tiden dyker upp



Låt mig exemplifiera med en beteendekedja från ett helt annat sammanhang. Jag sitter vid datorn och chattar med en vän. Jag skriver och skickar; detta är mitt operanta beteende (R). Detta beteende får sin förstärkning när min väns svar landar hos mig. Denna förstärkning blir då samtidigt ett diskriminativt stimulus (K⁺=S^D) för mig att återuppta mitt skrivande (R₂). Ytterligare ett exempel. När man läser en text fixerar man en del av en rad (detta

från skrämselfjärnan. Generalisering till nya närliggande aspekter i olusttankarna kommer således att kunna ske.

Beteendekedja – operant analys

Vi har nu sett hur den respondent betingningen har kunnat skapa tankar som blivit automatiskt skrämmande (BS) genom respondent betingning. För att förstå den operanta analysen och varför ältandet är så svårt att stoppa måste jag introducera begreppet beteendekedja. Ångesten (sympaticus) är nu en EO som ligger kvar och tillfälligtvis (intermittent) späds på genom nya respondent betingningar.

Med detta i minnet ser vi på ältandet utifrån operant synvinkel. Oavsett vilka tröstetankar i form av geniala lösningar, förklaringar eller räddningsplaner som tänks ut, så kommer skrämselfjärnan

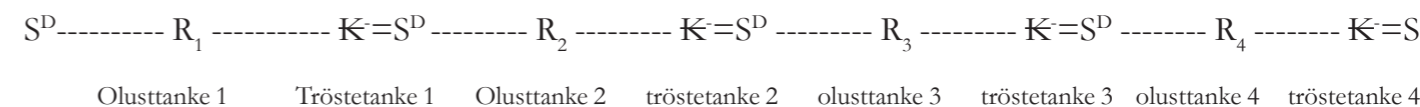
hela tiden söka nya närliggande hot, eftersom inga faror får förbises. Att missa en möjlig fara kunde vara skillnaden mellan liv och död för stenåldersmänniskan. Olusttankar kommer därför för hela tiden, men med delvis förnyat innehåll och med en anpassning och tolkning som ansluter till det aktuella sammanhanget/situationen.

Att så sker beror dock inte enbart på att evolutionen försett människan med den uppfinningsrika skrämselfjärnan utan även på att ältandet fungerar som en så kallad beteendekedja.

Typiskt för en beteendekedja är att förstärkningen på varje utförd beteende blir diskriminativt stimulus för nästa beteende (Sundel & Sundel 1999).

är beteendet R₁), när hjärnan har tagit till sig innehållet och förstått (detta är förstärkningen K⁺), då blir förstärkningen ett stimulus (S^D) till att flytta blicken och ta in nästa textavsnitt (R₂) osv, osv.

Överfört på ältandekedjan så kommer tröstetanken, som fungerar som negativ förstärkare, att bli startstimulus S^D för att tänka fram en ny farlig aspekt/olusttanke.



Istället för att enbart lindra oro/ångest (sympaticusreaktionen) kommer tröstetankarna att bli stimuli (S^D) för flera och nya skrämmande tankar, vilka i sin tur **kan** komma att öka sympaticus genom respondent betingning.

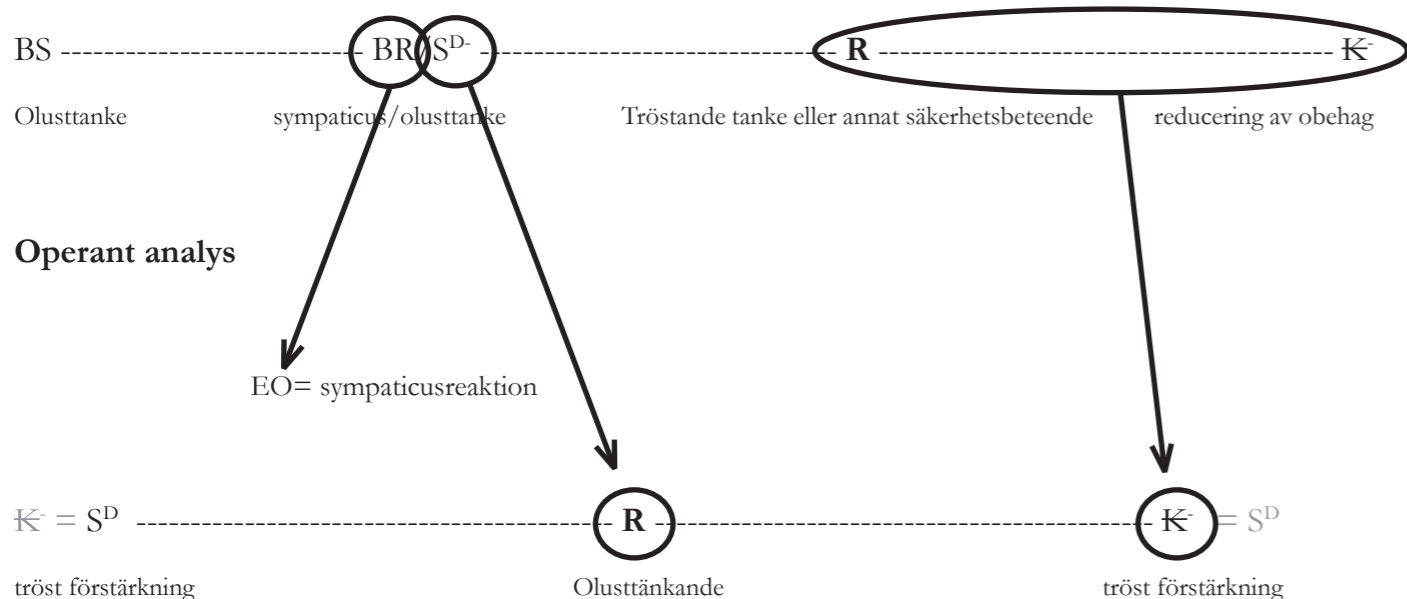
Överfört på Pelle och mammas yttre ältande så är Pelles orostankar (R). Mammas lugnande svar fungerar som negativa förstärkningar (K⁻=S^D) på olusttänkandet. De blir också en signal (S^D) för Pelle att komma med invändningar – alltså nya hotande orostankar (R). Han vill helt enkelt ha mera tröst och få ännu säkrare besked, så han om möjligt kan känna sig ”helt trygg”, men hans oro ökar istället genom respondent betingning.

Han vill helt enkelt ha mera tröst och få ännu starkare besked, så han om möjligt kan känna sig ”helt trygg”.

Sammanfattning av den operanta analysen

Jag väljer att göra olusttanken till central del i min analys istället för säkerhetsbeteendet (tröstetanken), som är det traditionella sättet att angripa ångestdrivna beteenden.

Mowrer



Det häpnadsväckande när man ska utsläcka olusttänkandet genom att ta bort förstärkningen blir då att även den operanta analysen mynnar ut i exponering med responsprevention liksom den respondent!

För att förstå analysen måste man samtidigt hålla två olika paradig igång – växelvis och parallellt (se figur ovan). Ett paradigm där tröstetanken är R som får negativ förstärkning (Mowrer), vilket är det traditionella sättet att se. Det andra paradigmet, där istället olusttänkandet är (R) och tröstetänkandet samtidigt är negativ förstärkning och diskriminativt stimulus (K⁻ = S^D).

Vad skiljer då den operanta analysen från den traditionella? Vid traditionell exponering med responsprevention nöjer man sig vanligen med att patienten avstår från sina säkerhetsbeteenden. Det annorlunda med denna analys är att man är tvungen att välja aktiva beteenden inkompatibla med själva för-

stärkningen – det vill säga med tröstetänkandet. Eftersom tänkande inte bara kan slopas tvingas man att välja beteenden oförenliga/inkompatibla med tröstetänkandet. Det självklara valet faller då på tekniker som exempelvis aktiv acceptans, defusion, medveten närvaro med flera (se Wadström). Samtidigt får man en beteendeanalytisk förklaring till varför just dessa tekniker är effektiva. De är exempel på tekniker som gör det möjligt att blockera tröstetänkandet och därmed genomföra utsläckningen.

Eftersom tänkande inte bara kan slopas tvingas man att välja beteenden oförenliga/inkompatibla med tröstetänkandet.

Vilken roll spelar den respondenta betingningen?

Något sympaticushöjande måste förekomma i början av ältandet och även intermittert under själva ältandet så att högre sympaticusnivå etableras (EO). När sympaticusreaktionen väl är etablerad omständighet blir beteendekedjan "självgående".

Vilka inlärningspsykologiska komponenter ligger till grund för analysen?

1. **Respondent betingning** som sker vid flykt eller undvikande (säkerhets-

beteende) i närvaro av sympaticusreaktion (Watson och Mowrer). Man lär sig bli automatiskt rädd för det (BS) man flyr från.

2. **Negativ förstärkning** Tröstetanken är ett beteende som fungerar att ge tillfällig ångestreduktion och möjliggör respondent betingning (sker genom att man flyr/undviker olusttanken).

3. **Premacks princip** se punkt 1 (ett högfrekvent beteende kan fungera som förstärkare för ett annat R. Det högfrekventa tröstetänkande fungerar som förstärkare för olusttänkandet). Diskuteras inte i denna artikel.

4. **Beteendekedja** och dess utmärkande drag att förstärkningen tillika är diskriminativt stimulus (S^D) för nästa beteende (R) osv. Ältandet är en s k homogen beteendekedja.

5. **Shaping av topografi** (d v s vidgat och breddat innehåll i olusttankarna, även kallat generalisering). Nämnas men diskuteras inte i denna artikel.

6. **Shaping av frekvens** (ökning av antalet olusttankar). Diskuteras inte i denna artikel.

7. **Etablerande omständighet** (sympaticusreaktionen/olustkänslan/ångesten fungerar som en sådan under hela ältande-beteendekedjan). Om inte sympaticusreaktionen/"ångesten" ligger som en EO skulle inte tröstetankarna fungera som förstärkare, och olusttänkandet skulle utsläckas.

Fördelar med operant analys

I min praktik har jag funnit att patienterna tilltalas av och lätt tar till sig presentationen av beteendekedjan och tycker sig känna igen sig i psykoedukationen. Denna insikt fungerar sedan som en synnerligen stark etablerande omständighet (EO) som gör det förstärkande för dem att pröva de beteenden/ metoder – inkompatibla med tröstetänkandet – som jag föreslår. Är man som terapeut klar över den operanta analysen, då luras man heller inte lika lätt in i att ge återförsäkringar i form av logiskt ifrågasättande, sannolikhetsresonemang m m. Återförsäkringar

fungerar ju som tröstetankar fastän de kommer från en annan person. Man kan förhindra att – som terapeut – bli en aktiv förstärkare av olusttänkandet hos patienten.

Den operanta analysen är användbar och tillämplig vid de flesta ångestsyndrom, särskilt där ångestförloppet har ältande inslag och är utdraget i tiden med upprepningar av säkerhetsbeteendena såsom exempelvis; tvångssyndrom, social fobi, panikångest, GAD, förväntansångest, beslutsångest osv.

För en mer ingående beskrivning och

exemplifiering vilka implikationer analysen får för behandlingsupplägget se min bok **"Sluta ältä och grubbla – lättare gjort med KBT"**.

Användbar metafor

Se skrämselfjärnan som den servande tennisspelaren. Han slår sin serve (olusttanken) och förnuftshjärnan förväntas svara och returnera bollen. Genom att hela tiden nonchalera och inte returnera servarna, så upphör tennismatchen snabbare. Vem vill spela tennis mot en spelare som aldrig bemödar sig att returnera bollen?

Referenser

Jag förutsätter att den som läst så här långt är välbekant med de mest grundläggande inlärningspsykologiska fenomen som ligger till grund för analysen. Dock tar jag upp några referenser, då jag förstått att även kunniga KBT:are ibland saknar kunskap i operant psykologi. Beteendekedja och etablerande omständigheter är mindre välkända inlärningspsykologiska fenomen och är avgörande för att förstå min analys av ältandet.

Beteendekedja

Sundel, M. & Sundel, S. (1999). *Behavior Change in the Human Services*. SAGE publications. Inc. S 89-91.

Sulzer-Azaroff, B. & Mayer, G. R. (1991). *Behavior Analysis for Lasting Change*. Wadsworth/Thomson Learning. S 338 – 349.

Etablerande omständigheter (Establishing operations)

Michael, J. (1982). Distinguishing between discriminative and motivational functions of stimuli. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 37, s 149-155.

Sulzer-Azaroff, B. & Mayer, G. R. (1991). *Behavior Analysis for Lasting Change*. Wadsworth/Thomson Learning. S 255-256.

Respondent betingning

Sundel, M. & Sundel, S. (1999). *Behavior Change in the Human Services*. SAGE publications. Inc. S 141- 152.

För konsekvenserna av analysen för behandling se: Wadström, Olle: *Sluta ältä och grubbla – lättare gjort med KBT*. Psykologinsats (2007, 2009).

Boken kan beställas på www.psykologinsats.se



Steves ande svävade över första nordiska ACBS-konferensen

Tack vare två ACT-intresserade psykologstudenter kunde 230 besökare njuta av två dagars konferens om kontextuell beteendevetenskap.

Jenny Rickardsson rapporterar om stående ovationer och engagerande workshops.

Text: Jenny Rickardsson

Fråga: Hur många gånger kan Steve nämnas i en bisats under tre dagar?

Svar: Hur många gånger som helst.

Det är ingen tvekan om vems ande som svävar genom alla rum vid den första nordiska konferensen om kontextuell beteendevetenskap i början av november.

När vi pratar om Steve, pratar vi alltså om Steven Hayes. Men i det här sammanhanget behöver det aldrig sägas. Alla har en självklar relation till Steve. Nu dräller förvisso konferensen av nordiska högdjur inom ACT-rörelsen, alla från Tobias Lundgren, Rikard Wicksell, Sandra Bates och Trym Nordstrand Jacobsen till Hugo Hesser, Rikke Kjelgaard och Lars-Göran Öst var där. Oavsett vad de i verkligheten har för relation till Steven Hayes så är det tydligt hur han inspirerar alla de som deltar. Möjligen med undantag av Lars-Göran Öst, som gör en något nedslående dragning av en metaanalys med behandlingsresultat för ACT. Öst menar att APA:s bedömningar är för snälla – studierna är inte tillräckligt väl-designade – och att forskningen inom ACT-fältet behöver bli mer stringent.

Öst uppmanar alla forskare att jämföra sina behandlingar med något som vi vet funkar bra – inte med något som vi vet funkar dåligt.

Östs stämning till trots, eller kanske också tack vare att kritiska röster ges utrymme, så var stämningen påtagligt

positiv. Den internationella föreningen ACBS – Association of Contextual Behavioural Sciences – likaväl som den här nordiska konferensen, säger sig handla om alla bebisar i det som lite slarvigt kallas för tredje vågens KBT. Men det är ingen tvekan om att konferensens lysande stjärna är ACT. DBT, MBCT och FAP nämns i förbifarten av många, men fokus för forskning, praktik och föredragningar är ACT.

– I år och nästa år ligger världskongressen för ACBS utanför Europa, berättar Katarina Blom, en av psykologstudenterna som varit drivande bakom konferensen. Det är synd att inte kunna gå på det, så då var vi några stycken som tänkte att vi har så mycket kompetens här i Norden att vi kan göra vår egen konferens. Så då gjorde vi det.

Med hjälp av Tobias Lundgren från Centrum för kontextuell beteendevetenskap vid Stockholms universitet har studenterna Katarina Blom och Karin

När terapeuten vågar lämna sin komfort zone, det är då det kan inträffa stora saker.

Christensson vid sidan av studierna slitit häcken av sig sedan i somras för att få allting att klaffa. När de får stående ovationer vid avslutningsceremonien får jag en känsla av att det var värt det.

– Alla föreläsare och funktionärer ställer upp gratis, berättar Katarina Blom med tacksamhet i rösten. De betalar sina resor själva, vi kunde bjuda på mingel och middag och en konferens att gå på. Det är så roligt att människor

är så engagerade och generösa. Att man ställer upp känns som en bra grogrund för framtiden.

Förutom nätverkande, ny kunskap och trevlig samvaro kunde konferensen bjuda på tillkomsten av en ny förening: en svensk underavdelning till ACBS. Föreningen tänker sig att samarbeta med BTF och SWABA i gemensamma frågor, samtidigt som man har ambitionen att bilda ett separat nätverk och resurscentrum på nätet med specifikt fokus på formulär och forskning som rör de kontextuella beteendevetenskaperna.



Bland andra Rikard Wicksell och Sandra Bates valdes in i den nya styrelsen.

De två dagarnas konferens föregicks av fem välbesökta workshops, jag hade den stora äran att få njuta av den danska psykologen Rikke Kjelgaards heldag om att leva och agera i linje med sina värderingar i terapirummet.

– Jag vill bredda terapeuten beteenderepertoar, säger Rikke Kjelgaard. När

vi jobbar på terapeuten psykologiska flexibilitet, när terapeuten vågar lämna sin komfort zone, det är då det kan inträffa stora saker.

Rikke Kjelgaard räds inte att pressa sina deltagare. Det är tysta övningar fast det är rast och man förväntas mingla, det är känslolösa stunder med tårar och skratt, det är rädslor och svagheter upp i det egna sökarljuset. Mest tårar av alla bjuder Rikke själv på, för att strax efteråt bränna av ett bländande skratt.

När hon frågar om jag kommer på minglet och jag svarar att jag ska hem till mina barn så säger hon enkelt: – Values, baby, och ler varmt. Och jag går stolt hemåt.

Kan två dagars konferens ha någon effekt på en skribent som i enlighet med sina värderingar går hem till familjen i stället för att umgås? När tvååringen vägrar somna på två timmar och gästarna att hon minsann inte vill sova, fastän mamma har en deadline att passa?

Jodå, ärligt talat så hjälper lite uppdaterade acceptansfärdigheter långt. Jag andas lugnt och svarar med tålmod. Och om Rikke Kjelgaard kommer till nästa års nordiska ACBS-konferens som planeras till Finland, ja, då kommer nog jag också.

Fakta

Vad: Nordic ACBS Forum
Var: Karolinska institutet, Solna
När: 9-10 november 2012
Antal besökare: 230
Programpunkter: 37 stycken
Höjdpunkter ur programmet:

- Workshop med Psykologpartners Rikke Kjelgaard om konsten att som terapeut handla i linje med sina värderingar, även när det är svårt.
 - Föreläsning med Rikard Wicksell och Mike Kemani från Enheten för kronisk smärta vid Karolinska Universitetssjukhuset.
 - Föreläsning med Jonas Ramnerö, Stockholms Universitet, om själens plats i behavioristiska terapier.
 - Föreläsning med Mayread Foody och Ciara McEnteggart, RFT-forskare från Irland, som jobbar för att minska gapet mellan RFT och ACT.
 - Föreläsning med Karin Ovefeldt om att förstå och möta komplexa patienter med DBT, ett av få inslag som inte handlade om ACT.
- Överskottet från konferensen, cirka 50 000 kr skänks till ACBS arbete med att utbilda terapeuter i utvecklingsländer.

För Dig som vill få en bättre relation till din mamma

NY bok av psykologen och författaren Liria Ortiz

För info och köpställen, besök www.liriaortiz.com



BTF:s årsmöte
22-23 mars i Uppsala
+ Heldags workshop 21 mars

- **David M. Clark**
IAPT
- **Freda McManus**
Oxford Cognitive Therapy Centre
- **Du!**

Info och anmälan på www.kbt.nu

Anna Käver, Lars-Göran Öst, Steven Linton, Bengt Westling och Sten Rönnberg är alla exempel på tidigare pristagare. Vem vill du se i år? Ta chansen att nominera din kandidat till BTF:s priser!

Härmed anmodas du som är medlem i Beteendeterapeutiska föreningen att nominera kandidater till föreningens priser. BTF delar ut priser i samband med årskongressen i syfte att uppmärksamma framstående insatser under året som gått. Nomineringskategorierna är:

1. Pedagogiska insatser (i vid bemärkelse)
2. Informationsspridning/marknadsföring om beteendeterapi (KBT)
3. Kliniska insatser (i vid bemärkelse)
4. Livsgärning i BTF
5. Uppsats för psykologexamen, C- eller D-nivå om beteendeterapi (KBT) (i vid bemärkelse)
6. Doktorsavhandling om beteendeterapi (KBT) (i vid bemärkelse)

För pris 1-4 kan insatsen ha gjorts under en längre tidsperiod. För pris 5 och 6 gäller att arbetet ska ha publicerats under det gångna året, och arbetet ska bifogas ansökan.

Skriftlig nominering med motivering (högst 1 A4-sida) ska vara styrelsen tillhanda senast den 20/2 2013. En utförlig nominering underlättar i de fall där flera pristagare nomineras. Både nominerad och den nominerande måste vara medlemmar i BTF. Du kan nominera direkt via medlemsidorna på KBT.nu eller genom mail till: jonas.bjarehed@gmail.com.

Avancerad utbildning i DBT Prolonged exposure

Melanie S. Harned, Ph.D. MD
University of Washington
Stockholm 22-23 augusti 2013

Efter Melanie Harneds uppskattade workshop i juni 2012 erbjuder vi nu en chans till fortsatt fördjupning inom prolonged exposure i DBT-behandling. Teman under denna workshop kommer att vara beteenden som kan komma i vägen för behandling, t.ex. dissociation, ilska, skam och återgång i självskadebeteende. Med Melanie Harneds egna ord blir det denna gång:

**”less lecture, more video, discussion
and interactive exercises”**

Målgrupp: Utbildningen vänder sig till dig som vill fördjupa dina kunskaper om olika svårigheter som kan uppkomma vid behandling av PTSD med prolonged exposure inom ramen för DBT. För att tillgodogöra dig utbildningen på bästa sätt bör du ha grundkunskaper i prolonged exposure och DBT.

Kostnad: 4500 kr exkl moms. Lunch, förmiddags- och eftermiddagsfika ingår.

Anmälan med fakturadress sker till maria.bragesjo@sll.se. Anmälan är bindande. Sista anmälningsdatum är 3/6 2013.

Arrangör: DBT-teamet Behandlingsenheten City, Norra Stockholms Psykiatri.

För mer information om utbildningen:

Anna Lindström, anna.lindstrom@sll.se alt 08-1234 88 38

Maria Bragesjö, maria.bragesjo@sll.se alt 08-1234 88 50

För att skapa bästa möjliga förutsättningar för aktivt deltagande kommer antalet platser att vara begränsat

Min lansering av kognitiv beteendeterapi i Sverige

Sten Rönnerberg redogör i denna artikel kortfattat för en del av beteendeterapiens tidiga historia i Sverige. Artikeln är ett utdrag ur en kommande självbiografi som förhoppningsvis publiceras i en bok i slutet av 2013.

Text: Sten Rönnerberg

Foto: Nellart (sxc.hu), Alejandro Muñoz Retamal samt privat

När jag kom till Sverige och började som psykolog på skolöverstyrelsen var jag uppfylld av idéer om hur man skulle kunna förbättra skolundervisningen efter allt jag sett av forskningsprojekt om undervisning i USA och Kanada. Jag talade om det med kollegor och chefer, ställde samman en litteraturlista med relevant litteratur, gjorde skisser med förslag till nya grepp på problematiken, men ingen verkade intresserad. Jag sökte utanför min arbetsplats, men ingen verkade veta något om det stora som hänt inom psykologin och beteendevetenskaperna och som nu gick under namn behavior modification eller senare behaviour therapy. Jag bodde då fortfarande i Uppsala och var som psykolog med i psykologförbundet från dess bildande vid den tiden och ingick i styrelsen för lokalavdelningen i Uppsala. Omsider,

när jag flyttat till Stockholm, gavs jag av lokalavdelningen tillfälle att hålla en föreläsning om området på universitetets sal X i Uppsala. Det var på kvällen den 19 februari 1968 och salen var fullsatt och jag kunde i ett par timmar breda ut mig om allt vad jag i lärt mig om behavior modification i teori och tillämpning. Jag beskrev idéer, forskning och tillämpning på området och gjorde förutsägelser om dess framtid i Sverige och rekommenderade ett antal böcker för vidare studium. Föredraget refererades av Psykologförbundets tidning och mina rekommendationer om litteratur att läsa trycktes. En läsare som inte var med under föredraget var en nybliven chefspsykolog på Bollnäs sjukhus, Anders Engqvist. Han läste referatet, skaffade och läste de böcker jag rekommenderade och satte igång med tillämpningar av det han läst. Han fann att det fungerade i stort sett som jag beskrivit det. Och ett år senare kallade han alla intresserade i Sverige till en konferens i Bollnäs om denna nya spännande inriktning inom psykiatri och den kliniska psykologin. Det kom ett hundratal personer till denna första konferens i Sverige om detta som senare kom att kallas beteendeterapi eller kognitiv beteendeterapi. Det visade sig då att jag inte alls var ensam i Sverige med mitt

intresse för området. Det kom folk, förutom från Uppsala, också från Gävle, Göteborg och Stockholm som redan hållit på och arbetat och forskat på området i några fall flera år. Det var skönt att känna att jag inte var ensam i Sverige i mitt tänkande.

Men väl åter i Stockholm kände jag åter bristen på en forskningsmiljö. Jag samlade mig och skrev en bok på området som var färdig i slutet på 1968. Som författare hade jag ett muntligt avtal med Gidlunds förlag, som var bekanta till mig sedan tidigare. Men när det kom till slutförhandlingar så bröt jag avtalet, eftersom jag inte stod ut med den falska arbetarromantik som förläggaren, en typisk borgerlig 1968-tänkare, torgförde. Vilsen tog jag intryck av en författare jag umgicks med och tryckte upp en första upplaga på eget förlag. Det var förmodligen förhastat – jag skulle ha kunnat finna andra förlag (Bonniers t ex ringde mig på ett tidigt stadium, och jag tackade nej, min dummer, till detta stora förlag).

När boken kom ut, så sålde den dock som smör. Jag sålde slut på upplagan på någon månad. Den recenserades och beskrevs i Dagens Nyheter som farlig av en filosofistuderande. Man kopplade ihop mig med nazistiska idéer, allehanda skräckskildringar av framtiden som i Brave New World, Callocain, senare också Clockwork Orange, etc samt idéer som leder till förtingligande, rövarkapitalism och annat baserat på en ruskig människosyn. I minst 15 år fick jag sedan klä skott för att ha åsikter som inte passade i tiden. Vad jag verkligen tyckte och ville var det få som var intresserade av.

Den 1 januari 1969 började jag att arbeta som lektor på Pedagogiska Institutionen vid Stockholms Universitet. Jag satte ihop kurser i behavior modification. Då jag också fick jobb som studierektor på institution så rekryterade jag en student som hade gått sin psykologpraktik hos Anders

Engquist i Bollnäs. Denne, Lars-Göran Öst, visade sig vara en utmärkt medhjälpare för detta ändamål. Tillsammans genomförde vi de första utbildningarna i behavior modification i Sverige. Lars-Göran gick senare sin egen väg och flyttade till Uppsala.

Redan 1969 hade många som verkade intresserade av behavior modification börjat undra om vi inte skulle bilda en förening för sådana som hade våra intressen. Än mer uttalat blev behovet när jag började ha studenter som undervisades i ämnet. Jag sammankallade 1969 till ett möte för att diskutera en föreningsbildning. Det kom en hel del intresserade, bland annat några från Lund som hårt drev att det skulle vara en förening för tillämpad inlärnings- och socialpsykologi. Jag gillade inte förslaget och saboterade det genom att inte göra någonting. Det tog ett år drygt för den vinklingen att dö. När det blev aktuellt igen med en föreningsbildning hade jag hittat på ett namn för den, själv skrivit stadgarna och drev fram att det blev en förening med medlemmar ur de utbildningar jag då hade igång i Stockholm. Inte en särskilt demokratisk process, men jag ville inte uppleva ett haveri som med den förra föreningsbildningsidén. Det var Beteendeterapeutiska föreningen som bildades 1971 med mig som första ordförande på ett år. Denna förening existerar än idag och har nu snart ett par tusen medlemmar.

Jag drogs med i många debatter, utbildningar och aktiviteter

där psykoterapi diskuterades då när jag blivit mera allmänt känd som förespråkare för beteendeterapi som man nu alltmer kallade det jag stod för. Ofta mötte jag kritik mot det som man ansåg jag representerade. Det var ofta svårt att få fram min syn och få folk att lyssna på det jag hade att framföra.

Jag satt exempelvis i Psykoterapicentrums i Stockholm styrelse från dess bildande. Jag bidrog kanske att ena över ett tjugotal psykoterapeutiska riktningar om att vad de än var för psykoterapi de arbetade med, inte ville de samsas med beteendeterapi. Man till och med sa åt mig ungefär: ”Dig kan vi acceptera, för du är ju en trevlig person som verkar ha en psykodynamisk grundsyn, men Gud bevara oss för de idéer du står för”. Ja, man gick så långt att man ändrade stadgarna så att sammanslutningen skulle omfatta endast terapier som byggde på psykodynamisk grund. Då gick jag ur och sa ungefär: ”Detta är fullständigt koko att besluta att en sammanslutning för olika psykoterapier föreskriver att man måste ha en viss teori som grund, jag vill inte vara med i en sådan sammanslutning. Psykoterapi är en praktisk behandlingsverksamhet och dess teoretiska grundvalar kan vara många, vilka som är bäst kan bara avgöras med empiri.”

Ett annat arbete som jag deltog i vid den tiden var den statliga psykoterapiutredningen. Där börjades samma motsättningar som i Psykoterapicentrums styrelse, men så småningom

De som är före sin tid, får vänta in de andra, ofta dock på en obekvämlig plats.



Sten Rönnerberg.



fortfarande övertygelsen att den teoretiska undervisningen om psykoterapi och särskilt kognitiv beteendeterapi måste kopplas till praktisk verksamhet. För mig var detta enkelt. Jag behövde bara säga ja till en massa människor som ringde eller på annat sätt sökte upp mig för att få hjälp med sina problem. Ibland fick jag också remisser från sjukhus, läkare, andra psykoterapeuter. Man ville ha hjälp av denne omtalade beteendeterapeut. Så jag har under mer än 30 år haft privat psykoterapimottagning och säkert haft mer än tusen klienter. Därtill kommer alla slags klienter jag diskuterat i handledningsgrupper. Så nog kan jag lugnt påstå att jag sett och hört det mesta om psykoterapins vanligaste klienter och möjliga problem. En stor del av detta klientarbete har skett med ringa eller ingen betalning. Så var det i KBT:s barndom.

Jakten efter en livspartner

När jag kom hem från USA och började heltidsarbete kändes behovet av en livskamrat av det andra könet stort. Så jag var ofta ute och jagade partners på Stockholms ineställen. Men snart blev jag trött på detta. Jag satte in en annons i Dagens Nyheter om bekantskaper. Jag tänkte noga igenom annonsens utformning och tyckte jag på några rader fick med det som jag tyckte var det viktigaste. Det här var ju också före Internets tid. Alltnog, jag fick 38 fina svar. Jag rangordnade dem, och började systematiskt beta av och träffa de som svarat. Det tog över ett år av träget kvälls- och helgarbete. Jag träffade flera trevliga och passande partner, men det var inget som höll i längden. Så efter ett par år var jag lika ensam igen.

Men på hösten 1969 höll jag i Stockholm ett föredrag och på samma konferens höll den som skulle bli min andra fru också föredrag. Vi, Brit och jag, gick ut tillsammans efteråt och drack öl för att sedan vara ihop i nästan 30 år. Hur livet kan vara? Är det någon som förstår?

Min gärning som universitetslärare och forskare

Den 1 januari 1969 då jag fick tjänst som lektor på pedagogiska institutionen vid Stockholms universitet var jag 37 år. Jag kände det som min livsuppgift att

resten av mitt yrkesverksamma liv vara vid universitet. För jag älskade lärande, kunskapsutvecklande och universitetet som idé för utveckling av nytt vetande, kritisk granskning av det vetande som finns och spridning av hållbart vetande till studerande och allmänhet. Det skulle ta mig lång tid innan jag upptäckte att flertalet kollegor vid universitetet inte älskade och vårdade universitetets läroide lika starkt som jag själv.

Forskning om förskolebarn och beteendeanalys

Jag sökte mig tillbaka till universitetet mest för att jag ville bedriva forskning. För systematiskt kunskapsamlande och prövning av hållbarheten i teorier som stimulerats av kunskapsamlandet hade mer och mer blivit ett centralt livsinnehåll för mig, i synnerhet efter erfarenheterna under stipendieåret i USA. Jag hade ju utvecklats från att göra en doktorsavhandling som jag planerat med min lärare från Uppsala som handledare, Wilhelm Sjöstrand. Jag tyckte för mycket annorlunda. Under min tid på skolöverstyrelsen hade jag flera möten med hans värsta fiende i den skolpolitiska debatten i Sverige, nämligen professor Torsten Husén i

Stockholm. Men inte heller hans idéer och förslag lockade mig. Jag hade nog redan blivit för självständig och ville driva mina egna projekt.

Så kommen till pedagogiska institutionen vid Stockholms universitet drog jag igång bland annat ett projekt för påverkan av förskolebarn med problem i förskolan. Tillsammans med Ola Nordlund gjorde jag ett flertal mindre studier, och vi kunde visa att i runda tal 1 barn på 7 i förskolan hade sådana problem som en samlad psykologisk-pedagogisk insats skulle kunna lindra eller helt avhjälpa. För att utveckla metodiken för en sådan ansats tränade vi all personal i en förskola under 1½ års tid för arbete i som vi avsåg en försöksförskola för finslipning av metoder att hjälpa barn med psykiska och sociala problem i förskolan. Det var ett projekt för att med tidig intervention förebygga stora insatser senare. Personalen var helt med på våra idéer för den nya förskola som skulle öppnas till vårterminen 1971. Jag avsåg att tillsammans med min duktige medarbetare Ola Nordlund göra en jätteinsats för att förebygga psykiska och sociala problem senare i livet.

Men det här var en tid med oresonligt hat mot allt som minde om "behavior modification". På ett föräldramöte strax före jul gick föräldragruppen i det studentbostadsområde som hade barn som skulle gå på den tänkta förskolan till hårt angrepp. Dom, jag kommer inte ihåg alla, men jag minns till exempel Maria Bergom-Larsson, visste minsann vad den där Sten Rönnberg stod för. Att deras barn skulle utsättas för några experiment som hade rötter i den amerikanska beryktade metoden "behavior modification", aldrig i livet! Solna kommun som hade stött idén tidigare drog nu örönen åt sig och tvekade med fortsatt stöd.

Då svor jag över dumheten och oviljan i Sverige som innebar stopp för forskning och utveckling av metoder för tidig intervention och lade ner detta projekt. Jag beslöt att skriva en doktorsavhandling som mera teoretiskt redovisade och diskuterade forskning om beteendeanalys inom beteendeterapin. Min medarbetare skulle redovisa tillämpningar vi hade arbetat med i arbete med barn i en parallellt framlagd avhandling. Jag fick fungera som min egen handledare och handledare för Ola, eftersom jag ansåg att det inte fanns någon docent eller professor som behärskade ämnet så bra som jag själv. Formellt blev dock professorn i ämnet och ämnesföreträdaren Åke Edfeldt ansvarig för avhandlingarna. Avhandlingen arbetade jag med systematiskt drygt ett par år och lade fram den 1978 utan att få större problem. Ändå vet jag från omdömen som gavs vid ansökningar om tjänst senare att den grovt missförstods av en del läsare som inte hade tillräckliga förkunskaper i ämnet.

Toleransen för oliktänkande och personer med andra erfarenheter än majoritetens var vid denna tid låg vid universitetet i Stockholm. Arne Trankell ville göra mig till prefekt efter att jag visat mig kunna fungera bra som ensam studierektor för över 100 lärare och ett par tusen studenter som hyste många som ville genomföra någon sorts maoistisk kulturrevolution. Men detta stoppades av fiender till mig som var många på grund av mitt rykte som behaviorist. Då sökte jag forskarassistenttjänst och fick den efter överklagande, så att jag i lugn och ro kunde ägna mig åt forskning och ett liv med två egna förskolebarn.

*



Sten Rönnberg, 1960-tal.

Då svor jag över dumheten och oviljan i Sverige som innebar stopp för forskning och utveckling av metoder för tidig intervention.



kom vi till som jag tyckte en bra kompromiss. Vi har många moment gemensamma i olika psykoterapeutiska riktningar, men det är tre huvudriktningar som dominerar: En biologisk, en psykodynamisk och en beteendeterapeutisk. I var och en skall man kunna specialisera sig samtidigt som man bör ha en orientering om de andra två huvudriktningarna. Att det blev en så tydlig skrivning hänger i mycket samman med det förtjänstfulla ledningsarbete som ordföranden och sekreteraren från Lund, Nils Stjernqvist (?) och Henry Egdius gjorde. När utredningen var klar 1975 kände jag mig rätt nöjd med den psykoterapiutbildning som hade föreslagits.

Annars var den närmaste tioårsperioden efter 1969 inte så rolig. Jag fick utstå mycken spott och spe för vad jag stod för som intresserad av beteendeterapi. Jag och beteendeterapin angreps av de s k intellektuella, av studenter, av företrädare för andra psykoterapiriktningar. Tidningar, teve, ja massmedia överhuvudtaget skällde på det som nu på 2010-talet i samma organ beskrivs som positivt. Mig personligen påverkade attackerna negativt. Jag blev defensiv och vågade inte driva frågor enligt min bästa övertygelse. Jag tvingades till tystnad i alltför stor utsträckning.

Så efter ett år överlät jag ordförandeskapet för Beteendeterapeutiska föreningen till min då nära medarbetare Lars-Göran Öst. Jag ägnade mig åt forskning och fostran av mina två barn som föddes då under förra delen av 1970-talet. Jag tyckte att jag gjort mitt för att föra in beteendeterapin i Sverige. Jag tröstade mig med ett polskt talesätt som vännen professor Nils Bejerot brukade citera som tröst för mig: "De som är före sin tid, får vänta in de andra, ofta dock på en obekvämlig plats".

Privat behandlingsverksamhet

Jag blev psykolog i mitten på 1960-talet i samband med att jag gjort min licentiatavhandling. Legitimerad psykolog blev jag 1978, legitimerad psykoterapeut något år därefter och sedan ytterligare en tid därefter utnämning till handledare i psykoterapi. När jag kom åter från USA var jag helt övertygad om psykoterapi på vetenskaplig grund var möjlig och önskvärd. Jag började som sagt undervisa i ämnet redan efter ankomsten till Sverige. Jag hade då och har

Shervin Shahnavaaz om tandvårdsrädsla

I detta nummers Min syn på berättar Shervin Shahnavaaz om sitt arbete med tandvårdsrädsla och om fördelarna med KBT inom tandvården i allmänhet.

Text: Anna Eriksson

Foto: Karin Skoog

Kan du ge en kort presentation av dig själv och din yrkesbakgrund?

Vid åttiotalet och under då pågående kriget mellan Iran-Irak kom jag som asylsökande från Iran till Sverige. Jag bodde i Sälen, Hofors och sedan Göteborg där jag läste psykologprogrammet mellan 91-96. Jakten efter en PTP-tjänst förde mig till Stockholm och vuxenpsykiatri som blev min arbetsplats i flera år. Under dessa år fick jag min första KBT-utbildning men introducerades också i forsknings- och utvecklingsarbete tack

vare engagemang i utbildningsfrågor med fokus på transkulturell kompetens för vårdpersonal. Redan 1998 fick jag mitt första jobb i tandvården och började arbeta med diagnostik och behandling av vuxna patienter med tandvårdsrädsla vid sjukhustandvården, parallellt med mitt arbete på psykiatri. Jag bor med min fru och mina barn i Midsommarkransen i Stockholm.

Vad arbetar du med just nu och på vilka sätt har du arbetat med patienter som har tandvårdsrädsla?

Jag arbetar just nu som doktorand vid avdelningen för specialiserad barn- och ungdomstandvård, så kallad pedodonti. Jag skriver en avhandling om kognitiv beteendeterapi för barn och ungdomar

med tandvårdsrelaterade specifika fobier. Vi har precis påbörjat det mycket spännande och utmanande arbetet med att rekrytera patienter till projektet. Det är roligt att vara den första psykologen någonsin som blir

Den största utmaningen är nog patienternas undvikande som hindrar väldigt många från att söka hjälp.

antagen som doktorand på Institutionen för odontologi på Karolinska Institutet.

Jag har nu i snart 15 år arbetat både direkt och indirekt med både barn och vuxna som har tandvårdsrädsla. Det har handlat

om diagnosarbete och behandlingar men också organisatoriskt arbete för att göra KBT tillgänglig för patienter inom tandvården. Särskilt stolt är jag över det arbete som min klinikchef, tandvårdspersonal och jag gjorde på Eastmaninstitutet (2006-2010). Detta arbete ledde till att det idag finns åtgärdsprogram (landstingsfinansiering) för KBT som erbjuds till barn och ungdomar inom ramen för den specialiserade tandvården i Stockholm. Tidigare konkurrerade en KBT-verksamhet med tandvårdsverksamheten vad gäller ekonomiska resurser för barnbehandlingar men idag kan KBT-verksamheten tillföra resurser till barn och ungdomstandvården. Detta känns

viktigt eftersom vuxna sedan 1999 har haft tillgång till landstingsfinansierad psykoterapi inom ramen för tandvård men barn och ungdomar fortfarande inte har någon självklar möjlighet att få KBT för sina tandvårdsrelaterade psykologiska problem runtom i landet. Jag kombinerar forskningsarbetet med studier på psykoterapeutprogrammet med KBT-inriktning på Stockholmsuniversitet (fjärde terminen). Denna kombination har varit lyckad då utbildningen (som jag är mycket nöjd med) ger mig de verktyg som jag behöver för att genomföra min psykoterapiforskning.

Hur ser du på kunskapsläget idag när det gäller tandvårdsrädsla anseende forskning och behandling med KBT?

Tandvårdsrädsla betraktas som en variant av situationsspecifika fobier. Som författarna Martin Antony och David Barlow skriver i boken "Anxiety and Its Disorder" är specifika fobier mycket utbredda bland befolkningen och vi kan mycket om dessa tillstånd. Vi har dessutom mycket effektiva och ibland snabba behandlingar för dessa tillstånd (såsom ensessionsbehandling utvecklad av Lars Göran Öst). Trots detta får denna patientgrupp i mycket mindre utsträckning än andra diagnosgrupper psykologiska behandlingar. Den främsta orsaken verkar vara patienternas undvikande och de mindre påtagliga/omedelbara konsekvenserna av specifika fobier i vardagslivet. Slutsatserna ovan gäller i

alla högsta grad även tandvårdsfobi, som ca 3-5% av befolkningen lider av. Vad gäller vuxna finns det starkt vetenskapligt stöd att KBT-metoder är effektiva vid behandling av tandvårdsrädsla och leder till både kort- och långsiktiga effekter såsom mindre upplevd tandvårdsrädsla och mindre undvikande av odontologiska behandlingar (bättre studier särskilt med avseende på noggrannare diagnos behövs). KBT-studier för barn och ungdomar i tandvården är dock sällsynta och kunskapsläget behöver förbättras avsevärt.

Hur ser din "teori" kring mekanismerna för uppkomst och vidmakthållande av tandvårdsrädsla ut? Fångar någon modell detta bättre än någon annan? Har du någon "favoritforskare" inom området? Man kommer långt med en beteendeanalytisk modell. Respondent betingning ger ofta upphov till uppkomsten av rädslan (bort associeras till exempel till smärta och ångest). Rädslan generaliseras sedan och smittar allt fler situationer i tandvården (undersökningsinstrument, sprutor, tandläkarstolen, vita rockar, osv.). Operant betingning står ofta för vidmakthållande av rädslan och ligger bakom de säkerhetsbeteenden patienter utvecklar (till exempel undvikande av tandvård som är negativt förstärkt). Jag använder mig också flitigt av Clarks ångestcirkel och/eller Padeskys femfaktorsmodell. Jag använder fobianpassade varianter av dessa



Shervin Shahnavaaz har arbetat inom tandvården i 15 år.

modeller för att socialisera patienter och illustrera de olika aspekterna av fobin. Min erfarenhet är att både barn och vuxna har lätt att förstå och tar till sig dess modeller.

Professorn och tandläkaren Ulf Berggren som tyvärr avled för några år sedan var min favoritforskare inom området. Han hade en stark känsla för utsatta patientgrupper i tandvården och jobbade hårt för att öka den psykologiska kvalitén av patientarbetet i tandvården. Tack vare honom, hans forskarteam och omfattande vetenskapliga publikationer har patienter med tandvårdsrädsla i Sverige fått tillgång till psykoterapeutiska behandlingar inom ramen för tandvård, en unik företeelse i ett internationellt perspektiv.

Mina andra favoritforskare och

förebilder i fobisammanhang är mina handledare (och BTF-medlemmar) Lotta Reuterskiöld och Erik Hedman. Deras metodkunskande och erfarenhet av stora RCT-studier har varit ovärderlig för att kunna komma igång med och förverkliga mina forskningsdrömmar i tandvården.

Var ligger de största utmaningarna och svårigheterna när det gäller att behandla personer med tandvårdsrädsla?

Den största utmaningen är nog patienternas undvikande som hindrar väldigt många från att söka hjälp. Det behövs nya strategier för att förmå människor att våga söka hjälp för sig själva och för sina barn och ungdomar. Det känns viktigt att nå tonåringar som är underrepresenterade i min KBT-verksamhet mot tandvårdsrädsla. Andra uppmaningar handlar om svårigheterna att garantera patienter en



Samtal med barn på Stockholms slott efter ceremonin då Shervin tilldelades ett stipendium från Majblommans riksförbund för sitt forskningsprojekt.

smärtfri tandvårdsbehandling eftersom en viss smärta kan förekomma även med effektiva bedövningsmedel. Till skillnad mot till exempel behandling av spindelfobi kan man dessutom som psykoterapeut inte utföra alla delarna av behandlingen själv. Viktiga delar av in-vivo exponeringar ska ske hos tandläkare och då krävs det att tandläkaren är införstådd med KBT-principer, vågar exponera och inte vidmakthåller och förstärker säkerhetsbeteenden. En utmaning som har med återfallsprevention att göra handlar om bristen på naturliga exponeringstillfällen och förstärkare av de positiva beteendena efter KBT-behandlingen. Människor konfronteras inte dagligen med tandvård/tandvårdsinsatser och det är svårt att till exempel borra i en tand när man inte har ett hål i tanden.

Har du några favoritinterventioner som oftast är effektiva eller roliga att jobba med?

Jag har många. Jag brukar rita på en tavla (i dialog med patienten) hur en ond cirkel av negativa reaktioner kommer igång när patienten konfronteras med tandläkare. När cirkeln och dess olika komponenter är ritade ber jag patienten

att nämna ett farligt djur som ingen frivilligt utsätter sig för. Giftig orm eller krokodiler är populära djur som ofta dyker upp. Då skriver jag ner orden giftig orm bredvid ordet tandläkare (utlösande faktorn i modellen) och drar ett likhetstecken mellan tandläkare och ormar på tavlan. Jag frågar patienten om det kan ha blivit så att patienten upplever tandläkaren som en giftig orm eller krokodil. De flesta patienten ler när de föreställer sig den överdrivna bilden. Leendet är ofta ett tecken på att interventionen funkade. Denna min favoritinteraktion verkar framkalla en distans till rädslan och katastroftänkarna (defusionseffekt). För att visa acceptans frågar jag också patienten hur lätt det är att vara avslappnad när man är instängd i ett rum med en giftig orm. Interventionen avslutas med att gå igenom hur överlevnadsinstinkten fungerar och hur KBT kan hjälpa patienten bryta ångestens onda cirkel och förändra sin perception och tolkning av tandvård och tandläkare.

KBT:s bidrag till tandvården omfattar mycket mer än enbart kunskaper kring tandvårdsfobi.

En annan favoritintervention är att be patienter borra i en gipsmodell, vilket ofta framkallar mycket positiva upplevelser av borren (som förvånar patienterna). Interventionen framkallar ofta associationer till konstnärlig och skapande verksamhet på bekostnad av de negativa smärtfokuserade föreställningarna.

Vilka områden känns mera viktiga eller intressanta att forska mer kring när det gäller tandvårdsrådslor och behandling?

De områden som jag har valt att forska kring känns som både mycket relevanta och intressanta. I jämförelse med vuxna diskrimineras barn och ungdomar vad gäller att få tillgång till vetenskapligt beprövade psykologiska behandlingar. Ofta rättfärdigas detta med bristfällig forskning och därför hoppas jag att mer barn och ungdomsfokuserad forskning kan ändra på detta. En stor svårighet är tillgången till barnpsykoterapeuter med KBT-kompetens. Jag hoppas att vår forskning som innehåller även

internetbaserade behandlingar kan öka tillgången till KBT för patienter med tandvårdsrådslo i tandvården.

Något mer du vill tillägga?

Det är vanligt att de flesta associerar psykologi i tandvården med arbete mot tandvårdsrådslo. Men psykologin och KBT:s bidrag till tandvården omfattar mycket mer än enbart kunskaper kring tandvårdsfobi. I min bok Tandvårdspsykologi (2012) har jag bland annat diskuterat hur psykologsamarbete och KBT kan förenkla fastställande av en korrekt diagnos, behandling och prognos för patienter med psykologiska problem såsom tandvårdsrelaterat somatiseringssyndrom, olika former av smärta, hypokondri och dysmorfofobi. Dessutom kan metoder som motiverande samtal bidra med arbetssätt som effektiviserar det pedagogiska arbetet och kommunikationen med

patienter i tandvården. Många patienter är i behov av förebyggande insatser och interventioner som kan hjälpa dem fram till kostvanor/livsstil som främjar deras tandhälsa. Socialstyrelsen diskuterar i sina nationella riktlinjer för vuxentandvård (2011) ett paradigmskifte inom den svenska tandvården som bland annat kräver omfattande utbildningsinsatser i motiverande samtal, KBT och social kognitiv teori för svensk tandvårdspersonal. Det är roligt att få uppleva denna process där psykologi och KBT vinner ny mark i tandvården. Jag ser fram emot samarbete med andra KBT:are för att med gemensamma krafter

kunna bemöta och bidra till utveckling av psykologiska kunskaper och metoder i tandvården på ett mer organiserat sätt.



Shervin har skrivit boken Tandvårdspsykologi.



Grattis: Sten Rönnerberg och Olle Wadström!

Ni har vunnit varsin KBT-bok. Ta kontakt med BTF:s kanslist Justina Gudelyte som nås på btf.kansli@gmail.com för att få en lista över de böcker som ingår i utlottningssortimentet.

OBS!

Manusstopp för nästa nummer av Beteendeterapeuten är

10 april 2013

Maila ditt alster till Anna Eriksson: marvelette@hotmail.com

Anteckning nr 6: Den psykoterapeutiska relationen.

Terapeuten ska vara duktig – snygg är mindre viktigt

Text: Alejandro Muñoz Retamal

Illustration: Michal Zacharzewski (sxc.hu)

Jag har tidigare skrivit fem anteckningar om den psykoterapeutiska relationen. Den sista var i Beteendeterapeuten nr 3/2012. Det materialet är inte slutbearbetat. Antalet personer som inkluderades i förra anteckningen var N=158. Efter det gjordes en ny analys, där antalet i patientgruppen ökade från N=26 till N=38 och det totala antalet deltagare ökade till N=170. Resultaten från den första bearbetningen bekräftades av den sista bearbetningen. Som jag skrev i förra numret har materialet samlats in mellan 2008 och 2012. Ett stort tack till alla som medverkade och till alla patienter som gav sitt medgivande för en vidare bearbetning av materialet!

Tidigare har jag fokuserat på det första spontana ordet man kommer på, när man försöker beskriva sin eventuella terapeut. Vad är det första man tänker på? Sedan gick jag vidare med att ge två listor (A med 19 items och B med 17 items + kommentarer och en öppen fråga) med färdigskrivna ord till olika försökspersoner. Om man tänker sig att man själv ska konsultera en psykolog eller en psykoterapeut - hur vill man bli bemött? Hur ska psykologen eller psykoterapeuten bete sig eller ta emot mig som patient? Om jag blir patient, hur vill jag ha det? Vad förväntar jag mig? Vad vill jag få ut av det mötet, av den kontakten? Om jag föreställer mig att jag själv är i behov av psykologisk hjälp, hur tänker jag, vad är det

Tabell 1. Skillnader mellan personer som har haft terapeutisk kontakt, psykiatrisk kontakt eller patienter som bedöms för terapi (N=115) och personer som inte har haft egen terapi eller psykiatrisk kontakt (N=55).

Nr	Formulering	M=hela gruppen N=170	s=hela gruppen	Ja-tpi N=115	Nej-tpi N=55	p
A1	förstår mig	8,48	1,77	8,7	8	0,01
A16	är snygg	0,87	1,83	0,6	1,5	0,02
B4	har inlevelseförmåga	8,07	1,90	7,9	8,4	0,05
B12	är inbjudande	6,78	2,79	6,4	7,5	0,01
B17	är öppen	7,48	2,04	7,3	7,9	0,04

Fp har fått skatta mellan 0 (inte viktigt) och 10 (mycket viktigt). När det gäller medelvärdet kan man dela den tiogradiga skalan på följande sätt:
0-4: låg, 5-7: mellan, 8-10: hög

som blir viktigt? Går det att beskriva den bedömning som görs inför en eventuell terapi, det terapeutiska mötet och den terapeutiska relationen som uppstår då en psykolog/terapeut träffar en person som söker hjälp? Vi fortsätter att vandra på den vägen.

Dagens fokus kommer att riktas mot två frågor:

1. Finns det någon skillnad mellan dem som har gått i terapi och dem som inte har gått i terapi?
2. Finns det någon skillnad mellan patienter och övriga?

Här nedan finns två tabeller. Tabell 1 berör den första frågan och tabell 2 berör den andra. I tabellerna presenteras medelvärden och standardavvikelse för totalgruppen (N=170) samt resultat av prövning av medelvärdesskillnader mot övriga för personer med egen erfarenhet av terapi (115 mot 55, tabell 1) och patienter i öppenvård (38 mot 132, tabell 2). Jag redovisar endast de medelvärdesskillnader som är statistiskt säkerställda ($p < 0,05$).

Medelvärde och standardavvikelse för hela gruppen finns i de två första kolumnerna. I de tre följande kolumnerna finns medelvärden för den aktuella gruppen och för övriga samt signifikansanalysens p-värde.

Man kan se att både de som har gått och inte gått i terapi skattar högt på "det är viktigt att terapeuten förstår mig". På skattningsskalan följer sedan inlevelseförmåga, öppenhet, att man bjuder in till samtal och sist att terapeuten är snygg.

Om man jämför dem som har gått i egen terapi (alla patienter inkluderas i denna grupp) med dem som inte har gått i egen terapi finner man belägg för följande påståenden:
I jämförelse med övriga tycker de personer som har gått i terapi att:

1. Det är mera viktigt att terapeuten förstår mig.

2. Det är mindre viktigt att terapeuten är snygg.
3. Det är mindre viktigt att terapeuten visar inlevelseförmåga.
4. Det är mindre viktigt att terapeuten är inbjudande (till samtal).
5. Det är mindre viktigt att terapeuten är öppen.

Tabell 2. Skillnader mellan personer som har sökt öppen psykiatrisk vård (N=38) och personer som inte har gjort det (N=132).

Nr	Formulering	M=hela gruppen N=170	s=hela gruppen	Ja- pat N=38	Nej- icke pat N=132	p
A3	tycker om mig	5,76	2,53	4,8	6	0,03
A16	är snygg	0,87	1,83	0,1	1,1	0,01
A17	är kunnig	8,01	2,20	8,9	7,7	0,01
A18	har humor	6,26	2,66	4,7	6,7	0,01
A19	har skrivit böcker	0,30	0,97	0,1	0,4	0,01
B4	har inlevelseförmåga	8,07	1,90	7,3	8,3	0,05
B8	är empatisk	8,55	1,85	7,5	8,9	0,01
B9	är varm	6,97	2,37	5,5	7,4	0,01
B12	är inbjudande	6,78	2,79	5,1	7,3	0,01
B13	är flexibel	7,33	2,20	6,7	7,5	0,05

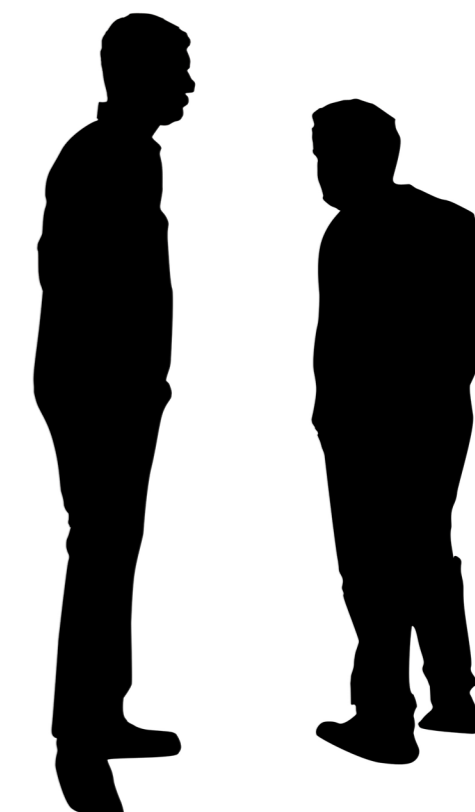
Tabellen kan sammanfattas i ord på följande sätt:

I jämförelse med gruppen av icke-patienter tycker de personer som har sökt psykiatrisk öppenvård att:

1. Det är mindre viktigt att terapeuten tycker om mig.
 2. Det är mindre viktigt att terapeuten är snygg.
 - 3. Det är mera viktigt att terapeuten är kunnig.**
 4. Det är mindre viktigt att terapeuten har humor.
 5. Det är mindre viktigt att terapeuten skrivit böcker.
 6. Det är mindre viktigt att terapeuten visar inlevelseförmåga.
 7. Det är mindre viktigt att terapeuten är empatisk.
 8. Det är mindre viktigt att terapeuten är varm.
 9. Det är mindre viktigt att terapeuten är inbjudande (till samtal).
 10. Det är mindre viktigt att terapeuten är flexibel.
- Patienterna har skattat högt (8-10) beträffande kunnigheten men lägre när det gäller de andra redovisade egenskaperna än gruppen som inte sökt psykiatrisk hjälp. Icke-patienter skattade högt (8-10) beträffande inlevelseförmåga och empati.

Slutligen kan man säga att det var viktigt att jämföra gruppen som hade haft terapi med gruppen som inte hade kommit i kontakt med terapi, eftersom denna jämförelse visade flera skillnader mellan de båda grupperna. Jämförelsen mellan patienter och icke-patienter visade på ännu flera skillnader. Sedan finns det utrymme för att fortsätta diskussionen angående varje ord, varje egenskap som användes i enkäten. Fp fick möjlighet att kommentera och komma med förslag på andra ord eller aspekter som är viktiga. Fp fick också möjlighet att skriva vad han/hon inte skulle tycka om hos sin terapeut. Dessa svar är också en viktig del av mitt fortsatta skrivande om den terapeutiska relationen.

Finns det någon skillnad mellan dem som har gått i terapi och dem som inte har gått i terapi?



Avancerad ACT-kurs på Falludden 10-12 maj 2013 (max 20 pers)



Vill du lära dig avancerade ACT-färdigheter genom upplevelser i en vacker miljö?
Kom till mig vid Dalälvens strand.

Du kommer på fredag kväll och efter en samling upplever vi mindfulness med en tur på Dalälven. Det avslutas med middag tillagad över öppen eld.

Under lördagen arbetar vi med ACT genom upplevelsebaserade övningar. Du kommer att få tid att själv jobba med ACT-konceptualisering, behandling och utvärdering. Du får personlig feedback. Ta med egna fall som du vill arbeta med och få hjälp med. Lördag kväll avslutas med en vildmarksupplevelse där vi grillar ute.

Söndag blir en dag av ACT där du får chansen att skapa egen skräddarsydd behandling utifrån din konceptualisering. Du får tips och hjälp med hur du kan utvärdera din egen tillämpning. Du kommer att fylla på din verktygslåda med ACT-färdigheter samt få inspiration till att våga tillämpa dessa hemma.

Välkommen!

Kostnad för kursen samt mat och logi för fredag, lördag, och söndag är 5000 SEK.

Anmäl ditt intresse till JoAnne via mail jo_anne.dahl@comhem.se

JoAnne Dahl, Ph.D, Leg Psykolog, Leg Psykoterapeut
International Recognized ACT Trainer
Professor i psykologi, Uppsala Universitet, Mittuniversitetet
See my home page joannedahl.com
Listen to my Radio Program ACT taking hurt to hope [Webtalkradio.com](http://webtalkradio.com)
<http://webtalkradio.net/internet-talk-radio/act-taking-hurt-to-hope/>

UPPDATERA DIN KUNSKAP!

Är din journalföring säker?

"Journalföring enligt Socialstyrelsens nya föreskrifter (som uppgraderas 2013) och PdL."



Martin Malm

Informationssäkerhetsexpert och rådgivare åt Socialstyrelsen. Martin är en duktig talare och föreläser om Socialstyrelsens nya föreskrifter (som uppgraderas 2013) och konsekvenser avseende informations- och patientsäkerhet.



Camilla Damell och Jenny Klefbom

Författarna till boken Journalföring för psykologer föreläser om säker journalföring inom den psykiska hälso- och sjukvården.

Camilla är förbundsjurist på Sveriges Psykologförbund.



Jenny är leg. psykolog och författare, med uppdrag för bland annat Psykologförbundet och Tv4.

Göteborg	11/4
Stockholm	25/4
Örebro	16/5
Malmö	23/5

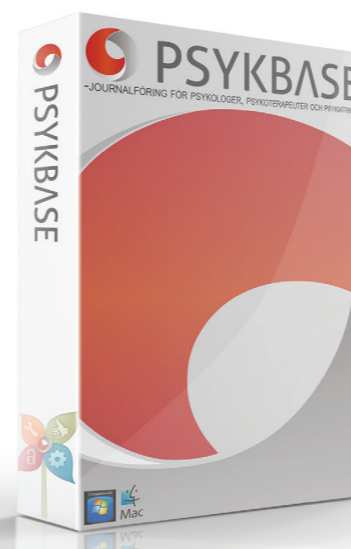
I kursavgiften ingår:

- Exklusiv lunch och tillugg.
- En kort presentation av journal-systemet "PsykbBase."
- Boken "Journalföring för Psykologer."

Anmäl dig före den 31/1 med koden "KBT2013" och få 200 kr rabatt!

Pris: 1595 kr ex moms.

Besök www.psykbbase.se eller ring 031-788 47 46 för anmälan eller mer info! 



PSYKBASE

Återigen stolt **GULDSPONSOR** utav **BTF:s kongress 2013!**

Journalssystemet som **97%** av Norges psykoterapeuter och psykologer använder...

NU ÄNTLIGEN I SVERIGE!



Besök www.psykbbase.se eller ring 031-788 47 46 för mer information!



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, 2012-01-23

Föreningens ekonomiska förutsättningar har under året förbättrats något tack vare både inkomster och minskade kostnader. Kostnaden för tryck och distribution av Beteendeterapeuten har förhandlats ner rejält, KBT-dagarna gick med plus och årsmötet i Östersund höll sig på plus minus noll. För att underlätta inbetalningar av medlemsavgifter så finns det nu också en kortbetalningsfunktion på föreningens hemsida.

Avtalet med förlaget som är ansvarigt för föreningens tidskrift, CBT, har omförhandlats under året och vi ser fram emot en längre avtalsperiod med samma kostnader för föreningen. Det är ett gott tecken på tidskriftens potential att vi också har haft möjlighet att förhandla kring inkomstsidan med ett möjligt royaltyavtal.

Föreningen gör vad den kan för att synas och skapa en rekryteringsbas bland annat bland psykologstudenter. Vi planerar därför för att försöka delta både i PS13 och Psykologidagarna i Uppsala.

Styrelsen har i samråd med föreningens revisorer arbetat med att uppdatera de etiska riktlinjerna rörande användandet av BTF:s namn i kommersiella sammanhang.

För utbildningar har de etiska riktlinjerna förtydligats, medan arbetet fortsätter för att hitta klara riktlinjer när det gäller enskilda medlemmars användande av BTF:s namn i kommersiella sammanhang. Se nedan för den uppdaterade texten rörande utbildningar:

"8.2. Föreningens namn och/eller logotyp får endast användas i kommersiella sammanhang om användandet sanktionerats genom beslut av BTF:s styrelse. Avseende utbildning innebär detta att utbildningar som inte genomförs i samarbete med BTF ej beller får hänvisa till BTF:s namn, logotyp eller kursplan i sin marknadsföring.

Vidare gäller att utbildningsanordnare som samarbetar med BTF har möjlighet att använda BTF:s varumärke i sin marknadsföring enbart gällande den specifika utbildning kring vilken en överenskommelse med styrelsen träffats. Önskar utbildningsarrangören hänvisa till eller använda BTF:s namn, logotyp eller kursplan i sin marknadsföring för annan utbildning än den överenskomna behöver utbildningsarrangören inkomma med en separat ansökan om samarbete avseende varje enskild utbildning. Ansökan skall sedan godkännas av styrelsen innan hänvisning till BTF sker i marknadsföringen av utbildningen."

För BTF:s styrelse, Andreas Karlsson

FÖRNYA DITT MEDLEMSKAP!

Om du inte har förnyat ditt medlemskap i BTF för 2013 blir detta det sista numret av Beteendeterapeuten du kommer få hem. I så fall ber vi att få tacka för den här tiden och hoppas på återseende. Vill du fortsätta vara medlem, få hem Beteendeterapeuten i brevlådan liksom föreningens vetenskapliga tidskrift "Cognitive Behavior Therapy", ha tillgång till KBT-listan, möjlighet att finnas med på vår offentliga behandlarlista (om du står under HSANs kontroll) och dessutom få stora rabatter på workshops? – förnya då ditt medlemskap nu!

Läs mer på vår hemsida www.kbt.nu hur du förnyar ditt medlemskap!

Styrelsen:

Björn Paxling, ordförande
Torun Kallings, medlems-
sekreterare
Olof Johansson, kassör
Gösta Liljeholm, sekreterare
Andreas Karlsson
Maria Jannert
Vendela Zetterqvist
Lotta Reuterskiöld
Dan Katz
Jonas Bjärehed
Mats Dahlin
Jens Högström
Kerstin Mill
Anders Görling, studeranderep.

Mediakontakt:

Dan Katz
dan.katz@katzkbt.se
Liria Ortiz
liriaortiz@hotmail.com

Administrativa funktioner och förtroendeuppdrag:

Justina Gudelyte, kanslist:
btf.kansli@gmail.com
Andreas Larsson, teknisk adm.
KBT-listan:
psykolog.andreas@gmail.com
Revisorer:
Rolf Olsson
Johan Wetterlöv
Medlemsregistrerare:
Cecilia Brant-Lundin
Piret Kams
Valberedning:
Johan Holmberg
Tove Wahlund
Johanna Morén
Årsmötesansvariga:
Andreas Karlsson (2012)
Hemsidor och IT:
Lars Ström

Regionala nätverk:

KBT-nätverket i Norrbotten
Behavioristiska studentnätverket
BTF Skåne
Författarnätverket
KBT vid psykos
KBT Västerbotten
Svenska ACT-gruppen för verk-
samma kliniker
Mitt KBT-nätverk (Västernorrland,
Jämtland mfl)
KBT vid smärta

Redaktionen Cognitive Behavior Therapy:

Per Carlbring
Gerhard Andersson
Ata Ghaderi

Handledarkommittén:

Eva Magoulas
Kerstin Mill
Aina Lindgren

På gång i Lund under våren 2013

kogniotm
centrum för KBT



Anna Kåver

föreläser den 26 april om

"Allians och den terapeutiska relationen"

8-veckorskurs i Mindfulness

MBSR för professionella med

Helena Bjuhr

Kursstart i mars



För mer information och anmälan gå in på vår hemsida: www.kognio.se

Psykologpartners utbildningar våren 2013

Workshop med Russ Harris: ACT helt enkelt, del 2
Stockholm den 3-4 juni

KBT i primärvården: Att öka tillgängligheten till psykosocial kompetens inom primärvården
Linköping den 25 april

Introducerande workshop i Functional Analytic Psychotherapy (FAP)
Stockholm den 11-12 april

Acceptance and Commitment Therapy (ACT): En utbildning i tre delar



psykologpartners

Del 2: Att lära sig ACT genom upplevelsebaserad inläring
Göteborg den 16-17 april
Stockholm den 30-31 maj

Del 3: Avancerad färdighetsträning i ACT
Göteborg den 14-15 maj

Grundutbildningar i Motiverande samtal, MI (inkluderar kodning på MICLab)
Göteborg den 18-19 april och 24 maj
Norrköping den 20-21 maj och 6 september

Fortsättningsutbildning i Motiverande samtal, MI (inkluderar kodning på MICLab)
Göteborg den 3-4 juni och 2 september

Kurs i parterapi: Integrative Behaviour Couples Therapy (IBCT)
Göteborg den 12-14 juni

KBT för ST-läkare & specialister i allmänmedicin
Stockholm med start i september

Specialistutbildning för psykologer: Motiverande samtal, MI
Stockholm med start i oktober

Specialistutbildning för psykologer: Inlärningspsykologi och beteendeanalys
Stockholm med start i november



BanyanCenter

Beteendestöd i vardagen: praktisk utbildning i tillämpad beteendeanalys och positivt beteendestöd
Uppdragsutbildning för organisationer som vill starta eller utveckla sitt arbete med TBA

Utbildningsseminarier i tillämpad beteendeanalys och positivt beteendestöd
Grundläggande seminarier i TBA och PBS. Seminarier serien startar när tillräckligt många är anmälda

Mer information om och anmälningsformulär till samtliga utbildningar hittas på
www.psykologpartners.se/utbildningar.

Gå gärna med i vår Facebookgrupp *Psykologpartners utbildning*. Du kan också få information om våra utbildningar genom att anmäla dig till vårt nyhetsbrev på www.psykologpartners.se/utbildningar.