

Beteende terapeuter



Sista papperstidningen – BT:s redaktörer genom åren

Böcker – recensioner, presentationer, kommentarer

Verksamhetsberättelsen – vad hände i föreningen under 2021?

Beteende terapeuten

Utgives av
Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

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

Styrelsen

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

Övriga ledamöter

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

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

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

I detta nummer:

Redaktionellt.....	3
Ledare.....	4
Obituary Robert J. Kohlenberg.....	6
Böcker.....	8
Iblickpunkten.....	12
BT:s redaktörer genom åren.....	13
Styrelsesidor.....	14
Verksamhetsberättelse 2021.....	15
Klimat, pandemi.....	19
Saxat från KBT-listan.....	20

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

Bidrag skickas till: alemunoz675@gmail.com

Textformat: Word/RTF, LibreOffice Writer och PDF

Omslag: Foto: Privat

Tryck och repro: Trydells Tryckeri AB

Redaktionellt:

Hej alla medlemmar!

Årets första nummer är här och det är mitt sista nummer som redaktör och som redaktör för papperstidningen! Beteendeterapeuten fortsätter i digital form och styrelsen arbetar med att få ett nytt format för att organisera kommunikationen inom föreningen. Det finns en spännande utveckling framför oss!

Jag tackar Linda Ekman Kunatowska och Christer Classon som var med i redaktionen och alla som har hjälpt Beteendeterapeuten mellan 2019 och 2022 första nummer.

Nu kan du som medlem i BTF läsa över 50 äldre nummer av vår tidning Beteendeterapeuten på hemsidan – navigera dit själv via Material-knappen högst upp på sidan. Där hittar du även videor och slides från BTF-salonger, styrelseprotokoll m.m.

I detta nummer fokuserar vi på styrelsens arbete och lite annat nämligen salonger, KBT-listan, i blickpunkten, redaktörer genom åren, pandemi, klimat och böcker.

BTF:s årskongress 2022 äger rum i Örebro 10–12 mars. Årets tema är ”Bortom DSM”. Mer information på BTF:s hemsida och Facebook.

Jag avslutar med några bilder från 2008–2009 då jag arbetade med exponering.

Vi ses i Örebro!

Alejandro Muñoz Retamal
Redaktör



Exponering, att göra bort sig på Ringvägen, Stockholm.



Handledning på Karolinska Institutet.



Exponering, att göra bort sig på Skanstull, Stockholm.

Ledare:

Om 2021 stod sig slätt – vad händer då 2022?

Vid förra årets ledare i början av 2021 stod jag inför att kliva på mitt tredje år som ordförande i BTF och funderade lite över detta med att alla goda ting är tre. Så hur blev dessa tre år och vad tänker jag inför ett fjärde år?

Mitt tredje år som ordförande var liksom både mitt första och andra år riktigt utmanande för mig och styrelsen. Det första året 2019 var allt nytt och alla i styrelsen, förutom medlemssekreteraren, var nytillsatta. Vi kom igång med BTF-salonger i oktober så vi fick bli berikade med kunskap och umgänge! Mycket fokus lades på att få till en ny hemsida och det andra året 2020 började lovande med att den nya hemsidan sattes. Vi fortsatte också med flera BTF-salonger på plats både i Stockholm och Malmö. Men sen övergick fokus till att hantera krisläge i samband med Covid-19 och behöva ställa in en årskongress, skjuta fram en motion och med nöd och näppe få till ett årsmöte för att kunna starta upp med nästa styrelse. I den styrelsen var vi åtminstone inte alla nya i rollen och det var skönt! Det var också det året vi kom igång med BTF-salonger på länk vilket uppskattades av medlemmar som inte kunde vara med på plats. Och vad gjorde man inte nu på länk!? Sen på hösten kom det sorgliga budet att föreningens grundare Sten Rönnberg gått ur tiden.

Från 2020 tog jag med mig tre löften in i 2021:

- Öva tacksamhet genom att uppmärksamma det som faktiskt finns
- Att inte ta något för givet och att skapa från det som ges
- Att se när det är dags att släppa taget till förmån för något annat

Tacksamhet har sannerligen varit välbehövligt att träna på när det återigen blev ett år när så mycket inte har blivit som tänkt och när annat överraskande nog blev av. Jag är tacksam över tekniska lösningar som gjort att vi har kunnat mötas. Jag är tacksam över alla som vill ställa upp och hålla i salonger. Jag är tacksam för min styrelse som har gnetat på och att vi faktiskt fick en arbetshelg. Jag är tacksam för engagemanget som gjorde att jubileumskongressen blev så bra. Jag är tacksam över att för första gången åka med på ”Psykologer åker båt” fast det krockade med SWABA’s höstträff. Jag är tacksam för att jag fick vara med på sfKBT’s årskongress på länk. Jag är tacksam över att min muskelskada läkte och att jag fick springa Stockholm marathon i gott sällskap med några andra BTF-medlemmar. Jag är tacksam över mycket mer – när man väl börjar är det svårt att sluta! 2021 var bitvis helt rätt!



Johanna Morén. Foto: Privat

Tacksamhet har sannerligen varit välbehövligt att träna på när det återigen blev ett år när så mycket inte har blivit som tänkt och när annat överraskande nog blev av.

Det var alltså inte givet att en hejdundrande jubileumskongress och fest skulle äga rum i Uppsala när föreningen fyllde 50 år. Det var svårt att släppa taget om det! Och vi skapade något annat – en jubileumskongress på länk med många fina programpunkter och återblickar. Att allt skulle kosta 50 kronor var möjligt när omkostnaderna blev så låga. Alla jubileumssalonger som vi hade dessförinnan hölls till viss del av personer som skulle ha hållit programpunkter på den inställda årskongressen i Linköping – det kallar jag återvinning!



Styresearbete. Foto: Privat

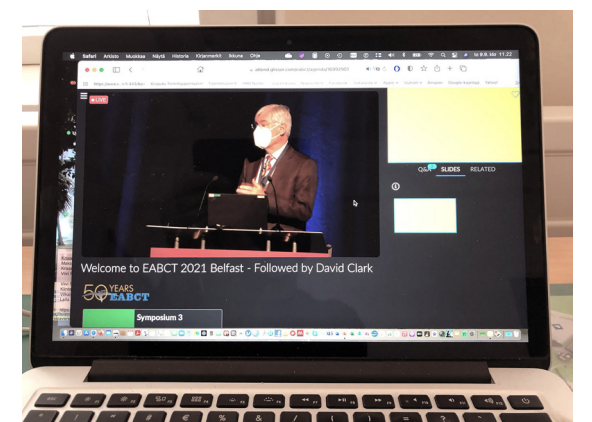
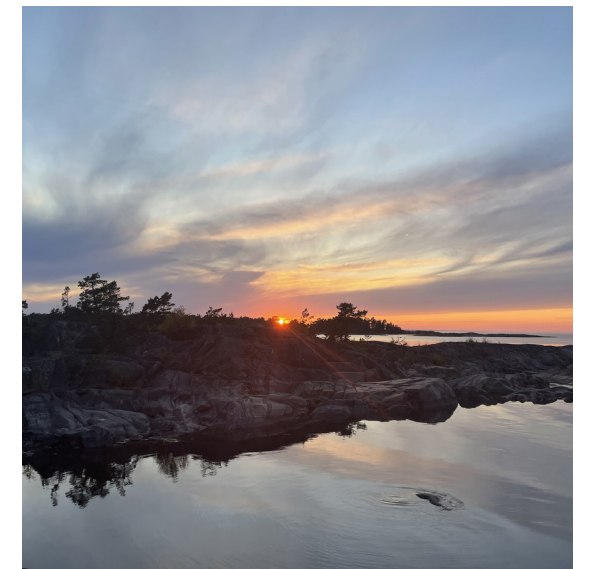
Så lite blandade siffror för 2021:

- 9 jubileumssalonger
- 9 BTF-salonger
- 1 jubileumskongress på länk
- 10 kr första året i medlemskap för studenter
- 1 slopad kursplan som existerar på hemsidan tills att nya stadgar finns
- 4 utdelade priser: Sten Rönnbergs pris för livsgärning för BTF eller KBT till Sandra Bates, Pris för informationsspridning om beteendeterapi eller KBT till Lars Klintwall, Pris för doktorsavhandling om beteendeterapi eller KBT till Erik Forsell, Pris för examensuppsats om beteendeterapi eller KBT till Tobias Hagberg och Patrik Manhem
- 2 förluster för KBT-världen i november: Aaron T. Beck avled 1 november – ”den kognitiva terapins fader”, Robert J. Kohlenberg avled 28 november – mannen som tillsammans med Mavis Tsai skapat en beteendeteoretisk modell ”Functional Analytic Psychotherapy” med fokus på relationer

Inför 2022 har jag redan lovat fler BTF-salonger. Det kunde man höra mig säga på sista salongen 2021 som hölls av självaste Martin Oscarsson, författare till boken ”Tio i tolv” och dessutom vår medlemssekreterare i styrelsen. Men när jag nu potentiellt går in i år fyra – är då goda råd dyra eller ska man ta det lite på lyra? Att jobba med stadgarna har kostat på eftersom det är ett evigt vridande och vändande. Men förhoppningsvis kommer det vara värt det! Mitt hopp om löfte inför 2022 är att med nya stadgar kan BTF gå från att vara kontrollerande till att vara inkluderande. En intresseförening ska man inte behöva intyga kompetens utifrån en slopad kursplan för att bli fullvärdig medlem i. Ett annat löfte är mer samverkan med vänföreningarna och vi har nu tagit steg för att träffas en gång per termin. En ny vänskap har också skapats med den nygrundade svensktalande KBT-föreningen i Finland och de har redan bjudit in oss alla till deras första event på länk i mars. Apropå länk är ett annat löfte att Beteendeterapeuten går över i digital form. Då var vi uppe i fyra löften och fem blir det väl på nästa årskrönika om jag väljer och ni ger mig förtroendet att fortsätta med denna nummersvit.

Slutligen ett stort tack till Alejandro för din insats som redaktör för Beteendeterapeuten! Nu hoppas vi att du kan få lämna över till någon som tar över ansvaret att hitta bra innehåll i ett nytt format. Jag tror att du kan vara en av dem som bidrar till detta med dina betraktelser. Även om du nu går på evig semester så lär du inte checka ut från BTF!

Johanna Morén, ordförande BTF



Olika aktiviteter under pandemin. Foton: Privat

Robert J. Kohlenberg, PhD, ABPP

May 11, 1937 – November 28, 2021

“My mission is to engage as fully and deeply as I can with the world—including interpersonal, cultural and physical realms. This includes: 1) striving to love ever more deeply and increasing the scope and intensity of my attachment to, caring for and benefiting others; 2) increasing my concern and involvement with solving sociopolitical problems; 3) passionately playing with ideas that foster creativity and intellectually challenging myself and stimulating others to do the same; and 4) learning about, deepening my understanding, and having hands-on involvement and connection to the physical and technological features of the world in which I live.”

Robert J. Kohlenberg

Robert (Bob) Kohlenberg lived and died true to his personal mission statement. He passed at home peacefully on November 28, 2021 in the arms of his beloved wife Mavis Tsai, with his sweet dog Falcor snuggled next to him. Bob's health was declining rapidly, and he was weary of what felt like endless medical interventions, so he made the courageous decision to end his life using VSED (voluntary stopping eating and drinking) with the support of his family, End of Life Washington, UW Family Medicine physicians, and Evergreen Hospice. Bob was clear about wanting to die being in full contact with his feelings of love for his family, friends, colleagues and his work. He welcomed his awareness of both how blessed his life had been and how sad he was to leave.

Bob was a beloved and treasured husband, father, brother, uncle, grandfather, great grandfather, clinician, colleague, mentor/teacher, and friend. He was known for his vast intellect and intellectual rigor, his deep curiosity

about everything in this world, his sense of humor, his loving heart, his humility, and his generous spirit that touched countless others during his 84 years. Hundreds of notes of appreciation and grief have already been sent to his wife Mavis and to their professional community. Everyone who knew him, read his work, saw him present professionally, is heartbroken that he has passed. If a life is measured by impact on others, then Bob's life surely could not have been lived better.

Bob's parents, Bess and Jack, brother Sidney Kohlenberg, and sister, Dorothy Bein preceded him in death. He is survived by his wife, Mavis Tsai as well as his brother and best friend David Kohlenberg, (wife, Liz). He has four children, Barbara, Andy, Paul (wife, Inez) and Jeremy Kohlenberg (wife, Anastasiia), and Joan Giacomini, his ex-wife and dear friend. He has 9 grandchildren with a 10th on the way, and two great grandchildren. He has many nieces and nephews.

Born in Milwaukee, Wisconsin, Bob began his career in his father's plumbing business, then attended the Milwaukee School of Engineering.

He said he loved being an engineer, but wasn't very good at it, so moved to Los Angeles with his wife Joan and three young children, Barbara, Andy, and Paul, and entered graduate school in Clinical Psychology at UCLA.

Bob's first job after graduate school was at the University of Washington, in the Department of Psychology. He retired in 2020, after a half century of service. He loved his work with his whole heart, even stating at one time

“I should pay them to do this job.” From 1997-2004 he was the Director of Clinical Training, a period in which the program ascended to a top national ranking. His contributions at the state, national and international levels were recognized by the following accolades: Distinguished Psychologist Award from the Washington State Psychological Association, Fellow of Association for Contextual Behavioral Science, Society for Exploration of Psychotherapy Integration, and American Academy of Clinical Psychology. In addition, he was certified by the American Board of Professional Psychology, an indication of being at the top of his profession.

Bob's theoretical orientation was behavioral with a strong Skinnerian influence. He was a Skinnerian through and through, even naming one of his boats “The Operant” (he loved to fish, to take long summer boat trips north toward Alaska). He was committed to applied behavior analysis, the application of operant principles to changing behavior. Over the years, he successfully applied operant principles to a wide variety of problems, including depression, Obsessive Compulsive Disorder, pedophilia, multiple personality, persistent vomiting, headaches, littering, and energy conservation.

In 1980, five years after he and Joan divorced, he married Mavis Tsai; their love produced their son Jeremy. Professionally, Bob's attention turned to the enterprise of psychotherapy as he was very inspired by seeing Mavis grow profound, loving, and transformative relationships with her clients. He worked to develop a behavioral account of what he saw her do. Together Bob and Mavis co-created Functional Analytic Psychotherapy (FAP), a treatment with an international following based on Contextual Behavioral Science, and



Foto: Rowan Heuel/Unsplash

which focuses on the authentic connection in the therapeutic relationship, where both therapists and clients work on acting with Awareness, Courage and Love (ACL). The publication of their seminal 1991 book, *Functional Analytic Psychotherapy: Creating Intense and Curative Therapeutic Relationships*, heralded a major new phase in Bob's career. With the help of an anonymous donor, they co-founded ACL Global Project which has chapters in six continents to bring FAP principles to the general public.

Overall, Bob was a productive scholar, with over 100 journal articles and chapters, and six books to his credit. He was a brilliant instructor whose graduate course, “Behavior Change” had been a curricular mainstay since his arrival. Former students credit him and this course to have changed their lives. He and Mavis traveled the world, teaching FAP and transforming lives personally and professionally.

While Bob was a preeminent psychologist who was passionate about his work, his ex-wife Joan Giacomini reflects that: “he was also a very loving father, so inclusive, the best kind of role model for his children. He loved

to fish and instilled that love into his sons. He was adored by them and by his daughter Barbara who followed in his footsteps academically. He was never an all work no play kind of a guy, got through the stress of graduate school with his brains and his fishing pole.”

Bob's children cherished their hilarious and playful father. He loved exploring the Pacific Northwest, fishing, clamming, cooking elaborate Chinese banquets and eating with gusto. He could fix anything. It always seemed there was never a problem he wouldn't lean into and figure out. He brought his engagement with life to everything he did, parenting, loving, arguing...staying present and engaged through the sweet times as well as through the difficult times. He instilled his best qualities into his children—mental acuity, curiosity about the world, kindness and generosity, an appetite not only for great food but for intellectual debate, and a wicked sense of humor.

Bob lived gently on this earth, with a preference for not eating animals that he felt had consciousness. He was enthralled by seeing people with

their dogs; he was enchanted watching parents with their little children. Life delighted him. As he was thinking about the end of his life, he was completely clear about how much he loved life, that he was surrounded by the most wonderful family, colleagues and friends, and that he had had the most incredible and fulfilling career. His last words to his loved ones were filled with love and gratitude.

When you miss Bob, and want to touch him, put your arm around someone who needs love, that is where you will find him.

Bob always believed that the highest form of charity is anonymous charity, so do good without getting credit, and we believe you will feel him close to you.

*Texten hämtad från:
<https://recompose.life/obituary/dr-robert-bob-kohlenberg/>*

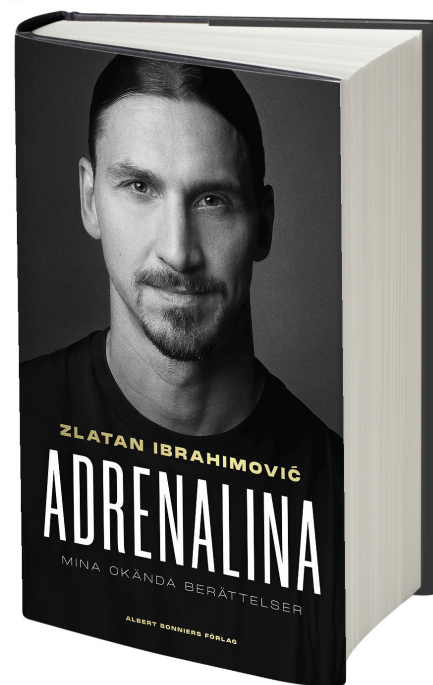
Adrenalina – mina okända berättelser

av Zlatan Ibrahimovic
Albets Bonniers förlag, 2021
ISBN 9789100196219

”Det här är inte ett evangelium utan en 40-årig mans dagbok. En man som gör upp med sitt förflutna och ser framtiden rakt i ögonen som om den vore ännu en motståndare att möta i närkamp.”

I *Adrenalina - Mina okända berättelser* talar Zlatan Ibrahimovic öppet och ärligt om fotbollen, oron för framtiden och om den svåra konsten att låta adrenalin och balans ta lika stor plats såväl i vardagen som på fotbollsplanen.

Det är en intressant bok om man vill läsa om en elitidrottare som måste sluta spela elitfotboll. Rädslan för framtiden kommer upp och det förmedlar en mänsklig existentiell dimension hos en gud. Det är inte en bok man kan läsa på ett par timmar, kanske några sidor i taget eller ett kapitel i taget för att låta jag-budskapen vila en stund. Boken kan intressera både en fotbollsälskare och den som intresserar sig för mänskliga beteenden utanför terapirummet. Varje kapitel har ett passande titel.



Group-based emotion regulation skills training for adults with ADHD: a feasibility study in an outpatient psychiatric setting

Patrick Carroll, Tatja Hirvikoskib, Charlotte Lindholm, and Lisa B. Thorelle
Research, Region Stockholm, Sweden; Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

ABSTRACT

The aim of this open non-controlled clinical trial was to investigate the feasibility and preliminary treatment effects of a new group-based skills training program for adult ADHD: Group Therapy for Improving Emotional Acceptance and Regulatory Skills in Adults with ADHD (GEARS).

Out of the 226 allocated patients, 213 initiated the treatment and 170 (80%) were considered treatment completers (i.e., attending at least 9 out of 14 sessions). A total of 158 of the completers also completed pre- and post-treatment assessments, and 126 provided assessments at the 3-month follow-up. Treatment credibility received high ratings, as did treatment satisfaction.

Preliminary treatment effects showed significant improvements in emotion regulation with large effect sizes. Significant

effects were also found for all secondary outcome variables: ADHD symptom levels, depression, anxiety, and quality of life. All significant effects remained at the 3-month follow-up.

In conclusion, GEARS should be considered a feasible treatment in an outpatient psychiatric setting. The results also indicate that GEARS could be an effective treatment for adults with ADHD who are also experiencing problems with emotion regulation. However, a randomized controlled trial is needed to further evaluate the effectiveness of this new treatment.

APPLIED NEUROPSYCHOLOGY: ADULT, Routledge, Open access

<https://doi.org/10.1080/23279095.2021.1910512>

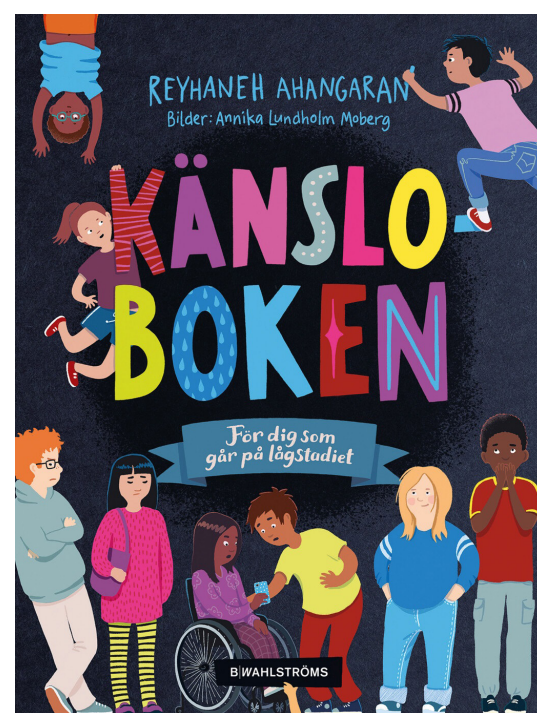
Känsloboken: för dig som går på lågstadiet

av Reyhaneh Ahangaran
B Wahlströms förlag, 2020
ISBN 9789132213175

Ibland är man ledsen utan att förstå varför, ibland är man så glad att man inte kan sluta skratta, ibland är man så orolig att man får ont i magen ... och då hjälper det nästan alltid att sätta ord på hur det känns!

Reyhaneh Ahangaran, barnpsykolog, har skrivit en bok för barn mellan ungefär 6 och 9 år, som grubblar över sådant som hur det är att sova över hos en kompis för första gången, hur man ber en lärare om hjälp fast man är nervös eller vad man ska göra om man bär på en hemsk hemlighet.

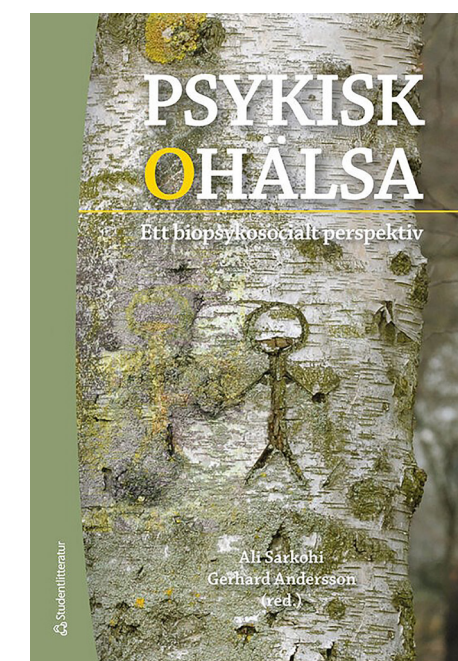
Känsloboken ska vara uppmuntrande och peppande - för genom att sätta ord på sina känslor, kan den gnagande oron i kroppen många gånger försvinna. Det finns också en koppling till tankar och beteenden. Boken är ett bra hjälpmedel för föräldrar som kan läsa boken tillsammans med barnet eller ”jag kan läsa själv” som ett mina barnbarn sade.



Psykisk ohälsa: ett biopsykosocialt perspektiv

av: Ali Sarkohi, Gerhard Andersson, Finn Bengtsson, Jan Beskow, Maria Bragesjö, Mats Dahlin, Pia Enebrink, Tomas Furmark, Ata Ghaderi, Magnus Johansson, Erik Hedman-Lagerlöf, Linda Jüris, Peter Molander, Doris Nilsson, Richard Stenmark, Lisa B Thorell, Sandra Weineland, Elisabeth Welch, Bengt E Westling
Studentlitteratur, 2021
ISBN 978-91-44-13116-0

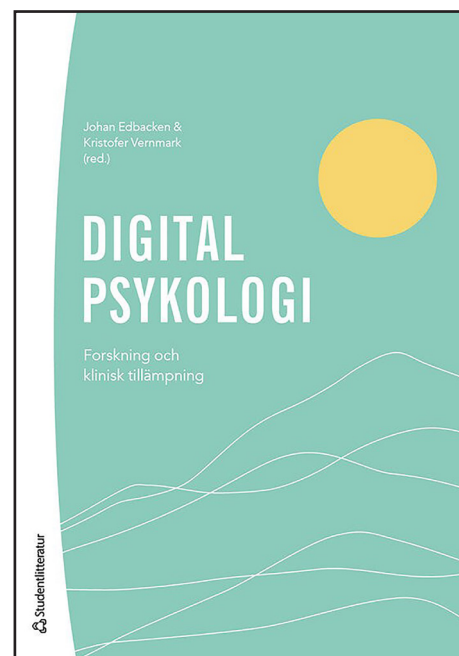
Synen på psykisk hälsa och ohälsa har blivit mer komplex under de senaste åren. I det biopsykosociala perspektivet, som presenteras i denna bok, förespråkas att psykisk hälsa och ohälsa måste förstås inte bara som psykologiska fenomen, utan också som biologiska och sociala. I Psykisk ohälsa presenteras ett biopsykosocialt perspektiv på de vanligaste psykiska ohälsotillstånden.



Digital psykologi : forskning och klinisk tillämpning

Av: Johan Edbacken, Kristofer Vernmark, Gerhard Andersson, Matilda Berg, Jens Berggren, Lina Bodestad, David Brohede, Mats Dahlin, Niels Eék, Jesper Enander, Fredrik Holländare, Robert Johansson, Smiti Kahlon, Viktor Kaldo, Jenny Katalinic, Martin Kraepelien, Philip Lindner, Kien Hoa Ly, Ann Molin, Ella Radvugin, Hanna Rohani, Naira Topooco, Sara Wallén
Studentlitteratur, 2021
ISBN 978-91-44-14156-5

Digital psykologi - forskning och klinisk tillämpning är den första svenska boken i sitt slag. Den erbjuder en genomgång av de digitala förmedlingsätt för psykologisk behandling som finns tillgängliga i dag, hur de tillämpas samt vilken forskning som ligger till grund för dess användning. Kapitelförfattarna är noggrant utvalda experter med många års erfarenhet av forskning och arbete i klinisk vardag inom sina respektive områden. Bokens kapitel introducerar läsaren till internetbaserade behandlingsprogram, videosamtal, meddelanden och chatt, blandformat, virtual reality, testning, psykologisk design, implementering och ger exempel på vad framtiden har att erbjuda.



Social ångest från teori till behandling

Av: Ewa Mörtberg, Maria Tillfors, Gerhard Andersson, Per Carlbring, Lisa Ekselius, Tomas Furmark, Erik Hedman-Lagerlöf, Jens Högström, Johan Lundin Kleberg, Kristoffer Månsson, Martina Nordh, Eva Serlachius, Matilda Wurm, Nejra van Zalk
Studentlitteratur, 2021
ISBN 978-91-44-14424-5

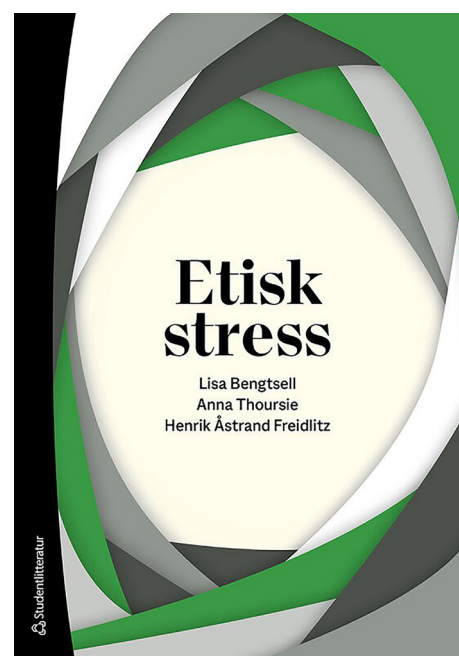
Syftet med den här boken är att ge en bred, sammanhängande och aktuell bild av social ångest. Social ångest innebär för många ett stort lidande och är ett av de vanligaste psykiatriska syndromen. Det är också ett fält inom vilket kunskapsutvecklingen har expanderat kraftigt sedan 1980-talet. Den traditionella bilden av blyga och tillbakadragna personer med social ångest har till exempel utvidgats till att även omfatta de som kan vara impulsiva och utagerande. Boken behandlar conceptualisering av social ångest och neurobiologiska och kognitiva faktorer, samt beskriver psykologisk behandling och läkemedelsbehandling av barn, tonåringar och vuxna.



Etisk stress

Av: Lisa Bengtsell, Anna Thoursie, Henrik Åstrand Freidlitz
Studentlitteratur, 2021
ISBN 978-91-44-14202-9

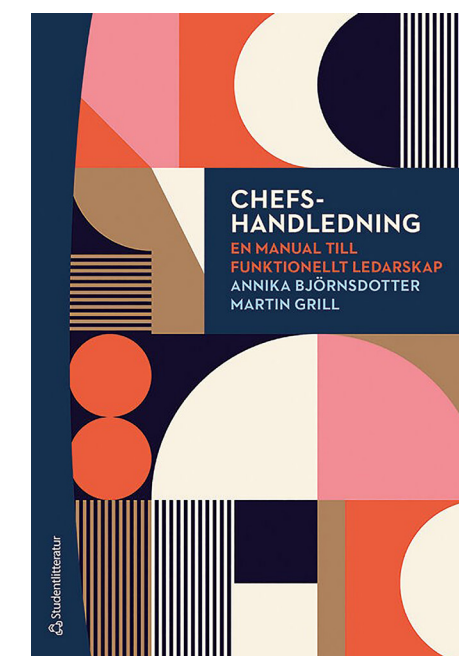
Samvetsstress, moralisk stress eller etisk stress är ord som allt oftare används för att beskriva upplevelsen av att i sin yrkesroll inte kunna handla på det sätt som man själv uppfattar som det moraliskt rätta. Fenomenet framträder särskilt inom vården, skolan och andra människovårdande verksamheter där medarbetare känner sig tvingade att agera på ett sätt som står i konflikt med egna värderingar, riktlinjer och yrkesetik. Det presenteras ett KBT-perspektiv.



Chefshandledning – En manual till funktionellt ledarskap

Av: Annika Björnsdotter, Martin Grill
Studentlitteratur, 2021
ISBN 978-91-44-14454-2

Utgångspunkten för den här boken är en chefshandledningsmanual som utvärderas i ett forskningsprojekt med RCT-design. I Chefshandledning beskrivs vad som är ett funktionellt ledarskap, alltså vilka beteenden hos ledaren som ger önskvärda långsiktiga konsekvenser. Manualen består av fjorton moduler som kan anpassas efter chefens önskemål och behov för att skapa en flexibel och ändamålsenlig chefshandledning. Den funktionella analysen, som utgår från inlärningsteori, är den röda tråden genom hela boken.



I blickpunkten:



Hej Marie Ågren Johansson!

Vad var det bästa med 2021?

Det bästa med 2021 var min egen utveckling som psykoterapeut och som VD. Utvecklingen som psykoterapeut: att vara mer närvarande med patienterna och inte "jaga" prestationer om att vara en bra/duktig psykoterapeut. Som VD: att börja förstå och få begrepp om strategier och ekonomi.

Förväntningar/planer för 2022?

Det jag ser fram mot och planerar för 2022 är att jobba för och att finna en hanterbarhet en balans och ett lugn i att kunna kombinera rollen att arbeta som psykoterapeut och VD, utan att sträva efter perfektion i rollerna.



Hej Patrick Carroll!

Vad var det bästa med 2021?

Det bästa med 2021 var att min 4-åriga dotter kunnat träffa sina mor- och farföräldrar mer och att det var en varm och skön sommar med mycket träning och familjeumgänge och mer umgänge med vänner i större sammanhang.

Förväntningar/planer för 2022?

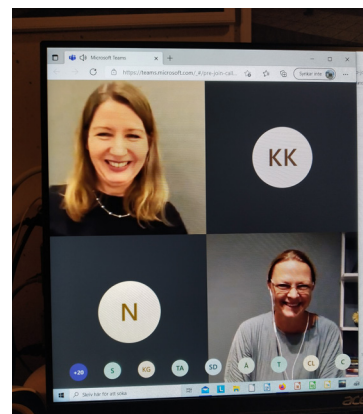
Jag hoppas kunna ta steg för att förbereda en RCT för GEARS, en ny känsleregleringsbehandling för vuxna med adhd. Sen hoppas jag på att få syn på några vilda djur att fota, att ben och rygg tillåter fortsatt träning och att Covid lugnar sig så man kan umgås mer som vanligt.

Deliberate Practice för KBT-behandlare

Per Carlbring rekommenderar en kostnadsfri kurs: <https://www.deliberatepractice.se>.

I vår erbjuder vi en kurs i Deliberate Practice för KBT-behandlare. Deliberate Practice är en metod för att målmedvetet utveckla vår förmåga att ge god terapi. Kursen är en del i en studie för att utvärdera effekten av Deliberate Practice (för behandlare av psykisk ohälsa) förmåga att skapa starkare arbetsallians med sina klienter. Vill du utveckla din förmåga att skapa en god arbetsrelation med dina klienter? Då kan Deliberate Practice vara något för dig. Under våren genomför vi en randomiserad kontrollerad studie som undersöker om Deliberate Practice har effekt på klientskattad arbetsallians i terapi. Skulle du vilja delta i en 8-veckors distanskurs i Deliberate Practice utifrån ett expertarbetat material? Vi ses i 75 minuter per tillfälle och övar i rollspel på att ge mer empatiska responser på utmanande patientvinjetter och fokuserar på några centrala komponenter i att ge KBT.
/från KBT-Listan den 15 januari 2022

BTF-salonger kring årsskiftet 2021/2022



- 24 november: **Sara Henrysson Eidvall** om boken Personlighet i arbete - Förstå drivkrafter och beteenden med femfaktormodellen.
- 22 december: **Martin Oscarsson**: Så lyckas du med personliga mål och beteendeförändringar.
- 10 januari: **Maria Hedman-Lagerlöf** - Internetfördelad exponeringsbaserad KBT vid fibromyalgi.
- 17 februari: **Richard Stenmark** - DBT och multimodal behandling på behandlingshem med unga kvinnor.
- 14 mars: **Maria Bragesjö** - Tidiga insatser efter trauma, farligt eller det nya lilla svarta?
- 12 april: **Dan Wetterborg** - DBT för män med känslomässig instabilitet.

Material från BTF-salonger på www.beteendeterapeutiska.org

BT:s redaktörer genom åren

Här följer en ofullständig lista utifrån en begränsad informationsbank över redaktörer och ansvariga för Beteendeterapeuten genom åren.



Innan 1991: **Per Lindberg**

1991 – 1997/1998: **Timo Hursti**, här på BTF Års-kongress 2019 i Stockholm

1997/1998 – 2000: **Franck Kamoun**

2001 – 2022:
Malinda Engman (nu Beck-Friis)
Lotta Nyblad
Maria Bragesjö
Daniela Lambert
Anna Eriksson
Johan Ählén
Alejandro Muñoz Retamal (mars 2019 – mars 2022).



Styrelsen har beslutat att Beteendeterapeuten kommer att fortsätta finnas i en digital form. Beteendeterapeuten digitaliserades 2005 men sedan återgick tidningen till pappersformat. Nu 15 år senare gör man ett nytt försök och man hoppas på att medlemmarna kan vänja sig till det nya formatet på skärmen. Gamla nummer av Beteendeterapeuten har laddats upp på hemsidan. Gå gärna dit och ta en titt på det som finns där.



2013

2016



2017



2019



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

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

BTF:s priser

Hej alla BTF-medlemmar,

Det är nu hög tid att nominera medlemmar till BTF:s priser för 2021!

Information och nomineringsblankett finns på hemsidan under rubriken Priser.

De priser som delas ut är:

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

Det är lätt att nominera!

Mvh

Sven Alfonsson, Styrelsen BTF

Nyhetsbrev från BTF:s styrelsemöte 2021-12-07

Hej alla kära medlemmar!

Styrelsen har nyligen haft sista mötet för året, via Zoom. Nedan följer en sammanfattning av ett urval av det som avhandlades. Som alltid finns mötesprotokollet att tillgå via föreningens hemsida, beteendeterapeutiska.org/styrelseprotokoll.

Styrelsen har haft som mål att medlemsantalet ska öka, särskilt antalet studerandemedlemmar. Vad gäller medlemmar och stödmedlemmar har vi tidigare under året sett en kontinuerlig ökning men nu backat något. Vad gäller studerandemedlemmar fortsätter det uppåt men vi har ännu en bit kvar till målet. Diskussion förs kring detta.

Vidare har styrelsen under året lagt mycket tid och energi på arbetet med stadgar, policy och utbildning, efter beslut på årsmötet. Förslag på reviderade stadgar delades i november med samtliga medlemmar, som inbjöds att lämna återkoppling. Totalt fyra svar inkom vilka beaktas i det fortsatta arbetet.

Salongerna har under året varit en stor framgång men när det senast gavs möjlighet att delta på plats var det få som närvarade fysiskt. Ansvariga styrelseledamöter diskuterar framtida format. Årets sista salong är på onsdag 22/12 då undertecknad, via Zoom, talar om personliga mål och beteendeförändringar. Läs mer på föreningens hemsida – varmt välkomna!

Med vänliga hälsningar,

Martin Oscarsson, Leg. psykolog
Styrelseledamot och medlemssekreterare

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021

Styrelsen och förtroendevalda

Styrelse och övriga förtroendevalda har under året bestått av:

Ordförande: Johanna Morén

Kassör: Alexandra Arnberg

Ordinarie ledamöter:

Sven Alfonsson
Anneli Farnsworth von Cederwald
Jenny Hulterström
Linda Lövefors
Tommy Magnusson
Anna-Maria Naranjo Vestin
Niklas Törneke

Medlemssekreterare: Martin Oscarsson

Suppleanter:

Matthis Andreasson
Barbara Weishaupt

Studeranderepresentant: Fredrik Sterner

Ordinarie revisorer:

Johan Wetterlöv
Rio Cederlund

Revisorssuppleanter:

Håkan Wisung
Sara Vigerland

Redaktörer CBT:

Per Carlbring
Biträdande redaktör: Gerhard Andersson
Biträdande redaktör: Philip Lindner

Handledarkommittén:

Johan Holmberg
Anna-Clara Hellstadius
Marianne Lundahl
Åsa Spännargård

Valberedning:

Josef Neib (sammankallande)
Tomasz Kunatowski
Alexander Rozental

Styrelsens verksamhetsformer

Verksamheten har som tidigare bedrivits i styrelsen som helhet, samt i två olika grupper med fokus på stadgar/policy/utbildning och Beteendeterapeut/media/KBT-listan/sociala medier/blogg. Detta utifrån det styrdokument för året där dessa två fokusområden upprättades. Mål sattes också i detta styrdokument för löpande uppföljning och avstämning i årets slut gällande antal nya studerandemedlemmar, antal nya övriga medlemmar, antal BTF-salonger, antal

nya studerandemedlemmar och budget i balans.

Styrelsen delades i olika ansvarsområden:

Annons: Linda Lövefors, Jenny Hulterström
Behandlar & medlemslistan: Martin Oscarsson
BTF-salong: Fredrik Sterner, Johanna Morén, Anna-Maria Naranjo Vestin
Samverkan nationellt & internationellt: Johanna Morén, Niklas Törneke
Ekonomi: Alexandra Arnberg
Forskning & vetenskap, expertlistan, SKR, Socialstyrelsen, soc departementet, CBT: Sven Alfonsson, Matthis Andreasson, Anneli Farnsworth von Cederwald
Hemsidan & IT: Anneli Farnsworth von Cederwald
Stipendier & priser: Anneli Farnsworth von Cederwald, Sven Alfonsson
Årsmötesansvarig: Linda Lövefors, Jenny Hulterström

Föreningen har fortsatt haft nöjet att anlita Unn Gustafsson som timavlönad kanslist. Kanslisten sköter löpande rutinuppgifter samt teknisk administration av KBT-listan. Kanslisten fick under förra verksamhetsåret utökade arbetsuppgifter som möjliggjorde minskade konsulttimmar från redovisningsbyrå. Detta har fungerat väl och baserat på de timmar har föreningen inför 2022 fått erbjudande om att fast pris på deras redovisningstjänster vilket kommer underlätta i budgetering om uppdraget håller sig inom dessa ramar.

Föreningens kansli på Kammakargatan 62 i Stockholm fortsätter att fylla funktionen som arbetsplats för föreningens kanslist och som förvaring av föreningsmaterial. Styrelsen brukar ha en arbetsdag per termin i lokalen, men har detta år endast haft ett sådant möte på senhösten vilket har berott på situationen med Covid-19. Större delen av mötena har skett på länk via zoomkontot som införskaffades året innan.

Verksamhetsåret 2021

Styrelsen som valdes in föregående år i mars fortsatte ju även in på 2021. Det här var ett viktigt år för det här året skulle BTF storstilat skulle fira sin 50-årsdag i Uppsala! Men även detta år blev präglad av Covid-19 och vi fick ställa om till att ha jubileumskongressen digitalt och likaså årsmötet. Det var dock att föredra från att behöva ställa in årskongressen som vi fick göra året innan. För att ändå göra det extra festligt så blev priset för att delta endast 50 kr och årets första månader inför kongressen var det fler BTF-salonger än vanligt - så kallade "jubileumssalonger". Det blev också en högkvalitativ kongress med workshop på torsdagen, keynotes både på fredagen och lördagen, sju föreläsningar totalt och över 200 deltagare. Det övergripande temat för många av föreläsningarna var Covid-19. Utöver det vanliga programmet lades även fokus på att ta del av föreningens historia med återblick av professor emeritus Lars-Göran Öst som varit med sen starten. Inspelade intervjuer visades med Gerhard Andersson och Anna Käver. Lite särskilt uppmärksamhet gavs BTF's grundare Sten Rönneberg som gick bort 1 september 2020 med en film där han själv berättade om BTF's

grundande.

På årsmötet deltog ett 70-tal och motionen som legat och väntat fick nu röstas om. Resultatet blev att flera punkter bifölls i motionen och en punkt avlogs. Även styrelsens kompletterande förslag bifölls, så det blev inte ett alldeles tydligt utfall.

Bifölls gjordes att:

1. Förslag enligt motion: Att BTF drar tillbaka utbildningsplanen samt kursplanerna i beteendeterapi för den grundläggande psykoterapiutbildningen och istället utvecklar "minimum training standards" och/eller ett mer allmänt policydokument rörande vad grundläggande psykoterapiutbildningar i BT och/eller KBT bör innehålla.

Avslogs gjordes att:

2. Förslag enligt motion: Att BTF -om punkt ett inte bifalles - även utvecklar en utbildningsplan samt kursplaner i kognitiv beteendeterapi för den grundläggande psykoterapiutbildningen.

Bifölls gjordes att:

3. Förslag enligt motion: Att BTF ser över stadgarna så att de bättre återspeglar den utveckling som skett inom fältet - från beteendeterapi till idag en "familj" av kognitiva- och beteendearterade terapiformer samt olika utkast till reviderade stadgar tillställs föreningens medlemmar för synpunkter via KBT-listan.

4. Styrelsens kompletterande förslag: Att styrelsen tar upp diskussionen om hur de bäst ska värna om utbildningar och vilken roll BTF har i detta. Att mötet ger styrelsen i uppdrag att undersöka saker i ett vidare perspektiv så att vi har en bättre grund att stå på inför eventuella förändringar i innehåll eller genomförandeformer.

Några styrelsemedlemmar lämnade styrelsen och nya tillkom. Inför det konstituerande mötet hade samtliga fått tillskickat dokument som stadgar, policydokument, beskrivning av arbetsuppgifter för alla styrelseposter, arbetsgången i styrelsen och vad som behöver göras i anslutning till det konstituerande mötet. På det konstituerande mötet valde vi att konstituera de poster och funktioner som är nödvändiga (ordförande, sekreterare, kassör, medlemssekreterare och firmatecknare) och avvakta med att bestämma ansvarsområden. Ledamöterna hade redan enligt valberedning blivit definierade i form av ordinarie, suppleant och studeranderepresentant. De som redan suttit i den tidigare styrelsen kvarstod i sina ansvarsområden fram till den heldag på länk 17 april som avsattes för uppstart av styrelsen. En allmän genomgång av rutiner gjordes och lite särskilt fokus på att få ett mer enhetligt format på protokoll och rutin för att följa upp aktiviteter. Sedvanligt styrelsemöte på länk 11 maj, 8 juni, 17 augusti, 14 september, 12 oktober och 7 december.

En arbetshelg för styrelsen ägde rum 3-5 september där huvuddelen ägnades åt att diskutera och presentera ett nytt stadgeförslag. Med anledning av att årsmötet beslutat att den tidigare kursplanen skulle avlägsnas ledde till ett flertal utmaningar med stadgarna eftersom det hänvisas till den vid upprepade tillfällen. Att ändå kunna hänvisa till riktlinjer eller policies för grundläggande psykoterapiutbildningar fanns dock med som en önskan. Likaså att se över stadgarna så att de återspeglar den utveckling som sker inom fältet KBT som inbegriper både kognitiva och beteendearterade terapiformer. Så mellan styrelsemöten, inför arbetshelgen, under arbetshelgen, efter arbetshelgen och ända fram tills att

förslaget skickades ut till alla medlemmar dagen efter arbetsdagen på kansliet 13 november har styrelsen haft fokus på att hantera nyuppkomna förändringar i bl a medlemskapet, tydliggöra föreningens ändamål, facilitera framtida styrelsers arbete, klargöra förhållandet mellan stadgar, policy och etiska riktlinjer, uppdatera styrelsens policy, forma stadgar som håller över tid, harmonisera och specificera språket i stadgarna. Fyra medlemmar inkom med synpunkter så styrelsen har valt att med smärre språkliga förändringar presentera sitt förslag till stadgar på årsmötet.

Styrelsen har således under året främst haft sitt fokus på att arbeta igenom stadgarna och se över hur den indragna kursplanen har följdverkningar på allt från stadgar, medlemskap mm. Arbete med att sammanställa riktlinjer för KBT-behandling vid olika tillstånd, med tillhörande sammanställning av manualer som inlett med Lars-Göran Öst och Natur&Kultur har avstannat. Lars-Göran fortsätter dock envetet med att sammanställa resultat av metanalyser, så det kan ta ny fart. Sedan har styrelsen bidragit med underlag till Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten som har i regeringsuppdrag att komma in med underlag till en kommande nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention. Det reviderade förslaget som styrelsen under förra året gav som svar på Lars-Göran Östs skrivelse om att skapa en expertkommitté som kan bistå vid patienters klagomål på felaktig behandling har inte styrelsen gått vidare med under detta verksamhetsår. I den reviderade formen var det inte heller något som Lars-Göran Öst fann intresse att driva vidare. Styrelsens reviderade förslag byggde på att inte behöva göra bedömningar av enskilda ärenden eftersom det då skulle handla om att begära in handlingar som är sekretessbelagda och som rimligen inte ska hanteras inom föreningens verksamhet. Förslaget var istället att föreningens expertpanel skulle kunna utgöra basen och att denna kan utökas med personer som har expertis inom specifika problemområden. Experterna skulle tillfrågas om att göra en enkel beskrivning av vilka behandlingar som har evidens inom respektive område och det huvudsakliga innehållet. Alternativt kan man tänka att det redan finns sådant underlag att hänvisa till i exempelvis SBU-rapporter. Oavsett har inte frågan drivits vidare under detta verksamhetsår. Arbete med att uppdatera expertlistan pågår dock för att den ska vara aktuell.

Föreningens medlemsantal fluktuerar runt 800 medlemmar och nya smidiga lösningar för att betala avgiften med automatisk förnyelse är till hjälp för att inte förlora medlemmar. Men ändå kan man behöva påminna eftersom man kan behöva uppdatera kortuppgifter när de går ut. Föreningens medlemmar har löpande informerats om styrelsens arbete via de nyhetsbrev som sänts ut på KBT-listan efter varje styrelsemöte. Kortare sammanfattningar kring styrelsens arbete har också publicerats i Beteendeterapeuten. Protokollen har lagts upp på hemsidan.

Samarbetet mellan de olika vänföreningarna sfKBT, SWABA, DBT-Sverige och ACBS-Sverige gick lite i träda under detta år för att ta ny fart på hösten. Då bildades nämlingen en svensktalande KBT-förening i Finland som ville samverka. Kontakter knöts i detta nätverk med hopp om att få samlad kraft på nytt!

Representationen vid EABCTs möten har skötts av ordförande som tog över från Björn Paxling i slutet av 2018. Föreningens vetenskapliga tidskrift presenterar en fortsatt hög impact factor och den fortsätter

att stiga. Läs mer om detta i rapporten från redaktören Per Carlbring. Redaktörer för tidskrifterna har fortsatt arbetat som fristående arbetsgrupper. Handledarkommittén har likaså varit en fristående arbetsgrupp. Studerandenätverket har fått fiska på nätet för att rekrytera studenter till föreningen detta år på grund av distansundervisning och att psykologstudentkongressen återigen blev inställd. Men att bli studerandemedlem första året för 10 kr är ett lockande bet. Natur och Kultur har fortsatt med att erbjuda kampanjer till medlemmar under året.

KORT OM VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021

Ekonomisk rapport: den ekonomiska situationen i föreningen är stabil. Det finns inget egenintresse i att föreningen ska generera ett överskott över tid då vi är en ideell förening. Det är dock önskvärt att ha balans mellan inkomster och utgifter för att föreningen ska kunna existera och bedriva stadgeenlig verksamhet.

Rapport från arbetsområden

Medlemssekreterarens årsberättelse

Efter årsmötet valdes Martin Oscarsson till ny medlemssekreterare. En stor del av medlemssekreterarens tid till föreningsengagemanget har ägnats åt hantering av intyg för medlemskap. Mycket få medlemmar inkommer med intyg utan uppmaning och även efter kontakt etablerats är det svårt för många att inkomma med rätt material. I flera fall har det varit nödvändigt för medlemssekreteraren att mer ingående kontrollera innehåll i olika grundläggande psykoterapiutbildningar. Enklare hade varit att helt överlåta till medlemmarna att inkomma med (rätt) material men redan med det aktuella, mycket tillmötesgående förfarandet är det uppenbart att kraven på intyg för ordinarie medlemskap utgör en tröskel för medlemskap. Flera medlemmar har ångtrat sitt medlemskap efter att upprepade gånger ombetts inkomma med intyg på sina kompetenser. Särskilt beklagligt har det varit med återvändande tidigare medlemmar, som kanske till och med varit aktiva i föreningen, som inte upplevt sig vara välkomna tillbaka.

En annan utmaning har varit hanteringen av personuppgifter inom ramen för medlemssekreterariatet. Under året har omfattande gallringar gjorts i både digitala system och på plats på kansliet. Personuppgiftspolicyn har också uppdaterats för att återspegla nya, mer effektiva rutiner. I samband med detta har föreningens kanslist varit mycket behjälplig. Framöver finns utmaningar kring utformning och hantering av behandlarlistan. I övrigt är framtida medlemssekreterares arbetsuppgifter och -belastning mycket beroende av eventuell stadgeändring avseende medlemskap i föreningen.

Medlemsstatistik 2021-12-07

Betalande medlemmar: 825 (+ 87 mot föregående års verksamhetsberättelse)

Varav studerande: 84 (+ 26 mot föregående års verksamhetsberättelse)

Utbildning, stipendier och priser

BTF-salonger

BTF-salongerna har varit den återkommande form av utbildning som föreningen har satsat på. Föreläsare har ställt upp helt gratis, med äran, glädjen att förmedla kunskap och ett litet presentkort som tack. Det har varit populärt med allt från 9-120 deltagare. Samtliga salonger har erbjudits genom videolänk. Många har uttryckt uppskattning för att salongerna

har varit tillgängliga för alla i hela landet och tanken är att även i framtiden kunna erbjuda salonger på länk den dagen de återigen går att ha på plats. De salonger som har ägt rum under året har varit:

● Januari:

○ Susanna Grund, "KBT, Autism och samsjuklighet" (Zoom, 117 deltagare)

Februari:

○ Tobias Lundgren, "Mentala färdigheter elitidrottare behöver utveckla för att prestera och. må bra" (Zoom, 30 deltagare)

○ Matti Cervin, "Psykologiska nätverk: paradigmskifte eller modefluga" (Zoom, 60 deltagare).

○ Niklas Möller, "XBT - Existentiell beteendeterapi" (Zoom, 120 deltagare)

○ Christian Rück, "Olyckliga i paradiset" (Zoom, 60 deltagare)

○ Jonas Ramnerö, Niklas Törneke, "Vad är samtals-terapi? En konversation om konversationer" (Zoom, 120 deltagare)

● Mars:

○ Kata Nylén, "Klimatpsykologi - beteendeförändring med stor påverkan" (Zoom, 60 deltagare)

○ Liria Ortiz, "Att förstärka hopp, uthållighet och motståndskraft" (Zoom, 60 deltagare)

○ Malin Green Landell, "Skolfrånvaro - ett fall för KBT" (Zoom, 30 deltagare)

● April:

○ Aina Lindgren, Anna Mautner, "Videohandledning - pedagogiska aspekter" (Zoom, 25 deltagare)

○ Helén Carlson, Anna Nelly, "Glöm aldrig Pela och Fadime. En föreläsning om Hedersrelaterat våld och förtryck (HRV)" (Zoom, 19 deltagare)

● Maj

○ Anneli Farnsworth von Cederwald och Nicola Silberleitner, "Ett kontextuellt perspektiv på psykologisk behandling i primärvården" (Zoom, 50 deltagare)

● Juni

○ Lars-Göran Öst, "Applied tension - a specific coping technique for blood-injury phobia" (Zoom, 26 deltagare)

● Augusti

○ Therese Sterner, "Beteendeanalys med svåra unga klienter" (Zoom, 114 deltagare)

● September

○ Göran Parment, "Metakognitiv terapi - en transdiagnostisk modell" (Zoom, 88 deltagare)

● Oktober

○ Josefin Särholm, "KBT vid förmaksflimmer" (Zoom, 38 deltagare)

● November

○ Sara Henrysson Eidvall, "Personlighet i arbete" (Teams och på plats i Stockholm, 50 deltagare via teams)

● December

○ Martin Oscarsson, "Så lyckas du med personliga mål och beteendeförändringar" (Zoom, 80 deltagare)

Stipendier och priser

BTF kan, om de ekonomiska förutsättningarna medger det, samt beroende på ansökans ändamålsbeskrivning och finansieringsplan, bevilja stipendier till föreningens medlemmar. Styrelsen har valt att utlysa föreningens stipendier inför årskongressen 2022 så att pristagarna kan presenteras på den samma. Information om nomineringsförfarandet skickades ut via medlemslistan under december och januari. Beslut om

pristagare görs av en grupp som sammanställs av styrelsen efter att nomineringsperioden gått ut.

På jubileumskongressen delades fyra priser ut: Sten Rönnerbergs pris för livsgärning för BTF eller KBT till Sandra Bates

Pris för informationsspridning om beteendeterapi eller KBT till Lars Klintwall

Pris för doktorsavhandling om beteendeterapi eller KBT till Erik Forsell för "Adaptive Treatment Strategies in Internet-delivered Cognitive Behavior Therapy: Predicting and avoiding treatment failures"

Pris för examensuppsats om beteendeterapi eller KBT till Tobias Hagberg och Patrik Manhem för "Respekt i Kvadrat"

Vetenskap och media - Media och opinion

Under verksamhetsåret 2020 har gruppen för Media och opinion arbetat med att aktualisera föreningens närvaro på sociala medier genom en variation i uppdateringar med kortare intervjuer, tips om nyhetsreportage och forskningsartiklar. Närvaron har även breddats genom en sida för föreningen på LinkedIn.

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

Alexander Sävås har för mediagruppens räkning tillsammans med ordförande Johanna Morén och experter från expertlistan författat och publicerat ett svar på Sveriges Kommuner och Regioners vårdprogram vid ADHD. Detta inlägg har delats till medlemmarna.

Gruppen har varit ansvarig för hemsidans blogg och efter sökt inlägg för denna med en uppdateringstakt på ca 1 inlägg/månad. Det har planerats för att inlägg från Beteendeterapeuten också kommer publiceras på bloggen. Arbetsbeskrivning för verksamhetsområdet har uppdaterats och riktlinjer för arbetsuppgifter som skall skötas löpande har författats.

Under året har fyra nummer av Beteendeterapeuten givits ut med Alejandro Muñoz Retamal som ansvarig utgivare tillsammans med två redaktionsmedlemmar. Linda Ekman Kunatowska och Christer Classon. Styrelsen har under året skickat presentationstext av styrelsemedlemmarna samt förkortade nyhetsbrev till redaktionen för publicering.

Tidskriften Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

Cognitive Behaviour Therapy (CBT; Print ISSN: 1650-6073; Online ISSN: 1651-2316) har under år 2021 utgivit sin 50:e volym fördelat på 6 nummer och med totalt 526 sidor. Strax över 130 manus skickades in för bedömning under 2021. Trots detta ligger medeltiden, från att ett manus skickas in till ett första beslut fattats (refusering eller revidering), på omkring 5 veckor. I jämförelse med motsvarande tidskrifter är det snabbt. Ungefär 75% av de inskickade artiklarna refuseras. Under 2021 lästes artiklarna online 142.000 gånger.

I juni år 2021 fick tidskriften sin sjätte "impact factor" (IF). Det är en siffra som endast de bästa tidskrifterna erhåller och

CBT-redaktionen är stolt att tillhöra den finaste tidskriftsligan. Extra glada är vi att siffran återigen blev högre än föregående år (från 4,4 till 5,8). Detta är en anmärkningsvärt hög siffra och kan jämföras med exempelvis Behaviour Research and Therapy (IF = 4.5) och Journal of Consulting and Clinical Psychology (IF = 5.3) som båda alltså har en sämre siffra. Tidskriften har även en anmärkningsvärt låg frekvens egenciteringar (något som vissa tidskrifter sätter i system för att öka sin egen impact factor). Tidskriften ligger på den 95:e percentilen när det gäller antalet citeringar. Även det så kallade CiteScore har gått upp under det gångna året från 6,6 till 7,8. Enligt databasen Scopus rankas tidskriften som nummer 13 av 283 inom kategorin "Psychology, Clinical Psychology".

Tidskriften har alltså fortsatt att utvecklas positivt under ledning av Per Carlbring, Gerhard Andersson, Philip Lindner och Alexander Rozental. I likhet med föregående år är författarna, i en oberoende kvalitetsutvärdering, synnerligen nöjda med hanteringen av deras manus och med CBT som tidskrift.

En annan källa till glädje är att tidskriftens blogg, där populärvetenskapliga sammanfattningar av tidskriftens artiklar kontinuerligt publiceras, blivit alltmer populär. Du hittar den på <https://www.CognBehavTher.com>

Tidskriften finns sedan juni 2017 även på Facebook. Just nu har 528 personer gillat sidan och 559 följer sidan – gör det du med!

Adressen är: <https://www.facebook.com/CognBehavTher>

Den största kommande förändringen är att Per Carlbring kommer att överlämna tidskriftens styre i samband med årsmötet. Detta efter en synnerligen lång och trogen tjänst (som startade som redaktör år 2000 och därefter som chefredaktör sedan 2009).

(Per Carlbring)

Samverkan med EABCT

Föreningens representant i EABCT (European Association for Behavioural and Cognitive Therapies), ordförande Johanna Morén, har inte kunnat närvara vid 1 GM-mötet (first general meeting) mellan representanter och EABCT-styrelse på länk i mars då det krockade med vår jubileumskongress. EABCT-kongressen hölls som hybrid, dvs både på plats i Belfast och på länk mellan 8-11 september. Ordförande valde att delta via länk och tog endast bitvis del av det digra programmet, men deltog på det andra GM-mötet. (Johanna Morén)

IT, hemsida och KBT-listan

KBT-listan

Under det gångna året har tonen på KBT-listan varit god. BTF:s kanslist har varit tekniskt ansvarig för KBT-listans funktionalitet. Under det gångna året har listan haft varierande aktivitet. Tjänsten som används för att tillhandahålla KBT-listan (Google Groups) har inte längre statistik för antalet poster varför det inte går att uttala sig om aktiviteten har ökat eller minskat.

IT och hemsidan

Under året har inga större förändringar skett vad gäller föreningens IT-lösningar. I samband med pandemin har styrelsen arbetat med olika lösningar för att möjliggöra en god

digital närvaro, exempelvis genom digitala BTF-salonger där taket för antalet deltagare höjts från 100 till 500. Föreningens webbredaktör sköter fortsatt den löpande uppdateringen av hemsidan.

Årskongressen

Årskongressen hölls i Uppsala och ordförande för arbetsgruppen var Linda Jüris som ordförande. På grund av pandemin blev hela kongressen digital.

Det var runt 200 deltagare detta år när BTF firade 50 år med en jubileumskongress. Förutom det ordinarie programmet gavs möjlighet att ta del av föreningens historia. Intervjuer med Lars-Göran Öst, Anna Käver och Gerhard Andersson presenterades samt en film till minne av Sten Rönnerberg, BTF:s första ordförande.

Kongressen inleddes med en workshop om ACT för smärta med Professor Lance Mc Cracken, som också hade en keynote under kongressen.

Kongressen hade två spår: ett om pandemins påverkan på samhället och ett inriktat mot klinisk psykologi. Föreläsare var: Karin Brocki, Giorgio Grossi, Towa Winbladh, Emily Holmes, Gerhard Andersson, Niclas Almen, Filip Arnberg och Anna Käver.

Studerandefrågor

Studerandenätverket fick sig en nystart under 2021 efter att

ha lidit avsevärt under pandemins inledande skede. Den nya studentrabatten marknadsfördes under hela året via sociala medier med goda resultat. Jämfört med föregående verksamhetsår har vi rekryterat 26 nya studerandemedlemmar. PS21 skulle ha ägt rum i Uppsala men blev dessvärre inställt även i vår, vilket tenderar att vara studerandenätverkets starkaste tillväxtkanal. Mycket fokus har istället lagts på att marknadsföra föreningen och dess aktiviteter bland studenter online och antalet studerandemedlemmar har växt varje månad sedan i april 2021. Det har dock varit mycket svårt att arrangera aktiviteter med studenter på plats. Förhoppningsvis kan nästkommande verksamhetsår erbjuda möjligheter att revitalisera studerandenätverket genom att BTF närvarar fysiskt på olika studentevenemang och arrangerar de typer aktiviteter som särskiljer studerandenätverket från resten av BTF för att skapa en språngbräda till ett livslångt engagemang i föreningen och dess anda.

Handledarkommittén

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

Klimat

De okända klimathjältarna – och bovarna

Att livsstilen med bilåkande, prylkonsumtion, flygresor och bifätande orsakar koldioxidutsläpp som rubbar klimatet har de flesta säkert hört talas om. Men det finns utsläppskurkar som många inte känner till. Liksom hjältar i alla storlekar som i det tysta fångar upp koldioxid och bromsar den globala uppvärmingen.

Läs mer på SVT:s hemsida: www.svt.se



Pandemi

- Pandemin är inte över men livet kommer att normaliseras mer och mer. På restaurangen i Spanien, Gran Canaria, blir det plasthandskar, munskydd och avstånd. Foto: privat.

- Covid-19 ökar i Europa trots hög vaccinationsgrad. Ingen blir fullständigt immun, säger forskare. Men forskning visar också att genomgången covid och en eller två vaccindoser ger det bästa skyddet

mot att bli sjuk.

- Omikron kan delvis undkomma det antikroppsskydd som byggts upp med vaccination eller efter infektion med tidigare varianter av sars-cov-2. Men immunförsvarets T-celler fortsätter att svara även mot den nya coronavarianten, visar forskning från Karolinska institutet.

Källa: www.forskning.se, Karolinska institutet, Hälsa & medicin.

Ny manual!
Att behandla
samsjuklighet!

av psykologen
Liria Ortiz

Ny kurs om
att använda
manualen
Information?
liria.ortiz@gmail.com

ATT BEHANDLA
SAMSJUKLIGHET

EN MANUAL MED MI, KBT, ACT OCH
TYDLIGGÖRANDE PEDAGOGIK FÖR EN
TRANSDIAGNOSTISK BEHANDLING AV
SAMSJUKLIGHET VID SKADLIGT BRUK
OCH BEROENDE

LIRIA ORTIZ

Saxat från KBT-listan

Saxat från KBT-listan 15 november 2021 – 16 januari 2022

Stadgeändring

Från: Bengt E Westling, Skickat: den 17 november 2021 13:55

Ämne: [KBT-listan] Återkoppling på styrelsens förslag till stadgeändringar från den 14 november 2021

Hej BTF-medlemmar,

I ett mail till KBT-listan den 14 november presenterade styrelsen sitt förslag till reviderade stadgar. Detta mot bakgrund av den motion rörande stadgeändringar som medlemmarna gav sitt bifall till vid årsmötet 2021. Jag har idag sänt in mina synpunkter till styrelsen via den speciella länken för ändamålet (se mail från 14 november från styrelsen).

Jag tänker att det även är bra om en öppen diskussion i frågan kan ske på listan bland föreningens medlemmar. Att åsikter kan utbytas och diskuteras. Bifogat återfinns därför, som inklippt text nedan, mitt svar till styrelsen som ni gärna får uttrycka åsikter om på listan. Jag skulle även vilja uppmana övriga som sänder in synpunkter till styrelsen på stadgeförslaget att samtidigt delge dessa på KBT-listan (= öppenhet och föreningsdemokrati).

Hälsningar

Bengt

Till Beteendeterapeutiska Föreningens styrelse

Återkoppling på styrelsens förslag till stadgeförändringar från den 14 november 2021

I motionen till årsmötet 2021 som väckte frågan om stadgeändring återfinns följande skrivning gällande stadgarna (punkt 3):

”Att BTF ser över stadgarna så de bättre återspeglar den utveckling som skett inom fältet – från beteendeterapi till idag en ”familj” av kognitiva- och beteendearterade terapiformer samt att olika utkast till stadgar tillställs föreningens medlemmar för synpunkter via KBT-listan”

Jag kan inte se att det förslag som styrelsen presenterar respekterar den viljeyttring som medlemmarna uttryckte vid föreningens högsta beslutande organ (årsmötet). I förslaget behålls skrivningen att föreningen är en intresseförening för beteendeterapi:

Nuvarande skrivning i ändamålsparagrafen:

”Beteendeterapeutiska föreningen (BTF) bildades 1971 och är en sammanslutning av personer intresserade av beteendeterapier och med vilja att arbeta för beteendeterapier genom att.”

Förslag till ny skrivning av ändamålsparagrafen:

”Beteendeterapeutiska Föreningen bildades 1971 och är en sammanslutning av personer intresserade av och villiga att arbeta för beteendeterapier.”

Det hela motiveras i en separat bilaga benämnd ”Förklarande bilaga till förslag på stadgeändringar”. I korthet framgår av bilagan att styrelsen ser olika utvecklingar inom fältet som ”en del av beteendeterapin” och att därför skrivningen (”beteendeterapier”) bör behållas.

Det kan i sammanhanget påpekas att i motionen används uttrycket ”kognitiva och beteendearterade terapiformer” som allmänt ses som en bredare term än kognitiv beteendeterapi och därför ingår i många namn på KBT-föreningar (ex. amerikanska ”Association for Behavioral and Cognitive Therapies”). Det är således den bredare termen som årsmötet gav sitt bifall till. Inom det fältet återfinns en rad nya innovativa terapiformer som svårigen kan beskrivas som enbart ”en del av beteendeterapin” (exempelvis metakognitiv terapi för att ge ett exempel). Vidare, om fallet vore att alla utvecklingar som skett inom fältet enbart kan ses som ”en del av beteendeterapin” är det svårastående att nästan alla (alla?) tidigare intresseföreningar för beteendeterapi har ändrat sina namn och stadgar och inorporerat ordet ”kognitiv” i olika kombinationer med ”beteende”.

I det fall styrelsen inte ser det som önskvärt att bredda stadgarnas skrivning till kognitiva- och beteendearterade terapier enligt motionen – utan fortsätta begränsa till beteendeterapi - ser jag det som ett alternativ att styrelsen utvecklar ett eget ”motförslag” till motionen. I princip en motsvarighet till styrelsens ”motförslag” till aktuell motion vid tidigare årsmöte, nämligen att behålla utbildningsplan och kursplaner i beteendeterapi. Att det skulle kunna ske parallellt med att styrelsen utarbetar ett förslag enligt årsmötets direktiv.

För att ge en bild av hur ändamålsparagrafen skulle kunna skrivas utifrån motionen ges nedan ett exempel (som inte ska tolkas som annat än ett snabbt skrivet idéutkast för att få igång en diskussion):

Ändamål

Beteendeterapeutiska föreningen (BTF) bildades 1971 och är en multidisciplinär intresseförening för kognitiva- och beteendearterade terapier (KBT-terapi). Föreningen syftar på att:

- Främja forskning, utbildning och behandling av relevans för KBT;
- Utgöra ett forum för nätverkande och diskussion av KBT;
- Organisera konferenser, workshops och andra former av utbildningar i KBT;
- Informera om KBT genom att publicera en vetenskaplig tidskrift, medlemstidning samt andra publikationer (artiklar, nyhetsbrev etc.);
- Verka för samarbete med andra intresseföreningar, såväl nationellt som internationellt, med liknande intressen;
- Verka för att KBT-terapi bedrivs enligt föreningens etiska riktlinjer samt i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet;
- Informera den breda allmänheten om värdet av KBT

P.S. Om ändamålsparagrafen ändras till att följa motionens andemening torde det även leda till att övriga paragrafer (2-10) kan behöva ses över

Bengt E Westling

Westling KBT AB - Specialistpsykologmottagning

Fil dr, docent, specialist i klinisk psykologi

Leg psykolog, leg psykoterapeut (KBT), psykoterapihandläggare

Contingency management

Från: Malin Levin, Skickat: den 17 november 2021 14:49
Ämne: [KBT-listan] Finns det någon vedertagen översättning av ”contingency management”?

Hej,

Jag undrar om det finns det någon vedertagen översättning av ”contingency management”? Jag brukar säga kontingenshanterande, men har inte hört någon annan beskriva vårt arbete med antecedenter och konsekvenser med de orden. Någon som har koll på om det finns någon vedertagen svensk översättning?

Allt gott!

Malin

--Från: Niklas Törneke, Skickat: den 18 november 2021

08:09

Ämne: Re: [KBT-listan] Finns det någon vedertagen översättning av ”contingency management”?

Hej Malin,

Jag är inte heller så säker på att det finns någon vedertagen översättning av ”contingency management”. Även på engelska är det en teknisk term som många säkert inte skulle förstå. Så vill man ha en motsvarande svensk term (o det kan man ju vilja, förstås) så tycker jag ”kontingenshantering” är utmärkt. Att sedan förklara vad det är, på mer vanlig svenska, är ju en annan sak.

Niklas

Minnesstund för A. Beck

Från: Johanna Morén, Skickat: den 30 november 2021 06:53
Ämne: [KBT-listan] Minnesstund för A.T. Beck

Hej alla kära medlemmar!

Här kommer information om en minnesstund för Aaron T Beck den 8 december. Den äger rum på länk 12-1 pm EST. Man behöver registrera sig för att vara med.

Med vänliga hälsningar eder ordförande Johanna Morén
Dr. Aaron T. Beck 1921-2021

Join Beck Institute and leaders in the field of CBT as we gather to honor the life of Dr. Aaron T. Beck. This virtual memorial service will give health and mental health professionals, students, and supporters around the world the chance to reflect on Dr. Beck's incredible accomplishments and hear remembrances from his friends and colleagues. We hope this event will be meaningful to all who have been influenced or helped by Dr. Beck's work.

To learn more or register, visit:

beckinstitute.org/aaron-t-beck-memorial/

Hope you can join

Bob Kohlenberg har avlidit

Från: Johanna Morén, Skickat: den 30 november 2021 09:17

Ämne: [KBT-listan] Bob Kohlenberg har avlidit

11 maj 1937-28 november 2021

Ytterligare en sorglig nyhet! Bob Kohlenberg har gått ur tiden, men vi är många som kommer minnas honom med kärlek. Han brann för att skapa goda relationer och gjorde detta med att specifikt rikta in sig på relationsskapande beteenden i FAP (functional analytic therapy). Jag har varit och är fortfarande väldigt inspirerad av att så tydligt lyfta detta i terapirummet och i livet i stort. Att tänka kring detta som ett beteende som kan väckas, tränas, försvagas eller förstärkas och att använda sig själv som verktyg. Alla går inte i terapi för att bota något syndrom utan en del vill bara leva mer i samklang med andra. Och i andra terapier har man ändå nytta av att tänka kring detta med huruvida man förstärker eller försvagar beteenden.

Bob relaterade in i det sista och gick ut med ett farväl till de som följde honom på Facebook för att han visste att slutet var nära. Han fick i gengäld många varma ord med sig. Hans önskan om att man ska fortsätta i hans spår av ACL (awareness, courage and love) finns det ingen tvekan om att det är många som vill och världen behöver.

Kanske någon fler som vill dela något?

Länk: <https://depts.washington.edu/uwccsc/content/robert-j-kohlenberg-phd>

Eder ordförande Johanna Morén

---Svara till: "a.olsson" <a.olsson@telia.com>, Datum: tisdag 30 november 2021 09:27

Ämne: RE: [KBT-listan] Bob Kohlenberg har avlidit

Till dig kära Johanna!!!

Tänk så i relation du är - i ordförandeskapet, med oss alla! Tack för ditt delande!

Jag tänker också hur viktigt med relationen till också sig själv..

Att de två: till sig själv och till andra också är en och samma.

För mig har det bokstavligen varit livsavgörande i mitt liv och i min uppgift som terapeut.

Också att gå från tungt belastad både ärftligt och i livet..att finna ” the Goddess in me”, kanske låter stort..Men för mig har det varit - ännu större!!!

Ha en dag fylld med allt till brädden. Sorg, djup förtvivlan över somligt..Och glädje och tacksamhet!!

Anita

---Från: Graciela Rovner, Skickat: den 30 november 2021 12:13

Ämne: Re: [KBT-listan] Bob Kohlenberg har avlidit

Kära listan,

Jag har varit djupt berörd förra veckan under tiden Bob navigerade övergången från denna fysiska värld. Han kom-



municerade hans beslut tydligt till flera av oss: han ville inte längre springa in och ut akuten och at han kände att nu var det dags för honom att lämna. Att lämna ett liv fullt med mening, kärlek och en community som han aldrig trodde kunde bli så stor och levande. Han valde att, med hjälp av hans nära och kära och experter, avsluta sina dagar hemma omringad av kärlek och fridfullhet. Eftersom hans organ höll på att stängas av ett och ett, så genom att sluta dricka och äta, skulle processen gå sin gilla gång. Det tog fyra dagar, dagar fulla av närvaro, kärlek och inte mins mod...med andra ord vad akronymen ACL som är deras terapeutiska modell står för: Awareness, Courage and Love.

Han har under tiden skrivit avskedsbrev till många, han var klar i huvudet och tacksam för sitt liv och sitt gemensamma verk med Mavis. Vi är många runt om i världen som haft den ära att bli tränad av honom och vi är också tacksamma och för hur FAP/ACL har påverkat oss som terapeuter och inte minst våra patientens välbefinnande.

Många av er har haft möjlighet att träffa honom i olika sammanhang och inte minst i BTF kongressen här i Göteborg 2014 då de erbjud bl.a. en lång och fantastisk workshop. Deras utgångspunkt är att våra största lidanden grundar i smärtsamma relationen (som både Johanna och Anita skrev). Därför är modellen fokuserad på att läka och fördjupa dem: dvs, relationen med oss själva och andra och detta gäller även vår terapeutiska relation, förstås.

Jag blev väldigt berörd av hans sätt att lämna denna värld, det skapade en enorm känsla av livsglädje mitt i all sorg som alla bortgångar bringar till vårt liv. Eftersom jag har en snarlik vision för min egen död, kunde jag här se konsekvenserna av ett sådant beteende, ffa i kontrast till t ex min mors smärtsamma bortgång inte för länge sedan som skapade enormt kaos och konflikter i familjen. För mig, hans sista lektion var nog den viktigaste och kraftfulla. Jag finner frid när teorier och modeller tydligt operationaliseras av de som förespråkar dem...

Nu skickar jag vita hälsningar från Göteborg
Graciela

---Från: Johanna Morén, Skickat: den 30 november 2021 12:56

Ämne: Re: [KBT-listan] Bob Kohlenberg har avlidit

Stort tack Graciela för att du delar med dig! Jag var nära på att säga "Amen!" Och med några sekunders eftertanke gör jag väl det – särskilt till sista meningen om frid - "Amen to that!" Att leva som man lär – inte lätt varje dag – men en ledstjärna.

Det blir soliga hälsningar från Stockholm!
Johanna

Manual med bilder

Från: liria ortiz, Skickat: den 30 november 2021 14:12

Ämne: [KBT-listan] Manual med bilder?

Hej kära ni!

Känner ni till någon manual / protokoll eller liknande där man ger rationalen/psykoedukation med bilder? Eller nå-



got annat som använder sig av den strategin?

Tack på förhand

Liria

---Från: Dan Katz, Skickat: den 30 november 2021 14:25

Min bok "Ödlan i Huvudet" är tänkt att användas som psykoedukation och rational. Där finns 32 illustrationer som jag uttryckligen skrivit får användas i behandlingssyfte (om man vill kopiera dem alltså). <https://www.bokus.com/bok/9789198151138/odlan-i-huvudet-kbt-i-bilder-illustrerade-metaforer-for-ett-rikare-liv/>

Sedan kan man också gå in på bokens Facebookgrupp "Ödlans vänner" där andra illustrationer lagts upp av gruppens medlemmar.

MVH

Dan

.....

Dykreflexen

Från: 'Petra Karlberg' via KBT-listan, Skickat: den 7 december 2021 10:31

Ämne: [KBT-listan] Dykreflexen

Hej!

Är det någon som sitter på en enkel rational för vad som händer i kroppen vid dykreflexen? Eller om ni kan skriva vad ni brukar säga?

Mvh Petra

---Från: Josef Neib, Skickat: den 7 december 2021 11:09

Ämne: Re: [KBT-listan] Dykreflexen

Hallå! Titta om detta känns okej att visa. Är vårt digitala team i Gävleborg som gjort en animerad film gällande TIIP i DBT där dykreflexen är en del.

https://www.youtube.com/watch?v=3PGqt_zGfso&t=1s

.....

Från: Per Carlbring, Skickat: den 29 december 2021 16:26

Ämne: [KBT-listan] Deliberate Practice

Vissa menar att "Deliberate Practice" kan vara ett bra sätt att bli en bättre behandlare.

Idag öppnar vi anmälningsmöjligheten till vår kostnadsfria distanskurs.

Läs mer här:

<https://deliberatepractice.se>

(så hoppas jag vi ses på Zoom i vår!)

---Från: Ragnar Bern, Skickat: den 29 december 2021 17:14

Ämne: Sv: [KBT-listan] Deliberate Practice

Spännande!

Lustigt sammanträffande, släppte ett podavsnitt igår där vi diskuterar fyndet att sedvanlig vidareutbildning inte leder till bättre resultat för våra patienter. Vi får se om Deliberate Practice kan vara en bättre väg framåt. För övrigt diskuterar



vi en diskussion (meta!) i KBT-listan i avsnittet. För den som vill lyssna: <https://open.spotify.com/episode/6MAr7OKVNGRwyldWbRIdf1?si=90df5042c0764345>

/Ragnar Bern, leg. psykolog

---Från: Thomas Tegenmark, Skickat: den 29 december 2021 23:38

Ämne: Sv: [KBT-listan] Deliberate Practice

Strålände! Det här har jag väntat på sen jag läste boken Peak för några år sedan! (<https://www.bokus.com/bok/9789188123725/peak-vetenskapen-om-att-bli-bättre-pa-nastan-allt-sanningen-bakom-10-000-timmarsregeln/>) Hypotesen att vårt sätt att bedriva handledning kan förbättras väldigt mycket, genom övning och shaping, känns inte osannolik. Jag tror vi har enormt mycket kvar att utforska genom att i mindre utsträckning prata om hur man ska göra, och istället öva på hur man ska göra, och få kontinuerlig feedback.

(I alla idrotter skulle ju detta ses som ett skämt, att samlas i föreläsningssalar eller i handledningsrum och prata om hur man slår en tennisserve eller prata om hur man ska förfina sitt fotarbete som hockeymålvakt, utan att träna på beteendena och få feedback direkt efter att beteendena utförts).

Lycka till!

Mvh

Thomas Tegenmark

---Från: 'Charlotte Akterin' via KBT-listan, Skickat: den 15 januari 2022 15:36

Ämne: Re: [KBT-listan] Deliberate Practice

Hej Ragnar och listan

Nu har jag lyssnat på de första 9 avsnitten i podden och haft jättekul hela tiden. Jag brukar ofta tröttna på poddar och tycka att de är lite babbliga och så tappar jag koncentrationen. Inte här - koncentrerat lyssnande i 9 avsnitt.

Några kvar. Kunniga och lättsamma presentationer av komplexa ämnen. Jag tycker också om er dialog, respektfull och nyfiken (och kul) trots att ni många gånger tycker rätt olika i frågorna ni avhandlar. Rekommenderar alltså podden varmt! Tycker nog avsnittet om diagnoser är roligast. Men det om makt och det om positivism och det om pluralism vs Monism var också mkt spännande. Jag kommer sakna er när det tar slut! Så det är pod-delen av tråden som jag nappar på och spinner vidare på pod-diskussionen om vetenskapsteori. Tricky thing dock kanske detta att utse en sådan fenomenal terapeut som kan uttala sig.

Det skulle vara kul om det kom igång lite diskussioner om vetenskapsteori här på listan. Är någon mer än jag intresserad? Jag kommer nu att utsätta er för mina funderingar. Det är väl egentligen rätt olika syn på vetenskap som ligger bakom en mer beteendeterapeutisk praktik (pragmatism) och KBT som ifrågasätter patientens världsbild och konsekvenserna av den. Kelly/Beck ser väl på psykisk ohälsa ungefär som att en felaktigt konstruerat världsbild kommer göra patientens prediktioner av effekten av hans handlingar och hur världen fungerar rätt kassa och det är psykisk ohälsa. Då måste man väl säga att vetenskapsteorin är social



konstruktivistisk (verkligheten finns men är i sig själv oät-komlig för människor)? Eller är det kritisk realism? Som ni hör lite förvirrad här.

MEN det är ett helvetesgap mellan olika konstruktivistiska vetenskapsteorier i förhållningssättet till verkligheten. Ibland benämns inte detta ens bland akademiker som Åsa Wikforss utan Poststrukturalism (Foucault) och social konstruktivism osv körs ihop till en enda postmodern smet och angräps. Det får ju stora konsekvenser i praktiken om man ser det som att distinktionen mellan verklighet och konstruktion som något som inte alls håller eller framförallt inte är intressant. Att inte ta ställning till konstruktets förmåga att korrekt avbilda verkligheten? ÄVEN om det också är givande att ta perspektivet att titta utifrån hur tex samhällets normer styr och identifierar vissa sätt att fungera som problematiska och så behövs ett konstruerande språk som underlättar detta - det blir våra konstrukt. Detta blir ju i högsta grad aktuellt när det handlar om situationer där våra sätt att konstruera människor sätt att vara språkligt har inneburit enorma maktövertag grepp parallellt, tex biologiska könsskillnader, variationer i sexualitet, hudfärg, intelligens osv. Sedan tycker jag nog att ni låter Freud komma undan lite i avsnittet om makt. De maktövertag grepp som den freudianska sättet att språkligt bygga upp kvinnors problem och terapeutrollen gav upphov till var på många olika sätt rätt hemska. Men såklart inbäddat i en kulturellt/historisk kontext som var full av sådant maktutövande.

En fråga - jag skulle behöva läsa in mig lite mer på vetenskapsteori ff för att kunna förstå bättre implikationer för hur man ser på begrepp som intelligens. Någon som skulle kunna rekommendera lite bra litteratur? Gärna basic och mer advanced. Jag kan inte så mkt. Och så förstås frågan om vetenskapsteori bakom informationsbearbetningsmodellen i KBT? Hur kommer positivism in i detta?

Trevlig helg Lotta Akterin

---Från: Zara Aram, Skickat: den 16 januari 2022 11:22

Ämne: Re: [KBT-listan] Deliberate Practice

Tack Lotta för ditt inlägg

Perfekt hjärngympa på söndagsmorgonen för mig. Fick mig lusten att bläddra i gamla böcker.

Jag tror att vidareutbildning ger tre konsekvenser:

1. Känslan av gemenskap och att vi tillhör en yrkesgrupp
2. Väcka lusten att ta reda på mer och vidga sina vyer.
3. Sätta kunskapen i praktik

Och den tredje kommer oftast på skam.

Trevlig söndag

Zara Aram

Get a grip psychology

.....



Psykologpartners kurser i urval våren 2022

Specialistkurser för psykologer

- Motiverande samtal (MI) för psykologer. Mars 2022
- Bedömning och behandling av suicidalt beteende. April 2022
- Utveckling av grupper och team. Blended Stockholm och distans. Maj 2022
- IBIS:Handledning, analys och implementering. Samarbete Uppsala Universitet. September 2022
- I ledarskapets gränsland (breddkurs) Internat. September 2022

Kurspaket: KBT-behandling inom primärvård och psykiatri, Distans
Hälsångest, Stress, Generaliserad ångest, (GAD) Smärta, Tvångssyndrom (OCD), Depression

Motiverande samtal - MI Online

Frukostseminarium IBIS – samarbete med Uppsala universitet, Umeå, 25 Januari 2022

Acceptance and commitment therapy (ACT)

- Grundkurs i ACT. Distans, Malmö, Stockholm, Göteborg
- Fördjupningskurs i ACT - Färdighetsträning inkl metodhandledning. Distans
- ACT fördjupning - ACT med compassion. Stockholm

Kurs i Parterapi utifrån Integrative Behaviour Couple Therapy, Stockholm

Digital psykologi

- Internetbehandling med KBT - Börja behandla med digitala behandlingsprogram
- Behandling via videosamtal

Långvarig smärta – behandling utifrån ACT, Distans

psykologpartners.se/vart-utbildningsutbud/



psykologpartners