

Beteende terapeuter

Miljöpåverkan
och psykologi

Adhd hos vuxna

Rapport från SWABAs årsmöte
Kuratorer får efterlängtd legitimation
Nya ansikten i BTF:s styrelse presenterar sig

Beteende terapeuten

Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

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

Styrelsen

Johanna Morén, ordförande
johanna.moren@psykologpartners.se
Josef Neib, medlemssekreterare
bjf.medlemssekreterare@gmail.com
Alexandra Arnberg, kassör
alexandra.arnberg@momentpsykologi.se

Övriga ledamöter

Katja Sjöblom
sjoblomkatja@gmail.com
Christina Bergmark Hall
bergmark.tina@gmail.com
Anneli von Cederwald
anneli.von.cederwald@gmail.com
Alexander Sävås
alexander.savas@gmail.com
Emil Rosander
emil.rosander@wemindbvb.se
Jenny Hulterström
jenny.hulterstrom@psykiatripartners.se
Christoffer Drougge
christoffer.drougge@gmail.com
Alexander Stamou
alexander.stamou@gmail.com
Marina Järvinen Katz
marina.katzkbt@gmail.com
Maya Österberg
maya.osterberg@gmail.com

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

I detta nummer:

Styrelsesidor.....	4
Styrelsen presenterar sig.....	5
Att prata om miljöpåverkan.....	10
Jag och miljön - globala miljöproblem och psykologi.....	14
Adhd hos vuxna.....	18
Rapport från SWABAs årsmöte.....	22
Grattis till legitimationen, kuratorer!	24
Boktips.....	26
Ledare.....	30

Rättelser till nummer 1-2/2019

sida 2, det står att Lisa Clefberg är medlem i styrelsen 2019. Hon var medlem i styrelsen 2018 men hon sitter inte i styrelsen nu.
sida 14 högre upp, det står att kassören är Ljúfur Dagsson. Det ska stå: Alexandra Arnberg.
sida 25, under bilden nr 3, det står Frida Hilander, det ska stå Frida Hylander.

Redaktionellt

Hej alla medlemmar!

Som ni har märkt har Beteendeterapeuten fått en ny redaktion och vi arbetar för att hitta våra rutiner och vårt arbetssätt. Förra gången var det Linda som skrev om kongressen och nu är det min tur att skriva några rader om den.

Temat för kongressen var ”Inlärningsteori – psykologi för individen, gruppen och samhället”. En bra formulering som speglar BTF:s psykosociala och kliniska synsätt. Jag lyssnade på flera presentationer och försökte få en bild av dagens utveckling i landet. Det var några år sedan jag närvarade på en kongress/årsmöte och jag kände mig som ny i sammanhanget. Det var många nya ansikten och bara några jag kände igen. Vart har de andra tagit vägen, undrade jag vetandes om att min fråga inte kunde få ett svar.

Gästföreläsare i år var Stefan G. Hofmann, professor i psykologi vid Boston University. Han tycker att KBT har haft en utvecklingslinje som har fokuserat för mycket på olika protokoll och för lite på medierande faktorer, på de processer som är kopplade till evidensbaserade procedurer. Som exempel nämner han terapeutfaktorer, klientfaktorer och faktiska förändringsmekanismer som kan ge mer information om kausala och funktionella förklaringar.

Hofmann betonar vikten av emotioner, mindfulness, acceptans, upplevelse av självet, metakognition, relationer, flexibel uppmärksamhet och värderingar. Man kan prata om kognitiv flexibilitet när man arbetar med omtolkning eller modifiering av grundantaganden. Hofmann menar att ett processbaserat fokus kan leda till ett förhållningssätt som för samman olika traditioner i ett evidensbaserat sökande efter koherenta och kraftfulla förändringsprocesser. Han skulle vilja se mindre syndromfokus och mer fokus på hela människans välbefinnande. En god processbaserad KBT behöver i detta sammanhang överväga existentiella, analytiska, humanistiska, systemiska och spirituella inriktningar och traditioner.

Synpunkterna känns igen från andra diskussioner. Frågan om evidens, där vetenskaplighet krävs, kan vara svår. Vad är egentligen möjligt? Det kan bli en utmaning för alla forskare att kunna evidensbasera så olika terapeutiska traditioner i ett och samma arbetssätt. Det blir inte lätt.

I förra numret svarade vår ordförande Johanna Morén på frågan Vem är du? I detta nummer svarar styrelsemedlemmar på samma fråga. Johanna skriver Ledarsidan.

I detta nummer finns det förutom information från styrelsen, artiklar om klimat, ADHD, SWABA, kuratorernas legitimation och några intressanta boktips. Trevlig läsning!

Alejandro Muñoz Retamal
Redaktör Beteendeterapeuten



Manusstopp för nästa nummer: 11 november 2019

Bidrag skickas till: alemunoz675@gmail.com

Textformat: Word/RTF

Omslag: Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Tryck och repro: Trydells Tryckeri AB

Redigering och layout: Emma Olevik



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

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

Kort sammanfattning av BTF:s styrelsemöte 2019-04-05

Styrelsen hade livemöte i Stockholm den 4/5 2019. Några av följande ämnen togs upp:

Föreningens leverantörsavtal ses över för att se om det är dags att omförhandla eller byta leverantörer för att effektivisera verksamheten och minska kostnaderna. I enlighet med detta beslöt styrelsen att byta bank till Danske Bank.

Det noterades att styrelsen av enskilda medlemmar uppmanats att delta i debatt avseende KBT efter artikel i ETC. Styrelsens hållning är att både medlemmar och styrelsemedlemmar ska uppmuntras att delta i samhällsdebatter om KBT men att styrelsen inte som princip har möjlighet att göra ett samlat utspel vid varje enskilt tillfälle.

Diskussionen om sjunkande medlemstal fortsätter, och det noterades att styrelsen ska ta initiativ till enklare BTF-arrangemang över landet och andra åtgärder för att öka engagemanget för BTF och värva fler medlemmar, inte minst studenter i KBT.

Styrelsen beslöt att Björn Paxling har fortsatt mandat att representera BTF i EABCT, vilket han gjort med den äran!

Nyhetsbrev från BTF:s styrelsemöte 2019-06-18

I början av sommaren hade styrelsen ett telefonmöte där flertalet saker avhandlades. Fullständiga protokollet finns som alltid på www.kbt.nu och under fliken föreningsdokument.

Kort summerat vad som gick igenom:

- Natur och kulturs sommarkampanj som ni säkert märkt togs upp, hoppas den är uppskattad!
- Årskongressen 2020 är planerad att ske 12-14 mars i Linköping!
- Studerandenätverket har representerat BTF på evenemanget PS19.
- Vi är även igång med att fortsätta uppdatera vår expertlista på hemsidan.

Fortsatt trevlig sommar!
Vänliga hälsningar
Styrelsen

Styrelsen presenterar sig



Jag heter **Anneli Farnsworth von Cederwald** (... men om du kommer ihåg ett eller två av namnen är jag nöjd!). Jag är snudd på 30 år gammal och bor sedan några år i Malmö, men pluggade till psykolog i Linköping och har också jobbat en vända i Uppsala.

Kliniskt har jag båda fötterna i inlärningspsykologin, och arbetar mycket utifrån ACT. Mitt hjärta klappar extra hårt för primärvården, där jag jobbat sedan mitt sista år på programmet. Jag tror på preventivt arbete och på att tillgängliggöra högkvalitativ KBT och inlärningspsykologi för de stora massorna, tidigt i skedet. Det är både en sann utmaning och ett fantastiskt lärotillfälle att göra snabba, teoretiskt grundade analyser på så många nya patienter, och jag lär mig utan undantag något nytt varenda dag. Jag utbildar, konsulterar och handleder också inom organisationsformen integrerad beteendehälsa och korttidsbehandlingar – och skriver just nu på en bok om integrerat arbete i primärvården. Jag har jobbat på flera olika Caphio-vårdcentraler, just nu i Västra Hamnen, och jobbar också internt inom Caphio Närsjukvård med implementering och vidareutveckling av deras arbete med psykisk ohälsa.

Jag strävar mot att vara lika engagerad i resten av livet som jag är i jobbet, och då försöker jag att ägna så mycket tid som jag kan åt min man, mina vänner, att laga mig igenom receptböcker från pärm till pärm, att ta nattåget till Berlin, att läsa, och att upprätthålla en lindrigt tvångsmässig ordning i mina kökslådor.

BTF har betytt väldigt mycket för mig under de år jag varit engagerad, och jag är tacksam över att få ge tillbaka lite till den förening som givit mig så mycket. Tack för förtroendet!



Jag heter **Christoffer Drougge** och är 35 år. Uppvuxen på västkusten och nu boendes i Göteborg. Jag studerade till psykolog på Göteborgs universitet mellan 2004-2009 och har nu i sommar arbetat som psykolog i 10 år.

Jag genomförde min PTP på BUP i en kranskommun till Göteborg och blev kvar där under ett par år vilket gav en gedigen grund i bedömning, behandling och neuropsykiatriska utredningar av barn och ungdomar.

Därefter arbetade jag på vårdcentral i centrala Göteborg där de listade till stor del bestod av unga vuxna med psykisk ohälsa. Fick då god erfarenhet av manualbaserade KBT behandlingar och vi arbetade aktivt med att få ett bättre vårdflöde för patienter med psykisk ohälsa. Handleddes av Niklas Törneke vilket väckte ett stort intresse för ACT.

De tre senaste åren har jag arbetat på Falck Healthcare som krisspecialist med fokus på akuta krissituationer, utbildning och traumabehandling samt med behandling och personalstöd för klienter med ångest, stress och utmattningsproblematik. Parallellt bedriver jag egen verksamhet med fokus på psykologisk behandling.



Jag heter **Alexandra Arnberg** och är till yrket leg psykolog, leg psykoterapeut KBT samt specialist i klinisk psykologi. Privat lever och verkar jag i Stockholm, där jag bor med min man och 3 barn.

BTF har för mig länge varit en mycket värdefull plats för att lära mer om KBT och få kontakt med trevliga kollegor med gedigen kompetens. BTF som förening har varit med och gjort stort avtryck i hälso- och sjukvård och ökat tillgängligheten till evidensbaserad psykologisk behandling. Därför är jag stolt över att nu för andra gången ha fått förtroendet att delta i BTFs styrelsearbete och hoppas kunna bidra till att hålla föreningen vital och framtidsinriktad. En utmaning, som jag ser det, är alltid att som förening över åren vara attraktiv och relevant för våra medlemmar. Jag tror på att utnyttja kraften som finns i all vår gemensamma kunskap, och hitta former för att dela det mellan medlemmar och mellan föreningen och omgivande samhälle. Att stärka "Kvalitets KBT" och kombinera detta med effektiva vårdflöden som också tar ansvar för den ekonomiska hållbarheten är ett område

jag särskilt brinner för.

Till vardags engagerar jag mig i dessa frågor i mitt arbete som VD för Moment Psykologi. I BTFs styrelse är min roll Kassör. Hoppas få träffa många medlemmar under året och få höra vad ni har för visioner för BTF och hur vi i styrelsen kan jobba för dessa!



Jag heter **Alexander Stamou**, är 42 år gammal och jobbar för närvarande som psykolog på AB Previa, Sveriges största företagshälsa. Jag kommer ursprungligen från Göteborg men valde att läsa till psykolog på Stockholms universitet och tog examen därifrån 2013.

Under utbildningen jobbade jag bland annat som skötare på psykosavdelning, och trots att jag då upptäckte att patienterna där var mycket lättare att relatera till än mina fördomar förberett mig på insåg jag samtidigt att jag nog skulle föredra att jobba med mer resursstarka klienter, vilket ledde mig till att utforska företagshälsövården efter att jag fullgjort min PTP som skolpsykolog, och det är den bransch jag sedermera har ägnat mig åt de senaste åren, först i Malmö och nu i Stockholm.

Inom företagshälsövården har jag fått mycket erfarenhet av att dels utbilda och dels behandla framför allt individer men även grupper med stressproblematik och diverse andra svårigheter relaterade till såväl arbetsliv och arbetsmiljö som andra problemskapande aspekter av att leva i det nutida samhället.

I skrivande stund har jag sagt upp mig och är på god väg att starta eget företag, samt framöver förhoppningsvis även läsa vidare till specialist, troligtvis då inom psykologisk behandling/psykoterapi.

Jag är ny som suppleant i BTF och ser fram emot att lära mig mycket om föreningsliv tillsammans med resten av styrelsen.



Jag heter **Maya Österberg** och påbörjar efter sommaren sista året på Psykologprogrammet i Linköping. Efter att ha gjort allt från att ha drivit en garnaffär till att jobba som barnsköterska inom barnakuttsjukvården känner jag att jag har landat i ett fantastiskt yrke och ser fram emot att kliva ut i yrkeslivet om ett år.

Jag trivs allra bäst i mötet med patienter och eftersom jag gjort min grundläggande psykoterapiutbildning inom KBT var det självklart att engagera mig i BTF. I studerandenätverket anordnar vi föreläsningar och workshops inom KBT-området och nätverkar mellan olika utbildningsorter.

I framtiden är det psykiatri som lockar i första hand och det är där jag ska göra min praktik till hösten. Jag hoppas också att under mitt yrkesliv kunna bidra till att öka tillgången till evidensbaserad KBT globalt. Till att börja med besöker jag Etiopien under mitt examensarbete för att se hur behandlare där har använt sig av prolonged-exposurebehandling, som de fått utbildning i av psykolog Hanna Dimbodus (KRITRA).



Mitt namn är **Katja Sjöblom** och 2014 blev jag färdig psykolog efter utbildning vid Uppsala universitet.

Sedan 2015 har jag arbetat på Gustavsbergs vårdcentral i Stockholm och är sedan ett år tillbaka samordnare på vårdcentralens mottagning för barn, ungdomar och föräldrar. Där får jag chansen att tillsammans med mina många kollegor erbjuda evidensbaserade insatser för patienter med mild - måttlig psykisk ohälsa. Det tycker jag är viktigt och givande. En tydlig förstärkare för mig är nöjda och glada barn och förälder!

Utöver detta är jag intresserad av behandlingsforskning och arbetar därför inom forskningsprojektet BiP Erita som drivs av BUP KFE i Stockholm. BiP ERITA utvecklar och utvärderar internetföremadad behandling för ungdomar med självskadebeteende.

Mitt engagemang för BTF startade redan under utbildningen då jag under flera år arbetade som volontär på årskongressen för att sedan 2015 ingå i årskongressgruppen. Utöver forskning, evidensbaserad behandling och systematisk utvärdering älskar jag även att skriva protokoll och därför trivs jag bra i rollen som styrelsens nya sekreterare



Mitt namn är **Alexander Sävås** och är nyss fyllda 31 år. Jag läste psykologprogrammet i Linköping och fastnade tidigt för KBT. Redan under termin två valde jag och några vänner att ta fram ett koncept för en förskola baserad på inlärningsteoretiska grunder i en utvecklingspsykologisk kurs. Fördjupningen stärkte mig i min övertygelse och jag gick snart på min första Nordic ACBS-konferens och fick då höra om Psykiatripartners. Min ingång inför studierna var att jag ville jobba med tyngre problematiker, men jag hade under diverse sommarjobb sett problemen med svensk psykiatri. Psykiatripartners erbjöd något annat och passade väl in i min nyvunna inlärningsteoretiska kärlek. Det blev till slut på Södermottagningen jag gjorde min praktik och jag var senare med och startade upp Psykiatripartners Vuxenmottagning i Linköping. Därefter har jag varit med i en del av utvecklingsarbetet för att försäkra att vi jobbade evidensbaserat, få till en systematisk utvärdering och såg över våra flöden.

Nyligen bytte jag jobb då jag och min fru flyttade till Malmö. För att testa något nytt så började jag då på en Capio vårdcentral och jobbar nu med integrerad beteendehälsa och Capios onlinetjänst Capio Go. Båda blir två nya sätt att jobba på och känns som spännande metoder för en modern vård.

När jag inte är psykolog så umgås jag gärna med min fru och katt, engagerar mig politiskt och kollar superhjältefilmer. En kuriositet är att jag när jag var med och planerade EABCT 2016 utvecklade ett spel där spelaren kommer i kontakt med olika KBT-personligheter, ni hittar det på eabct2016.org/thegame.



Marina Järvinen Katz, läste KBT vid Psykologprogrammet i Uppsala och tog examen 2005. Jag har mestadels arbetat i privata psykologföretag, och alltid i KBT-miljöer så det har varit lite av skyddad verkstad och jag uppfattas förmodligen som tämligen insnöad av icke-KBT:are. Jag arbetar nu på en privat mottagning i Gamla stan i Stockholm. Jag möter både barn, ungdomar och vuxna i det kliniska arbetet men efter ett par års arbete inom Stockholms stad inom ramen för KOMET-programmet klappar mitt TBA-hjärta lite extra för föräldrastöd och relationsrådgivning.

Jag blev BTF-medlem under utbildningen. "På den tiden" (början av 2000-talet) var KBT-inriktning i terapiesammanhang fortfarande generellt ovanligt, och gemenskapen i BTF gjorde det lättare att utstå påhopp och misstänkliggöranden. Om mitt minne inte sviker mig stod det bland annat att läsa i Psykologtidningen att KBT stod för en fruktansvärd människosyn som ville förvandla människor till produktiva robotar (jag hoppas så här i efterhand att jag missförstått det hela). Jag har genom åren gjort en del inhopp för BTF "på golvet", framför allt i årskongresssammanhang, och har sparat många kunniga, nördiga och bitvis heta diskussionsinlägg från KBT-listan från den tiden då inte all debatt fördes i sociala medier. Dessa sparade mail är en ovärderlig källa till manualtips, argument för och emot kognitiva tekniker och allmän livsfilosofi.



Jag heter **Jenny Hulterström**, bor på landet utanför Linköping med man, son, får och höns. Till vardags arbetar jag på Psykiatripartners där jag är chefspsykolog med särskilt ansvar för NP-frågor. (Psykiatripartners bedriver psykiatrisk öppenvård på uppdrag av Region Östergötland). Jag arbetar mestadels med barn- och ungdomspsykiatri men också med NP-frågor för vuxenpsykiatri.

Under den större delen av min yrkesverksamma tid har jag jobbat med barn och främst med NP-problematik. Jag har arbetat med allt från utbildning, handledning till praktisk behandling med patienter.

Just nu arbetar jag med att utveckla hur vårdprocessen för små barn med autism ska se ut hos oss, vilket är väldigt roligt. Jag sitter också med i ledningsgruppen och uppskattar att få vara med i arbetet för att få till både vård och organisation utifrån ett TBA -perspektiv!

Jag utbildade mig till psykolog i Uppsala och där blev det för mig givet att välja KBT-inriktning. Det passade mig både teoretiskt och praktiskt. Som yrkesverksam fick jag möta en verklighet som inte var så "KBT-vänlig" och BTF's årskongress blev mycket viktigt för mig då det var enda tillfället för mig att kunna diskutera utan att bli ifrågasatt och få ta del av all kunskap som presenteras där.

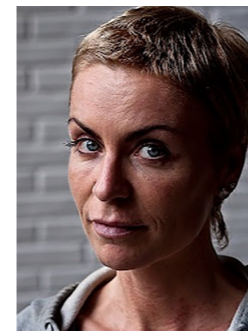
Jag har sedan min start som psykolog varit med i utvecklingen där KBT har blivit alltmer accepterat och spritt, vilket jag tänker BTF och vi medlemmar har varit med och bidragit till. Jag hoppas nu kunna vara med och bidra till att utveckla detta ännu mer i styrelsen och ser verkligen fram emot det!



Jag heter **Josef Neib** och arbetar som legitimerad psykolog inom vuxenpsykiatri i Region Gävleborg. Jag har sedan jag studerade på psykologprogrammet haft en stark förkärlek för inlärningsteori och jag skulle helt klart säga att just BTF blev en naturlig del i min utbildning. Som student tog man varje chans för att kunna arbeta som funktionär på BTF-kongressen och på KBT-listan läste man hungrigt efter spännande inlägg och debatter. Jag ser mitt styrelsearbete nu som ett sätt att betala tillbaka för all den kunskap jag så frikostigt fått på vägen av BTF.

Kliniskt har jag arbetat ganska brett med KBT för de flesta tillstånd man kan möta inom psykiatri. Men det jag nog gjort mest är att använda beteendeanalys och kedjeanalyser vid svåra tillstånd och situationer, till exempel inom heldygnsvården.

Nu arbetar jag mestadels kliniskt med DBT, som jag tycker är en väldigt rolig behandling som ställer höga krav på ens färdigheter som beteendeterapeut. Den andra delen av min nuvarande tjänst ägnar jag åt att leda ett team som arbetar med digital utredning, behandling och verksamhetsutveckling inom VUP i region Gävleborg. Här får man också mycket draghjälp av några av de färdigheterna som jag tycker hör till en god beteendeterapeut: Konkretisera mål, göra goda funktionella analyser och kunna utvärdera sina interventioner på ett kompetent sätt.



Jag heter **Christina (Tina) Bergmark Hall**, är leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi och leg. psykoterapeut. Innan jag påbörjade psykologprogrammet i Uppsala (1995) sysslade jag främst med humaniora och kultur; läste till en fil mag. i litteraturvetenskap, filosofi och religionsvetenskap, höll på med amatörteater och skrev och hade inte en aning om att psykologi var ett så pass vetenskapligt orienterat ämne som det är. Jag sökte psykologprogrammet mest för att jag ville fixa mig en yrkesutbildning som jag skulle kunna "falla tillbaka på". Efter ett par inledande terminer (då jag motvilligt aklimatiserade mig till mer Fjällräven och något mindre högklackat) fattade jag betydelsen och vidden av det vetenskapliga perspektivet på psykologi och psykoterapi. Och stark, livslång kärlek uppstod! Jag gjorde en av mitt professionella livs viktigaste insikter som jag fortfarande tycker är giltig, nämligen att de allra flesta, liksom tidigare jag själv, nog inte uppfattar psykoterapi/psykologi som något som går att studera med samma "objektiva" forskningsmetodik som andra (naturvetenskapliga) ämnen. Denna grundläggande missuppfattning av ämnet tror jag förklarar

uppkomsten och vidmakthållandet av en hel del andra missuppfattningar och motsättningar som finns inbyggda i själva samhällsstrukturen och som ställer till det - inte minst i vården. Jag tror att jag gick med i BTF redan under studietiden; minns ett antal årsmöteskongresser med rätt bra drag både i hjärnor och höfter, intill småtimmarna och i närvaro av fler olika storheter. Kronologiskt sett har jag arbetat inom psykiatri, rehabilitering och primärvård, i Norge, Sverige och Portugal, i offentlig vård och något litet i privat regi. De senaste dryga 15 åren har jag verkat i Skåne främst, eftersom vi bor här sedan 2002. Under de sista två åren har perspektivet blivit alltmer nationellt och övergripande för min del och inriktat på kunskapsstyrning av vården av patienter med psykisk ohälsa, tack vare uppdrag i Nationella Primärvårdsrådet och för Socialstyrelsen. Jag bor i Skåne med man och fyra tonåringar. Vi bor bokstavligen talat mitt ute i ett rapsfält. Halvmesyryr har aldrig varit min melodi. Med arbetet i BTF, där jag tillsammans med Alexander och Emil bildar medie- och opinionsgruppen, vill jag verka aktivt för att hålla evidensfanan fortsatt och synnerligen högt.



Jag heter **Emil Rosander** och är leg. psykolog. Jag bor i Stockholm och om dagarna arbetar jag som behandlingschef på WeMind HVB ute på natursköna Gälö. Det innebär rent praktiskt att jag framförallt är ansvarig för metodutveckling och utvärdering av behandlingsresultat.

Innan jag började på WeMind arbetade jag kliniskt på BUP.

Min tidigare relation till BTF har framförallt bestått i att delta på årskongresserna, följa KBT-listan och genom att läsa våra eminenta tidningar. Under senare år har jag blivit allt mer intresserad av att engagera mig mer aktivt i föreningen och blev därför väldigt entusiastisk när jag tillfrågades om att ingå i styrelsen. Jag har ett brinnande intresse för inlärningsteori och vetenskapsfilosofi och hoppas kunna bidra till att förvalta och fortsätta utveckla BTF.

Motiverande samtal

– Att prata om miljöpåverkan utan att anklaga eller skuldbelägga

Text: Liria Ortiz

Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Det finns eldsjälarna, folk som lägger mycket av sin tid och kanske hela sitt engagemang i de här frågorna. De är oroliga, och pratar om stressen som kommer av att inte bli tagen på allvar, att omställningen till ett hållbart samhälle tar för lång tid. Att prata om den biologiska mångfaldens utarmning och klimatförändringens effekter på ett lugnt och sansat vis blir svårt. Särskilt när man möter kritik och motstånd. Det blir sällan dialog. Man vill påverka och förändra, snabbt. Samtalen slutar ofta i frustration av att inte blivit hörd, förstådd och trodd.

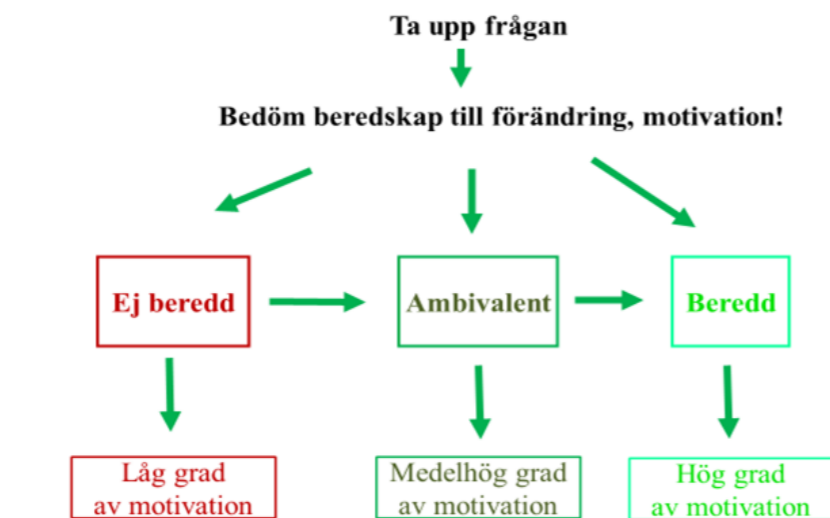
Ett verktyg till att föra en sansad dialog behöver innebära att man lyssnar, och hör på den andra mer än man själv försöker övertyga. Samtalsmetoden motiverande samtal (på engelska Motivational Interviewing, MI) kan vara hjälpsamt i samtal med dessa frustrerade ansvarstagande fantastiska människor. Och MI till viss del skulle kunna hjälpa dem också i samtalen som handlar om förändringar i inställningen till våra vardagsliv som de har med andra.

Att tänka på i samtal om miljöpåverkan:

Tre olika grader av motivation: låg, medel och hög.

De allra flesta av oss vill övertyga andra med rationella argument och fakta. Samtidigt vet vi utifrån den befintliga forskningen om motiverande samtal att en viss dos av övertalning och fakta fungerar för de som redan är åtminstone lite motiverade (hög grad av motivation). Då kan det hända att personen upplever ångest eller har skuld-känslor för att hen inte gör mer för miljön. Då kan fakta och övertalning fungera.

Vad är problemet då? Att de som inte ser klimatfrågan som ett problem (låg grad av motivation) eller är ambivalenta (medelhög grad av motivation) nås inte med fakta och rationella argument.



De med låg grad av motivation – Den kan tänka och känna att frågan är inte så viktigt, att man överdriver eller ljuger. Eller att klimatförändringen är främst naturlig och en trend som snart passerar. Det kan också handla om att de inte tror på sin egen förmåga att påverka och känner därför ingen större oro eller behov av att agera.

De med medelhög grad av motivation (de ambivalenta) – vet inte vad de ska tro. Pendlar i sin uppfattning för att man upplever frågan som komplicerad. Har till viss del anpassat sitt beteende för att vara mer klimatvänliga. De kan känna oro och att något borde göras men helst av någon annan.

De med hög grad av motivation – känner ett stort ansvar och är engagerade i klimatfrågan, har i stor del anpassat sitt beteende för att vara mer klimatvänliga

Två fel vi brukar göra när vi pratar om klimatpåverkan och våra val

Det första felet är att vi försöker framkalla skuld och skam och tror att då kommer

personen att förändras. Det vi vet kring detta är att straffliknande metoder, som att framkalla skuld- och skamkänslor, fungerar bra på kort sikt. Men de ger inte några bestående beteendeförändringar. Om vi anklagar och skuldbelägger kan resultatet vara att folk börjar försvara sig och förfina sina argument för icke förändring istället.

Men, säg att det ger önskat resultat. Personen börjar sortera, äta ekologiskt och tar beslutet att inte flyga och inte heller köpa nya kläder på ett år. Vad bra! – tänker du. Njää, när man agerar utifrån sådana negativa känslor vill man förändra allt på en gång för att bli av dessa besvärliga känslor. Efter en vecka eller så känner man sig trött, man börjar ta små ”fall” i det gamla beteendet. Självförtroendet påverkas negativt och man börjar få tankar i stil med: *Det är ingen idé, jag håller inte måttet och jag klarar ändå inte det här. Jag ger upp...* Därför är en utforskande och tillåtande samtalsstil att föredra för att uppmuntra gruppen eller personen att göra sitt bästa. Det kan fungera bättre på lång sikt.

Det andra felet som vi brukar göra är att vi förlitar oss alldeles för mycket på fakta för att påverka och tror på att fakta ökar medvetenhet. Att de som inte tar den här frågan på allvar ”förstår inte”, har inte kunskaper. Då överröstar den andra med fakta i tron att då kommer personen att ”förstå” och förändra sig. Varför fungerar inte fakta med de som har låg grad av motivation? Det begreppet som förklarar det här sättet att reagera kallas för kognitiv bias. Det innebär att vi nedvärderar den informationen som inte passar in i våra egna referensramar, det vi redan känner till och tror på. Det intressanta är att vi nedvärderar själva informationen och budbärare. Det kan låta så här: *Dessa klimatforskare överdriver, så allvarligt kan det inte vara (nedvärderar fakta). Och ungdomarna förstår inte vad de pratar om, de saknar livserfarenhet och därför tror de på vad dessa forskare säger, (nedvärderar budbärare).*

Att tillämpa MI vid klimatfrågor

Samarbetande- och utforskande stil
Att skapa en tillräcklig bra relation eller samarbete i ett samtal om miljöpåverkan. En av dina uppgifter är att, förutom att skapa en tillräckligt trygg relation med personen, samtidigt förstärka ett samarbete kring själva samtalet och utforska genom att ställa frågor. Du behöver också ha lite bakgrundkunskap om klimatfrågor. Använd dig gärna av MI-förhållningssätt och den utforskande stilen. Du behöver inte ha djupa kunskaper om klimaten men det skulle underlätta om du har läst på.

En grundstomme i det utforskande samtalet är att undvika att ge oönskade råd och/eller framkalla skam- och skuld-känslor. En bra tumregel kan vara att utgå från att ingen i samtalet vet svaret på frågan ni diskuterar; men att ni tillsammans kan komma till svaret. Jämför dessa två svar mot någon som anger sig vara skeptiskt till att människan orsakar global uppvärmning:

Exempel 1: *Du har ju uppenbarligen inte läst på tillräckligt och därför förstår du inte hur allvarligt det är, (skam och skuld). Majoriteten av klimatforskare anser att människan och växthusgasutsläpp är huvudsaken till de klimatförändringar vi ser idag.*

Detta svar bjuder inte in till diskussion, samarbete eller utforskande, utan dumförklarar personen och gör den ovillig att tala vidare. Varför? För att ingen av oss tycker om att bli dumförklarade och

MI – Förhållningssätt vid klimatfrågor

► Samarbetande- och utforskandestil.

Samarbeta kring och utforska hur personen ser på att själv kunna påverka klimatet.

► Accepterande hållning. Personens rätt att bestämma själv betonas (autonomi)

► Framkallande av personens egen motivation.

Motivation ökas genom att stödja sig på personens egna behov, uppfattningar, mål och värderingar. Vad underlätta för dig när det gäller ...?

► Välvilja (eng compassion). Vill den andres väl. Visa medkänsla.

då brukar vi börja försvara oss. Det blir en ordduell istället för en dialog.

Exempel 2: *Du menar att jorden blir varmare men att uppvärmningen inte är orsakad av människan. (reflektion, bekräftelse, samförstånd). Beskriv hur du tänker...*

Detta svar inbjuder istället till ett gemensamt samarbete samt utforskande – och i förlängningen öppnar även upp för att du ska kunna berätta ditt synsätt lite senare. När vi inte känner oss anklagade öppnar vi oss lite grann för att kunna lyssna på andras sätt att se på saken.

Att ställa känsliga frågor, utforska och samtidigt betona autonomi

Man vet aldrig om frågan om klimatpåverkan kommer att uppfattas som känslig av personen eller inte. Därför innan du ställer frågan till personen, använd gärna en övergångsmening som förklarar varför du ställer dessa frågor. Den bör innehålla:

- Förklaring. Nu skulle jag vilja fråga dig om.... för att...
- Information: Det som händer med dina svar är att...
- Förmedla hopp: Detta kan hjälpa dig på följande sätt...
- Betona autonomi: Det är du som bestämmer

Säg exempelvis: *Nu när vi har pratat om.... skulle jag vilja fråga dig om.... för att... Det som händer med dina svar är att.... Den hjälpen som finns att få är... Du bestämmer själv vad du vill göra.*

Välvilja (compassion)

Nu generaliserar jag men man brukar

prata om personer som inte är så uppmärksamma på sin egen påverkan på miljön i negativa termer. MI-förhållningssättet och dess komponent välvilja bör användas också i den kontexten. Personen gör så gott hen kan på precis samma sätt som du. Hen är stressad som du kan vara ibland. Koppla in din välvilja i samtalet med hen, bekräfta det hen gör. Det kommer att kännas bättre för dig och personen.

Trots alla våra yttre skillnader är vi människor inte så olika trots allt. Vi vill alla väldigt liknande saker men det är tillvägagångssättet, *hur*, där meningsskiljaktighet ofta uppstår. Därför, närhelst du märker att du har svårt att förstå den du pratar med, ta några extra ögonblick och reflektera över varför den personen håller den åsikten; kan det finnas gemensamma värderingar som är bakomliggande? Hitta dem och koppla det till något i ditt eget liv så kan du och personen hitta gemensam mark att stå på.

Exempel: Du talar vid middagsbordet med en person som nämner att det är nödvändigt att deras familj har två bilar för att de ska hinna med barnens alla fritidsaktiviteter. Ett gensvar med välviljakomponenten kan betona att du ser att de vill deras barn det allra bästa, och att fritidsaktiviteter utgör en viktig del av deras uppväxt. Du tänker på samma sätt kring dina barn. Samtidigt är du glad över att din äldsta vill ta cykeln för då slipper ni ta bilen, det blir miljövänligare och hen får också lite extra motion.

Aktivt lyssnande

Bekräftelse

Öppna frågor

Reflektioner

Sammanfattningar

MI-samtal består dels av det särskilda förhållningssättet, dels av olika grundläggande kommunikationsfärdigheter och verktyg. Vissa verktyg kan närmast uppfattas som en grund för själva MI-samtalen, eftersom de spelar en avgörande roll för att ge plats för resone-mang om förändring. Men man måste komma ihåg att aktivt lyssnande bara är ett verktyg som också har begränsningar och att exempelvis öppna frågor och reflektioner inte alltid kan användas i samtal med personer med exempelvis kognitiva funktionsvariationer. Längre fram beskrivs förslag på vad man kan göra när öppna frågor inte är tillämpbara. MI är mycket mer än öppna frågor och reflektioner; essensen är MI-förhållningssättet och färdigheten att framkalla och förstärka prat om förändring och om beslut som leder till en förändring.

Att använda öppna frågor

Öppna frågor börjar med hur, vad, på vilket sätt och har som syfte att personen ska komma fram med sitt eget sätt att se på klimatpåverkan. Slutna frågor brukar börja med verb har du, ska du, kan du och har som funktion att svara ja, eller nej på en fråga.

När öppna frågor inte kan användas använd dig av flervalsalternativ i stället när du utifrån personens svar märker att de inte förstås: *Tänker du så eller så eller så?* Utforska därefter närmare vad personen egentligen vill förmedla. Att få välja gör personen aktiv och gynnar känslan av autonomi (att bestämma själv).

Exempel: Hur brukar du tänka på miljön när du väljer transportmedel? På vilket sätt tänker du på klimat och miljö när det gäller mat?

Ett annat alternativ till öppna frågor är att göra frågorna mindre öppna genom

att lägga till konkret information i slutet till exempel *Berätta vad du gör för att sortera?* Följt av *Och hur ser förmiddagen ut?* i stället för att säga: *Berätta hur du sorterar.*

Att använda reflektioner

Enkel reflektion, man återger det som personen har sagt med samma ord eller synonymer.

Exempel

Person: Ja, lite orolig för klimatet är jag väl.

Samtalsledare: Du är lite orolig för klimatet.

Komplexa reflektioner, man lägger till något som en hypotes till det personen har sagt med syfte att fördjupa samtalet eller visa empati.

Exempel

Person: Ja, lite orolig för klimatet är jag väl.

Samtalsledare: Du är orolig för klimatet och skulle vilja göra något för att påverka i en positiv riktning.

Viktigt! Använd korta sammanfattningar istället när det inte är möjligt att göra reflektioner!

Att använda sammanfattningar

Korta och tydliga sammanfattningar är alltid till gagn både under samtalets gång och i slutet av samtalet. Det kan ibland underlätta att göra dem i punktform med hjälp av papper och penna. Ytterligare alternativ är att erbjuda personen att spela in slutsammanfattningen i sin mobil, skriva några nyckelord, med mera. Sammanfattningar är ett mycket bra sätt att försäkra sig om att personen och du förstått varandra och de förebygger missförstånd. Sammanfattningar hjälper en också att minnas vad man har pratat om.

Exempel

Så om jag har förstått dig rätt så menar du att det är viktigare att politiker och företag tar ansvar och att du som individ har det svårt att ta klimatvänliga beslut. Stämmer det?

Att framkalla förändringsprat och använda skalfrågorna

Viktigt och Kunna
Skalfrågorna (Hur viktigt är det för dig att...? och Hur stor tilltro till din förmåga att kunna göra det har du?) kan man i samtal tydliggöras genom att man ritat dem på papper och illustrerar med figurer som till exempel ”smileys”. Här är ett exempel: *Vad skulle du tycka om att börja använda tygpåsar? Kan du peka på*

skalan? Om du pekar här så vill du inte alls. Om du pekar här så vill du det jättemycket.

1.....2.....3

Att ge plats för planering och åtagande

Planering och åtagande kan med fördel göras i punktform med enkla och konkreta ord och utgå ifrån ett tydligt mål och uppdelning i delmål. Att åtagandet är konkret är viktigt så att det inte uppstår några missförstånd mellan dig och personen.

Att göra en ambivalensutforskning

Även ambivalensutforskning görs med fördel med papper och penna. Det kan underlätta för personen att förstå vad du vill utforska. Även här kan ”smileys” användas för att illustrera frågor som: *Vad är mindre bra med situationen nu? Vad skulle vara bra med en förändring?*

Ambivalensutforskning

Mindre bra med...	Bra med...

Oro över det som händer med klimatet kan ha som negativ effekt att en handlingskraftig person kan bli nästan handlingsförlamad på grund av oro. En person som har en nyckelroll i ett stort företag. Hen känner ett stort ansvar för planetens situation och detta ger hen en känsla av hjälplöshet och stor oro för framtiden. Den senare hade redan börjat påverka arbetet. Hen är i en ambivalent fas inför förändrade attityder och beteenden rörande miljön. I verkligheten hade hen svårigheter att hitta den verkliga förändringen. Det fanns en tendens till passivitet, skuld-känslor, impotens och frustration mot samhället och politikerna. Eftersom hen kunde påverka sitt företag och sitt privatliv, kunde hen aktivt förändra och främja förändringen av beteenden som handlar om att ta hand om miljön, hos sig själv, sin familj och i företaget. Den massiva rörelse om miljön främjar denna typ av reaktioner som paralyserar och man inte litar på sin förmåga

att göra en förändring för en ”stor sak”

Att be om lov och betona autonomi: bästa sättet att förebygga konflikter i ett samtal om miljöpåverkan

Be om lov att få ge förslag till lösningar. Undantag är om personen direkt bett om sådana. Ge helst flera alternativ och låt personen välja det alternativ som passar hen bäst. Beskriv alternativen med enkla och konkreta ord. Om du inte kan erbjuda olika alternativ: presentera det alternativ som du kan erbjuda och utforska hur personen ser på det. Betona autonomi, det vill säga att det är personen som bestämmer.

Jag får intrycket av att du är osäker på om man faktiskt kan göra något som individ när det kommer till en så stor fråga som klimatomställningar. Vore det okej om jag berättade hur jag tänkt i den här frågan?

Att ge information med MI-verktyget information i dialog genom att be om lov, utforska, tillföra information och utforska (UT-U)

När man erbjuder information är det viktigt att utforska vad personen tror sig veta sedan tidigare.

Detta verktyg kan underlätta när det gäller att erbjuda mer saklig information. Att kunna reda ut missförstånd i vad hen tror sig veta kan vara viktigt. Samtidigt kommer Information i dialog att aktivera personen. Det är dessutom ett bra sätt att bilda sig en preliminär uppfattning om vad personen vet eller förväntar sig.

Att ge information i dialog tar ofta viss tid och underlättas av om du planerat momentet väl. Skriv gärna ned några nyckelord om vad är det du vill eller måste förmedla och ha dessa framför dig. Träna dig på att framföra informationen med enkla ord.

Exempel

Utforska: *Vad tänker du om köttindustrin och miljöpåverkan?*

Lyssna och sammanfatta: *Så du tänker att köttindustrin inte har så stor inverkan på klimatet eftersom majoriteten av skogs-skövlungen i Amazonas är för att odla soja. Stämmer det?*

Tillför information: *Är det okej om jag berättar vad jag vet? Hmm ... Jag vill minnas att jag har läst att majoriteten av all soja som odlas används som djurmat.*

Utforska hur den informationen har landat: *Om det skulle stämma, hur tänker du då?*

Information i dialog med hjälp av U-T-U

Be om lov. *Är det ok om vi pratar om/jag frågar om, informerar dig om/säger vad jag tycker, kommer med ett förslag...?*

Utforska vad personen redan vet:

Vad vet du redan om...?

Lyssna och sammanfatta

Tillför information på ett neutralt sätt.

Kort, delat ut information, sakligt, anpassad, bilder vid behov, rita, använd hjälpmedel...

Jag skulle vilja lägga till...

Utforska

Vad betyder/innebär detta för dig?

Lyssna och sammanfatta



Artikeln är baserad på Liria Ortiz kommande bok:

Motiverande samtal – Att prata om miljöpåverkan utan att anklaga eller skuldbelägga

av Liria Ortiz.

För synpunkter eller referenslista maila till liria.ortiz@gmail.com

Jag och miljön – globala

miljöproblem och psykologi

Text: Billy Larsson,
Leg psykolog, Leg psykoterapeut,
Fil dr i psykologi
Foto: Privat, Alejandro Muñoz
Retamal



Först en kommentar om möjliga invändningar till den här artikeln. Beteendeterapeutens läsare är övervägande kliniskt intresserade, har inlärningsteori som teoretiskt huvudintresse, och alla är inte psykologer. Trots det kommer här en artikel som inte handlar om behandling, den applicerar inte inlärningsteoretiska begrepp på frågeställningarna, och tar bara upp vad psykologer haft att säga om globala miljöproblem.

Jag är förstas medveten om värdet av andra yrkesgrupper än psykologernas. Att jag refererar till psykologer beror på att det nästan alltid är psykologer som skriver om psykologiska aspekter av miljöfrågor, och vanligen används då annan teori än inlärningsteori. Dessutom är många kliniker också intresserade av hur psykologiskt tänkande kan användas på andra områden, och därför har jag blivit ombedd att skriva om min syn på psykologi och globala miljöproblem.

Vår samtid

Redan som jägare och samlare kunde människan ha en negativ påverkan på miljön, men då gick det att flytta på sig. När människan blev bofast ökade

den negativa effekten på miljön, men det rörde sig fortfarande om lokal påverkan. Och den värld vi levde i både som jägare och samlare och som jordbrukare framstod som oändligt rik på resurser – bara man var beredd att söka lyckan på annat håll.

Under lång tid fortsatte världen att framstå som fylld av obegränsade resurser. Men runt senaste sekelskiftet uppstod nya insikter. En var att jordens resurser inte är oändliga utan behöver hushållas med på ett klokt sätt, såsom mängden sötvatten och mark som går att odla på. En annan insikt var att mänsklig aktivitet kan ha påverkan på miljön som ändrar planetens funktionssätt, och till det sämre. Dessa insikter om begränsade resurser och svårlösta miljöproblem ledde till en slutsats: mänskligheten har kommit till en fas där förvärrade globala miljöproblem gör att kommande generationer troligen får sämre livsvillkor, än vad vi har som lever nu.

Ett specifikt uttryck för dessa förändringar är att under det senaste decenniet har det blivit allt vanligare att hävda att vi nu lever i Antropocen. Det rör sig eventuellt om en ny geologisk epok, och i vart fall om en ny historisk tidsålder. I Antropocen ger människor upphov till sådant som försämrat klimat och minskande biologisk mångfald. Denna typ av problem är väsensskilda från de som människor är bra på att lösa – alltså de vi haft att hantera som jägare och samlare.

Därför uppkommer också en psykologisk utmaning: att förstå denna samtid och hur dess problem kan lösas. **Psykologorganisationer och klimat**

Insikten om värdet av psykologisk kunskap för att hantera klimatproblematiken har blivit allt vanligare bland psykologer, och flera psykologorganisationer har gett ut material på temat klimat och psykologi.

Det amerikanska psykologförbundet APA gjorde 2009 en 108 sidor lång



Vatten - en begränsad resurs.

sammanfattning kallad *Psychology & global climate change: addressing a multifaceted phenomenon and set of challenges*. APA tar upp frågor som hur människor uppfattar risker, vad för sorts beteenden som driver på klimatförändringarna, och vilka barriärer som begränsar klimatvänligt handlande. APA tog också upp hälsoaspekter, men på det området har man 2017 bidragit till att ta fram ett separat dokument *Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance* som lyfter fram ett försummat område: hur klimatförändringarna även kan försämra den psykiska hälsan. APA är inte ensam om att intressera sig för klimat och psykologi, och det australiensiska psykologförbundet APS har gett ut en kort handbok om strategier för att hantera klimatförändringarna *Climate change empowerment handbook: psychological strategies to tackle climate change*.

I likhet med psykoterapiområdet finns på klimatområdet ingen konsensus om vad som är det bästa upplägget. Men en sak förenar psykologer som tänkt igenom dessa frågor: problemen är mer svårlösta än vad många förstår, och motivationsskapandet är också mer komplext än vad som framgår i dagsde-

batten. En debatt som pendlar mellan att vilja skapa motivation via överdrivna budskap om mänsklighetens kommande utplåning, alternativt via överoptimistiska budskap om att satsa på ny teknik som löser det här. Problemet med den sistnämnda uppfattningen är att ska man ha hyfsade förutsättningar att uppnå Parisavtalets mål, minskar den möjligheten markant om teknik ska användas vars införande ligger mer än ett decennium fram i tiden.

Framställningar av psykologorganisationer kan också ha brister. I APA:s breda forskningsöversikt blir det svårt att få ett sammanhängande budskap. Och när APS framför åtta punkter i akronymen A.C.T.I.V.A.T.E. kan man sakna fördjupning. Därför finns det fördelar när en enskild psykolog i bokform ges sin syn på klimat och psykologi.

Stoknes

Den mest kände författaren av en sådan bok är Per Espen Stoknes, psykolog med eklektisk inriktning, som även är utbildad ekonom. Stoknes bok *What we think about when we try not to think about global warming* (2015) har fått stor spridning, och hans så kallade Ted Talk har haft över en miljon tittare.

Stoknes beskriver bland annat fem hinder för att ta till sig kunskap om klimatförändringarna: distans, domedag, dissonans, förnekelse och identitet. Dessutom menar han att budskap som väcker negativa känslor inte fungerar. Därför vill han ha positivt inriktade budskap som ser möjligheter, och förespråkar diversifierade budskap för olika individer och grupper. Motivation skapas genom fördelar i nuet, kopplade till sådant som pengar och status. Därmed tänker sig Stoknes ha löst problemet med att de allvarligaste resultaten av den ökande mängden växthusgaser drabbar de som inte kan protestera – de ännu ofödda. Genom ett win-win upplägg kommer vi som lever nu ändå att vara beredda till utsläppsminskande åtgärder, det är Stoknes tanke.

Min position

Även jag har skrivit en bok om min syn på klimat och psykologi *Klimatkatastrofens psykologi och mänsklighetens framtid: Det etiska alternativet* (2018). Mycket av det som Stoknes tar upp stämmer även för mig; vi lutar oss delvis på samma forskning och många av våra resonemang är besläktade.

Den största skillnaden mellan oss



Mänsklig aktivitet kan ha påverkan på miljön

handlar om synen på rättvisa och klimat. Stoknes är sannolikt påverkad av sin ekonomiska utbildning, och därför är den etiska uppfattningen för honom bara en av många ”berättelser”, som kan ha relevans för vissa grupper. Själv är jag påverkad av vad klimatengagerade filosofer har att säga om klimatet. Bland filosofer råder konsensus om att här föreligger en orättvisa. Det kan inte vara rätt att de som kommer att drabbas hårdast av ett försämrat klimat är de som i låg grad, eller inte alls, har bidragit till utsläpp av växthusgaser – alltså fattiga människor i dagens värld och kommande generationer.

För mig är därför den etiska analysen central. Denna skillnad mellan oss visar sig även på ett annat sätt. Bägge beskriver vi grundläggande egenskaper hos människan som jägare och samlare, som kan användas för att skapa motiva-

tion. Men vi skiljer oss åt på en punkt: jag tar upp att människan har en moralisk sida – alltså ett rättvisetänkande som utvecklats för att underlätta samarbete inom en grupp – men den sidan tar inte Stoknes upp, oklart varför.

Kombinationen av den filosofiska analysen av klimatförsämrandet som en orättvisa och insikten att människan är en varelse med starkt rättvisetänkande, gör att jag anser att solidaritet med kommande generationer är den övergripande motiverande tankefiguren. Det kan också kallas för att använda värderingsförändringar som ett sätt att hantera människor så lätt styrs av kortsiktiga fördelar.

Att diskutera värderingar som ett sätt att minska risken för att styras av kortsiktiga fördelar, är ju välkänt inom KBT-världen. Något annat som också

känns igen finns i min strategi för klimatkommunikation. Den rymmer sju inslag, och det första inslaget innebär psykoedukation om hur vårt psyke fungerar i relation till samtidens utmaningar.

Två förtydliganden kan dock vara på sin plats. Det ena är att vara värderingsstyrd också ger vissa kortsiktiga fördelar, för den som handlar rätt får viss tillfredsställelse i det. Det andra är att med moral avser jag inte främst individuellt handlande. Mycket av den klimatpsykologiska forskningen fokuserar på vad individen kan göra för att själv minska sina utsläpp, vilket är en brist anser jag. Vad jag främst förespråkar är politiska beslut, grundade på att det är fel av oss som lever nu att inte gå med på utsläppsminskande förslag. Det bör man gå med på så länge besluten inte kan antas försämra stora grupper livskva-

litet på lång sikt, för något sådant anser jag att man inte kan få acceptans för.

Den uppfattningen innebär att vi bör leva upp till en av Sveriges grundlagar, regeringsformen. Där lyder paragraf två ”Det allmänna ska främja en hållbar utveckling som leder till en god miljö för nuvarande och kommande generationer.” Den efterlevs inte idag, för utvecklingen är inte hållbar utan bygger på överexploatering av naturresurser, och leder till försämrad livsmiljö för kommande generationer.

Mänsklighetens framtid

Gällande riskkommunikation tolkar jag inte forskningsläget på det avfärdande sätt som Stoknes gör, utan menar att sådan kommunikation – tillsammans med en ansvarsanalys och beskrivning av positiva möjligheter – är en bra kombination. Däremot uttalar sig inte

Riskbedömningar handlar inte om vad som är mest sannolikt – i så fall behöver vi inte använda bilbälte, sluta röka eller sätta upp brandvarnare.

den klimatkommunikation som jag förespråkar tvärsäkert om vad som kommer att hända i framtiden. Istället är den riskinriktad.

Risken är stor att vi är på väg mot en höjning av den globala medeltemperaturen på långt över två grader. Till det bidrar vår svårighet att känslomässigt beröras av de globala miljöproblemen, politikens rädsla för att förespråka tillräckliga åtgärder, samt att när följderna av ökad uppvärmning blir mer påtaliga gör bristen på solidaritetstänkande att vi satsar mer på anpassning än på förebyggande åtgärder. I en sådan uppvärmd värld ökar inte bara svälten utan även risken för väpnade konflikter mellan länder. Konflikterna blir en följd både av intensifierad kamp om bristande tillgångar på livsmedel och av de spänningar som uppstår när delar av jorden inte längre är beboeliga.

Sammanfattningsvis blir effekterna ökad psykisk och fysisk ohälsa, ökad svält och mer internationella konflikter. Konsekvenserna vid nästa sekelskifte gällande lidande och antal döda, kan därför vara i paritet med resultatet av 1900-talets två världskrig. Pessimism och alarmism invänder nog en del. Då bör man påminna sig om att människan är en överoptimistisk varelse och att jag inte säger att det resultatet är mest sannolikt. Men riskbedömningar handlar inte om vad som är mest sannolikt – i så fall behöver vi inte använda bilbälte, sluta röka eller sätta upp brandvarnare.

Alla som delar min oro för detta risktagande borde förespråka en samhällsdebatt om det rimliga i att utsätta unga människor och kommande generationer för sådana risker. Själv tycker jag i vart fall att det är fel.

Adhd hos vuxna

Text: Åsa Palmkron Ragnar

Foto: Troy Stoi, Christine Scholes/Freeimages.com

V i kan nog alla, till viss del, känna igen oss i beskrivningarna av adhd. Det kan vara svårt att hålla uppmärksamheten på det som är tråkigt, kännas jobbigt att sitta stilla utan att få vifta med fötterna och visst kan det finnas en risk att vi impulsivt säger sådant som vi ångrar. Problem att hålla *uppmärksamheten*, *hyperaktivitet* och *impulsivitet* är drag som finns hos de flesta människor, mer eller mindre. De är normalfördelade i befolkningen, så somliga har mer, andra mindre.

Diagnosen adhd har fått ökad uppmärksamhet de senaste åren, och med tanke på att bortåt 3% av alla vuxna och 20% av psykiatriens patienter har adhd, i många fall odiagnostiserat, är det ett tillstånd som alla som möter patienter/klienter behöver vara uppmärksamma på. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* är ingen "allt-eller-intet-diagnos", och för att den ska ställas måste det finnas en signifikant funktionsnedsättning på minst två områden, t ex i familjen och på arbetet. Socialstyrelsen rekommenderar psykoedukation och KBT för att hantera problemen och öka funktionsförmågan.

Adhd-patienter är för det mesta trevliga personer som kommer för sent, har tappat bort skattningsskalorna, inte kommit i gång med hemuppgiften eller glömt vad det var de skulle göra. Något av benen brukar darra och ibland skruvar hela personen på sig i stolen. Man får vara beredd på att bli avbruten om man inte avslutar sina meningar snabbt nog. De är ofta trötta, ibland rent av utmattade, eftersom problem att planera och organisera, att hålla reda på saker och komma ihåg vad man ska göra, och dessutom försöka undvika slarvfel och inte bli distraherad av ovidkommande stimuli, är mycket tröttnande. Många lider av

att behöva sitta stilla. Rörelse inte är accepterat i alla sammanhang och det ställer till problem eftersom rörelse är ett sätt att öka uppmärksamheten för personer med adhd. Impulsiviteten leder ofta till förhastade beslut och även konflikter.

Strategier för att hantera problemen
Men det finns strategier för att arbeta med adhd-problematik. Jag kommer att presentera sju typer, hämtade ur min bok *SMART ADDERA – Allt om adhd, med KBT-strategier och verktyg för coaching*. De ingår i den multimodala behandling som rekommenderas av Socialstyrelsen. Strategierna presenteras med enkla ord eftersom boken vänder sig till patienter/klienter och närstående.

"Ny" diagnos hos vuxna

Men först en liten tillbakablick: För tjugo år sedan "fanns" inte adhd hos vuxna i Sverige. Den rådande uppfattningen var att adhd, och de problem som tillståndet sammanfattar, bara existerade hos barn och sedan växte bort. Det är riktigt att hjärnan kan mogna och att ungefär hälften av dem som hade adhd som barn inte längre uppfyller kriterierna i vuxen ålder. Hälften gör det fortfarande. Socialstyrelsen räknar med att ungefär 5% av alla barn, pojkar dominerar, och bortåt 3% av alla vuxna uppfyller kriterierna för adhd. Bland vuxna är könsfördelningen jämnare, även om männen fortfarande är fler än kvinnorna. Inom psykiatrien räknar man med att ungefär var femte patient har adhd, även om tillståndet inte alltid uppmärksammas eftersom man ofta söker för något annat.

Olika förklaringsmodeller

Först 2002 började man utreda och behandla adhd hos vuxna i Sverige.

Då hade det gått ungefär hundra år sedan adhd-symtom beskevs för första gången och då tolkades som resultatet av "en liten hjärnskada", *Minimal Brain Damage, MBD*, orsakad av hjärnhinneinflammation. Så småningom omdefinierade neurologerna begreppet till "en liten dysfunktion". När den psykoanalytiska och psykodynamiska skolan gav sig in i debatten förde de fram den "dysfunktionella familjen" som förklaring till problematiken. Hyperaktiviteten hamnade i fokus och under flera årtionden inriktades den psykologiska behandlingen på familjeterapi.

En tredje skola, med sociologisk inriktning, pekade på brister i skolan som förklaringsmodell och somliga menade att problemet fanns hos läkemedelsföretagen som ville tjäna pengar på adhd-läkemedel. I viss mån finns skiljelinjerna kvar, även om de allra flesta instämmer i Socialstyrelsens syn på adhd som ett biologiskt förorsakat tillstånd med stor ärftlig komponent och att läkemedel kan innebära en betydande positiv livsförändring. Alla som har en signifikant funktionsnedsättning och vill pröva medicinering ska få möjlighet att göra det.

Multimodal behandling

Ska vi stanna där? Vid arvet och läkemedlen? Striden om orsaker? Nej, absolut inte. Socialstyrelsen har betydligt mer att säga och i den multimodala behandling som rekommenderas har KBT, och KBT-strategier av olika slag, en central roll.

De insatser som rekommenderas är utbildning om diagnosen, *psykoedukation*, *informationsmaterial*, *psykologisk behandling baserad på KBT* och *kognitivt stöd*. Det senare är ett samlingsbegrepp för olika typer av hjälpmedel för *minne*, *beslutsfattande*, *planering* och *tidshantering*. Familjen har absolut inte spelat ut sin

Först 2002 började man utreda och behandla adhd hos vuxna i Sverige. Då hade det gått ungefär hundra år sedan adhd-symtom beskevs för första gången.

roll, men nu handlar det inte om att "hela" en trasig familj, utan om att familjens stöd i struktur, tydlighet och förutsägbarhet är viktigt. Såväl individen som familjen behöver kunskaper om vad tillståndet innebär och hur svårigheterna kan hanteras.

Gruppbehandlingar

Idag, när många vuxna får diagnosen, är det inte bara skolan utan också arbetsledare, arbetsförmedlare, socialassistenter och andra i vuxenvärlden som behöver kunskaper om hur man bäst kan tillvarata styrkor hos personer med adhd och hur svårigheter bäst kan hanteras. I många gruppbehandlingar som ges vid psykiatriska kliniker runt om i landet är därför närstående eller arbetsledare välkomna att delta. *Psykoedukation* är grunden i all behandling av adhd. Gruppbehandling har fördelen att man får träffa andra med liknande problematik och kan utbyta erfarenheter och det brukar finnas stor energi i adhdgrupper. På Drottninggatans allmänpsykiatriska mottagning i Malmö, där jag jobbar, har vi två gruppbehandlingar för adhd: *PEGASUS*, med tonvikt på psykoedukation och Hesslingers *Psykoterapi för vuxna med adhd* med mindfulness och beteendeanalys som huvudfokus.

Brist på resurser

Men långt ifrån alla mottagningar är så lyckligt lottade att de kan erbjuda sina patienter gruppbehandlingar med särskild inriktning på adhd. På många ställen räcker personalresurserna helt enkelt inte. KBT vid adhd ingår inte heller i vårdvalet, den så kallade "rehabiliteringsgarantin", som man i en del landsting kan söka enskild KBT för. Men eftersom komorbiditet snarare är regel än undantag är det många som söker för annan problematik. Man räknar med att 60-80 % av alla



med adhd har någon samtidig psykisk sjukdom som ångest, depression eller bipolaritet. Ambitionen att hjälpa personer med adhd stannar tyvärr på många ställen vid medicinering trots att ledande forskare, och därmed även Socialstyrelsen, rekommenderar KBT-interventioner som behandling.

SJU SÄTT ATT HANTERA ADHD

Framstående adhd-forskare, som Sandra Kooij i Nederländerna och Russell A. Barkley och Thomas E. Brown i USA, är överens om att brister i de exekutiva funktionerna står för en övervägande del av problemen vid adhd. Även om forskarna delvis beskriver och klassificerar de exekutiva funktionerna på olika sätt. Alla med adhd har inte samma problem, kanske är det till och med så att det så småningom kommer visa sig att adhd är flera olika tillstånd sammanförda under ett paraply, men de flesta har problem inom kärnområdena *uppmärksamhet*, *hyperaktivitet* och *impulsivitet*. De exekutiva funktioner som fungerar sämre beskrivs med Barkleys indelning som *inhibition*, *arbetsminne*, *känsloreglering* och

problemlösning. Thomas Brown gör en annan indelning: *minne*, *emotion*, *motivation*, *aktivering*, *handling*, *uppmärksamhet* och *ansträngning*. KBT-interventioner för att hantera svårigheterna innefattar *psykoedukation*, *färdighetsträning*, *kognitivt stöd*, *beteendeanalys*, *känslohantering* och *mindfulness*. *Fysisk aktivitet* är också viktig. I gruppbehandling är erfarenhetsutbyte ett viktigt moment och inom psykiatri och på arbetsförmedlingar kan arbetsterapeuter förmedla *hjälpmedel* och hjälpa till med *anpassningar* av olika slag.

1. Psykoedukation

"Kunskap om adhd är grunden i all behandling", skriver Socialstyrelsen. "Både man själv och närstående behöver förstå vad funktionsnedsättningen innebär och få strategier för att handskas med utmaningar i vardagen." Psykoedukation ökar möjligheten till *egen kontroll*. Det stärker självkänslan att förstå vad tillståndet innebär och hur man kan hantera svårigheter. Här kommer *självhjälpsböcker* in som ett betydelsefullt sätt att öka tillgängligheten av kunskap, och därmed *egenmakten*. Information och kunskap behöver

upprepas och presenteras på olika sätt, strategier nötas in, och utan en bakomliggande förståelse för problemens bakgrund och *varför* man ska pröva en strategi är det lätt att ge upp.

Det finns många böcker om adhd, skrivna av såväl personer som själva har adhd och vill delge andra sina erfarenheter, som av företrädare för professionen som utgår från egna forskningsresultat för att förmedla professionella råd. Russell A. Barkley är den mest namnkunna av de senare. Områden som brukar beröras i psykoedukation är *kärnproblemen* uppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet, *exekutiva funktioner* som impulsivitet, arbetsminne, känslereglering och problemlösning, *motivation* och *problem i dagligt liv*. För vuxna är adhd och föräldraskap ett viktigt fokus. Adhd förekommer inom alla begåvningsintervall och informationen måste naturligtvis anpassas efter mottagaren. Gemensamt för de allra flesta är det kortare uppmärksamhetsspannet som gör det svårare att hålla uppmärksamheten längre stunder. Psykoedukation bör därför ges i korta pass. Som regel är traditionella 45-minuterssessioner alltför långa och behöver brytas ner i mindre enheter. All information behöver upprepas och upprepas om igen, gärna på olika sätt.

2. Färdighetsträning

Det säger sig själv att problem med att organisera, planera och hålla reda på saker kan bli mycket begränsande i ett samhälle där mer och mer byggs på självstyrning och eget ansvar. Impulsivitet leder ofta till att man inte fattar de mest övervägda besluten. Färdighetsträning behövs ofta för att man ska kunna hantera det dagliga livet. Det kan handla om *relationsfärdigheter* som att lyssna, säga nej och att se *ur andras perspektiv*, eller *planeringsfärdigheter*, *problemlösningsfärdigheter*, *känslereglering* och *impulskontroll*. Man behöver *förstås träna i det dagliga livet, en outsinlig källa till hemuppgifter*.

3. Kognitivt stöd

Som kognitivt stöd räknas både *material för struktur, organisation och rutiner* och olika *hjälpmedel*. Traditionellt är det arbetsterapeuter som arbetar med kognitivt stöd och anpassningar av olika slag i skolan och på arbetsplatser, men alla professioner har en viktig roll här. Arbetsminnet är nästan alltid ned-satt vid adhd och det ger svårigheter

att uppleva och hantera tid och även problem med långsiktiga perspektiv. *"Att-göra-listor", dags- och veckoscheman* och *matrutiner* är exempel på material för struktur och organisation, *whiteboardtavlan* och *timstocken* konkreta hjälpmedel.

4. Beteendeanalys

Personer med adhd lever mer i nuet än andra, på gott och ont. Ett sämre arbetsminne gör det svårare att ta det förflutna till hjälp för att fatta kloka beslut för framtiden. Det gör också att man lättare faller för omedelbar behovstillfredsställelse. Personer med adhd är extra sårbara för stress, pms, sömnbrist och hunger som ökar adhd-symtomen. Samtidigt har man extra svårt att upprätthålla dagliga rutiner och hamnar lätt i en ond cirkel där sårbarheter förvärrar adhd-symtom, som ökar sårbarheter, som förvärrar adhd-symtom. Impulsivitet och det sämre arbetsminnet leder ofta till beteenden som är kortsiktigt positiva, men långsiktigt mindre önskvärda. I gruppbehandlingen *Psykoterapi för vuxna med adhd* övar deltagarna att göra beteendeanalys för att få kontroll över sina adhd-symtom. Så här berättar Emma, en av psykologerna som håller i gruppbehandling på Drottninggatan:

"Patienterna gör sina egna målformuleringar och vi lägger kerut på att de ska bli så konkreta och specifika som möjligt. I beteendeanalysen är fokus det som ställer till problem i livet. En hemuppgift kan vara att göra en beteendeanalys utifrån en situation där känslor är problem.

Deltagarna övar att se konsekvenser i två steg:

– Vad händer nu?

– Vad händer sedan?

Mycket av det som tidigare varit problem kan falla bort efter behandlingen."

5. Känslohantering

Problem att reglera känslor finns inte med i diagnoskriterierna, men många har problem med det. Det finns forskare, som psykiatern Predrag Petrovic', som menar att det förmodligen finns en undergrupp av adhd, "emotionell adhd", som har stora likheter med det vi nu kallar emotionell instabilitet. Pannlobernas arbetsminne brukar hjälpa vuxna att avgöra om en känslereaktion står i proportion till det som utlöste den. Med sämre arbetsminne, som vid adhd, blir det svårare att bedöma om en känsla är adekvat eller överdriven i sammanhanget.

Vi är alla byggda för röra oss ett par timmar om dagen, personer med adhd behöver ännu mer.

Här är det bra att låna tekniker från mindfulness:

SMART respons

S Stopp! Stanna upp! Släpp in pannloberna.

M Medvetenhet om vilken känsla det är som talar.

A Andas. Pannloberna behöver lite tid för att göra sin bedömning. Står känslans budskap i samklang med mina långsiktiga mål?

R Respondera istället för att reagera.

T Tillbaka till situationen.

(Ur SMART ADDERA- ALLT OM ADHD med KBT-strategier och verktyg för coaching av Åsa Palmkron Ragnar)

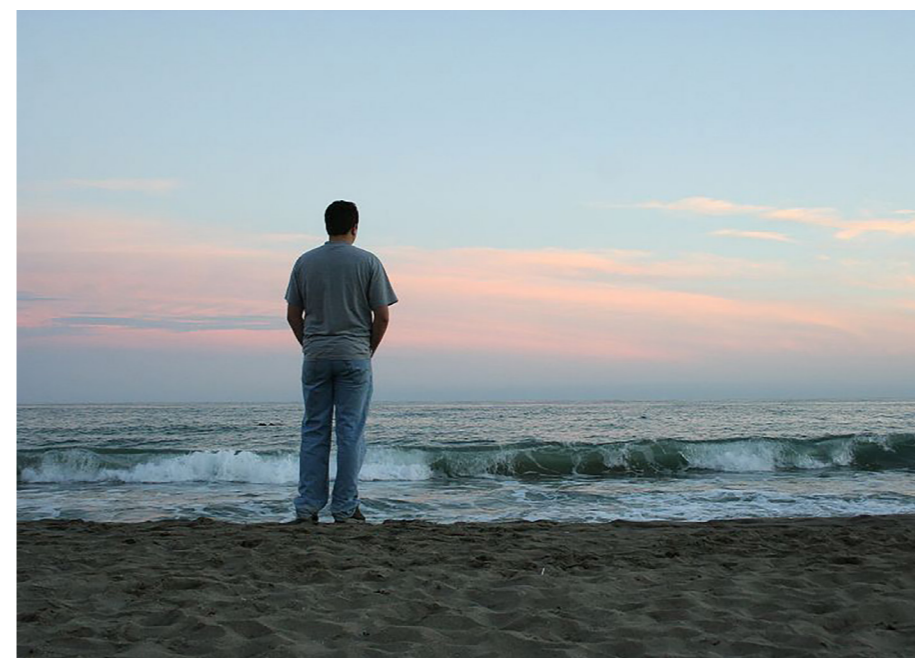
6. Mindfulness

I mindfulness tränar man att lägga märke till impulser, känslor och tankar, vad som rör sig inombords, utan att värdera innehållet. Träningen gör att man får en liten distans till känslornas impulser och man stärker på så vis frontallobernas förmåga till uppmärksamhet och impulsivitet. Mindfulness är en metakognitiv träning. I Berndt Hesslingers gruppbehandling *Psykoterapi för vuxna med adhd*, som bygger på dialektisk beteendeterapi, är mindfulness en bärande del. Det finns mängder av övningar och ljudfiler på nätet. Vid adhd är det en fördel om övningarna inte är alltför långa.

Helikoptern

Föreställ dig att du är en liten helikopter som svävar över dig själv. Den/du noterar vad som är på gång inom dig.

– Vilka tankar snurrar i huvudet?



– Vilka känslor och förnimmelser finns i kroppen?

– Vilka impulser upplever du?

Svårare än så behöver det inte vara.

(Ur SMART ADDERA- ALLT OM ADHD med KBT-strategier och verktyg för coaching av Åsa Palmkron Ragnar)

7. Fysisk aktivitet

Hyperaktivitet innebär att man har ett ökat rörelsebehov. Den klassiska bilden av adhd är ett barn som springer omkring, klättrar på allt och stör alla andra. Hos vuxna visar sig hyperaktivitet mer som rastlöshet och svårigheter att koppla av. Kanske pillar man på saker, klottrar, tvinnar håret eller biter på naglarna eller har ett ständigt behov av att vara igång. Överdriven pratsamhet är en slags verbal hyperaktivitet.

Så hur hanterar man bäst hyperaktivitet?

Genom att röra på sig! Den som har ett ökat rörelsebehov behöver röra sig mer än andra. Springa, hoppa, dansa. Resa sig upp ur stolen och göra några enkla rörelser. Fysisk aktivitet är förstås bra för alla, inte bara personer med adhd. Stress, trötthet, kroppsliga sjukdomar och utmattning förebyggs. Vi är alla byggda för röra oss ett par timmar om dagen, personer med adhd behöver ännu mer. Hjärnans nivåer av dopamin, ett av de ämnen som är i obalans vid adhd, ökar vid fysisk aktivitet, så fysisk aktivitet ökar också uppmärksamheten. Man tror att konditionsträning har bättre effekt än styrketräning när det gäller koncentration. Bäst är det att träna på morgonen eller förmiddagen för då har man de goda

effekterna på koncentrationen under resten av dagen.

Inga biverkningar

Det bästa med de här sätten att hantera adhd är att biverkningarna är försumbara och att de passar alla. Med eller utan diagnos.

"De allra flesta med adhd brukar bita framkomliga vägar och livsmönster där de kommer till sin rätt. De drag man förknippar med adhd kan i olika situationer vara en tillgång, i synnerhet om man har lärt sig att hantera dem konstruktivt. En förstående och stödjande omgivning underlättar vägen dit."

Socialstyrelsen: Kort om adhd hos vuxna

Källor:

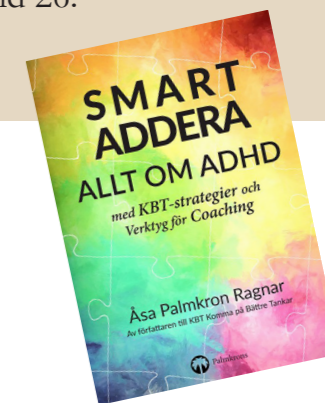
Carlberg, Ingrid. En diagnos det stormat kring. Adhd i ett historiskt perspektiv. Socialstyrelsen 2014 www.kunskapsguiden.se

FYSS 17 www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/

Palmkron Ragnar, Åsa: SMART ADDERA - ALLT OM ADHD med KBT-strategier och verktyg för coaching

Stöd till barn, ungdomar och vuxna med adhd. Socialstyrelsen 2014 (Artikelnummer 2014-10-42).

Läs bokrecensionen av SMART ADDERA - ALLT OM ADHD av Åsa Palmkron Ragnar på sid 26.



Rapport från SWABAs årsmöte

30 mars 2019

Text och foto: Sara Ingvarsson

Svenska föreningen för beteendeanalys (förkortas SWABA) bildades 1996 och kan för den oinvidde beskrivas som en intresseförening för alla som brinner för tillämpning av beteendeanalys. För er som undrar vilken skillnaden jämfört med BTF är, så kan den kortfattat beskrivas som att föreningen till stor del består av oss som inte i vår vardag arbetar med kognitiv beteendeterapi. Bland medlemmarna återfinns personer med olika yrkesbakgrund som specialiserat sig inom till exempel skola, habilitering, organisationsutveckling, idrott och djurvälstånd. Men förstås även personer som arbetar med terapi.

Årsmötet var, förutom de mer obligatoriska årsmötesförhandlingarna, precis som de flesta medlemsträffar både ett tillfälle att lyssna på presentationer inom vitt skilda områden och att prata med andra som brinner för beteendeanalys.

Första programpunkten på schemat var beteendebaserad säkerhet. Jennifer Englund, som numera är konsult på Behavior Design Group (BDG), berättade om ett projekt som de haft vid ett företag som bland annat arbetar med underhåll av elledning. Jennifer har tidigare arbetat med ett av de största OBM-projekten i Sverige med fokus på kundbemötande inom dagligvaruhandel. Hon har därefter arbetat med kompetensutveckling inom Axfood och varit konsult vid Assessio. På årsmötet gick Jennifer igenom BDG:s arbetsmodell SAFE och hur de arbetat med att öka säkerheten vid trädfällning och kabelkapning. Med enligt Jennifer

relativt enkla medel och i samarbete med personalen själva lyckades de öka andelen säkra beteenden från 50 respektive 60 procent till 100 respektive 99 procent. Presentationen är bara ett av många exempel på hur kraftfull beteendeanalys är som verktyg när man vill arbeta med beteendeförändring. Jennifer lyckades även förmedla den entusiasm inför verktyget som många inom SWABA delar.

Näst ut på programmet var själva årsmötesförhandlingen, med Ulrika Långh som excellent mötesordförande. Den längsta diskussionen handlade om huruvida SWABA skulle förändra sin status som affiliate chapter inom Association for Behavior Analysis International (ABAI) till associate chapter. Något som skulle innebära ett

ännu närmare samarbete med ABAI men även en höjd medlemsavgift (nuvarande avgift är 100 kronor). Årsmötet röstade i enlighet med styrelsens förslag att inte förändra sin medlemsstatus hos ABAI. Ytterligare en diskussionspunkt var om SWABA ska inrätta någon form av pris. Styrelsen fick i uppgift att specificera några av delarna i förslaget och presentera ett mer detaljerat förslag i samband med höstträffen 19 oktober. Den nya styrelsen valdes och består numera av ordförande Dag Strömberg,

sekreterare Tobias Rasmussen, kassör Simon Mattsson, övriga ledamöter Eva Bertilsson, Staffan Holmberg och Stefan Sandberg samt suppleanter Martin Carlström och Magnus Starbrink.

Efter årsmötesförhandlingarna pratade Eva Bertilsson och Carolina Fransson om belöningsbaserad djurträning. Vi fick bland annat se filmer på hur Carolina tränar sin häst att lyfta på hovarna för att kunna rengöra dem enbart med hjälp av positiv förstärkning. Eva och Carolina representerar den del inom SWABA som nog innehåller de största

eldsjälarna när det handlar om tillämpad beteendeanalys. Deras fält är dessutom ett enormt föredöme när det gäller att hitta former för beteendeförändring helt baserat på positiv förstärkning, något som vi andra kan lära mycket av.

Sista föreläsaren för dagen var en internationell gäst, Jon A. Løkke. Jon är docent i beteendeanalys och styrelsemedlem i den norska föreningen för detsamma, NAFO. Han pratade om hur man kan se på handledning utifrån ett beteendeanalytiskt perspektiv. För oss som gillar just beteendeanalys var det en fröjd att höra mer abstrakta begrepp som förekommer inom handlednings- och samtalsmetodiksfältet översatta till konkreta beteendeanaly-

Föreningen består till stor del av oss som inte i vår vardag arbetar med kognitiv beteendeterapi.

tiska begrepp, så som prompting och differentiell förstärkning.

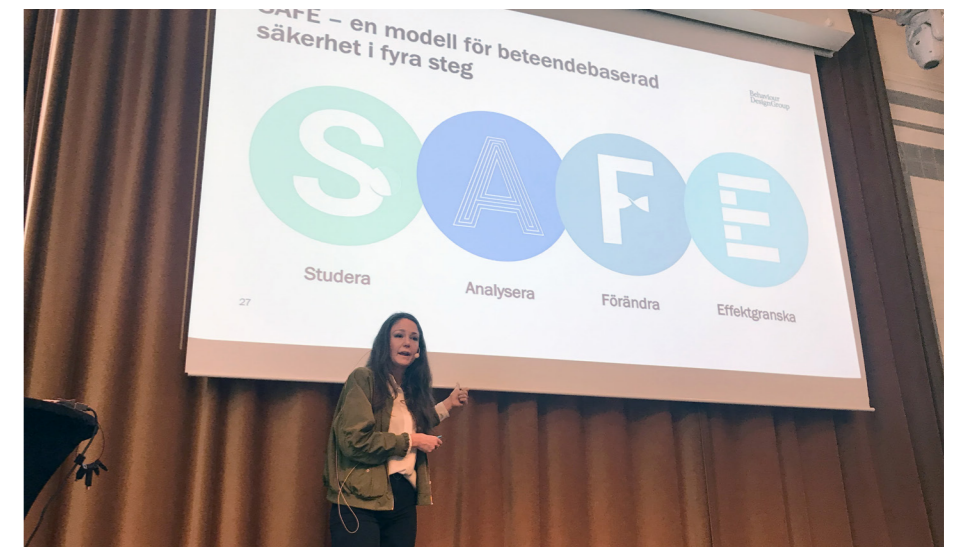
Därefter berättade Dag Strömberg om den kommande internationella konferensen som ABAI anordnar i Stockholm 29 och 30 september. SWABA ansökte 2015 om att få vara värd för den internationella konferensen och i samband med SWABA:s 20-årsjubileum 2016 besökte ABAI:s CEO Maria Malott Stockholm för att skaffa sig en uppfattning om staden. Trevligt nog beslutade de sig för att anordna årets konferens i Stockholm.

Dagen slutade med gemensamt mingel medlemmar emellan. Nästa medlemsträff för SWABA är höstträffen den 19 oktober.

Är du nyfiken på SWABA? Kolla in SWABAs hemsida: www.swaba.se, gilla SWABA på facebook, följ SWABA på instagram, twitter och linkedin eller prenumerera på SWABAs youtubekanal. Presentationsmaterial från årsmötet finns på SWABA:s hemsida under evenemang och om du vill titta på tidigare föreläsningar så finns det mesta filmat och upplagt på youtube. Förutom detta finns det diskussionsgrupper på facebook för några av de totalt åtta intresseområden som SWABA har: SWABA djur, SWABA skola och utbildning, Svenska OBM nätverket och SWABAs autismgrupp.



SWABAs årsmöte



Jennifer Englund, konsult på Behavior Design Group (BDG), om arbetsmodellen SAFE och hur de arbetat med att öka säkerheten vid trädfällning och kabelkapning.

Grattis till legitimationen, kuratorer!



Text: Tomasz Kunatowski & Linda Ekman Kunatowska
Foto: Zsuzsa N.K./Freeimages.com

Av BTF:s 758 medlemmar har 129 st en socionomexamen som grundutbildning (enligt aktuell information från medlemsregistret, siffran kan vara något större). Från 1 juli 2019 kan många av dessa socionomer som har rätt yrkesmässiga erfarenheter från hälso- och sjukvården söka en legitimation som kurator inom hälso- och sjukvården.

Vägen till en legitimation för kuratorer inom hälso- och sjukvården har varit lång, det talas om 60 år av främst fackligt kampanjande och påtryckningar (hämtat från protokollet från riksdagen ang. debatten 150603 om ämnet "Legitimation för kuratorer"). Men den 7 juni 2018, efter att en enhällig riksdag fattade beslut om att införa legitimationen för kuratorer, är man nu i mål. Från den 1 juli 2019 kan alla med socionomexamen eller annan relevant examen och som har arbetat minst 5 år som hälso- och sjukvårdskurator ansöka om en legitimation.

För de som har en relevant vidareutbildning, t.ex. en magister/masterexamen inom socialt arbete eller grundläggande psykoterapiutbildning, räcker det med två års yrkeserfarenhet. Eftersom övergångsreglerna gäller i fem år kan de som inte kommit upp i tillräckligt många års arbetslivserfarenhet skicka in sin ansökan den dag de uppfyller kravet. Då titeln kurator även används i skolvärlden är det viktigt att påpeka att legitimationen

enbart gäller hälso- och sjukvårdskuratorer och därför har den nya legitimationen den något krångliga titeln. Tidigast hösten 2020 beräknas de första påbyggnadsutbildningarna starta som ska ge en examen som hälso- sjukvårdskurator. Den nya examen kommer ligga på avancerad nivå och omfatta 60 högskolepoäng, inklusive krav på ett självständigt arbete, och en del av utbildningen innehåller en väl integrerad verksamhetsförlagd del som är förlagd på en relevant arbetsplats inom hälso- och sjukvården. Vid skrivandets stund, utifrån vad som är känt för oss som skriver denna artikel, har Lunds och Göteborgs universitet ansökt om examensrätt men det ryktas om att fler institutioner är på ingång. När reformen är helt genomförd kommer de med en hälso- och sjukvårdskuratorsexamen ha en utbildning på sammanlagt minst 270hp. Examen kommer översättas till engelskan som Degree of master of Science in Healthcare Counselling.

Införandet av legitimationen syftar till en stärkt patientsäkerhet eftersom hälso- och sjukvårdskurator blir en skyddad titel, vilket innebär att bara den som har legitimation som hälso- och sjukvårdskurator får kalla sig det och precis som med andra legitimationsyrken kommer legitimationen kunna återkallas vid grov misskötsamhet eller olämplighet. Införandet innebär också att legitimerade kuratorer med egna verksamheter nu faller under

socialstyrelsens tillsyn, samt att kuratorer sällar sig till yrkesgrupper med dubbla legitimationer då många redan är eller kommer att utbilda sig till leg. psykoterapeut. Utifrån hur krav på examensbeskrivning är formulerad av Universitetskanslersämbetet (UKÄ) så verkar det inte finnas plats för att det ska ingå en regelrätt grundläggande psykoterapiutbildning i den kommande kuratorsutbildningen. Därför är det troligt att många legitimerade kuratorer (åtminstone de inom primärvården och psykiatri) även i fortsättningen kommer att söka sig till grundläggande psykoterapiutbildningar och så småningom till psykoterapeutprogrammet. Under perioden med övergångsregler så godkänns också GPU utbildningar för de som söker en legitimation men inte har arbetat mer än 5 år som hälso- och sjukvårdskurator. Det skulle kunna tolkas som att lagstiftarna ser hälso- och sjukvårdskuratoren som en yrkesgrupp som redan bedriver psykoterapeutiska arbetsuppgifter och ska göra det även i fortsättningen.

Den viktiga frågan som bör beröra alla BTF:s medlemmar, men i synnerhet de seniora med stor utbildningserfarenhet, är hur den framtida utbildningen kommer utformas innehållsmässigt. Utifrån de breda målformuleringar kring examensordningen som utarbetats av UKÄ är friheten för de enskilda utbildningsaktörerna stor, något som kan vara en möjlighet men även en risk då det inte alltid behöver leda

Vi hoppas att BTF:s medlemmar ser den kommande kuratorsutbildningen som en möjlighet till att bidra med kunskap och kompetens för att bygga en utbildning som utgår ifrån en solid evidensbas som gagnar patienterna.

till att den bästa tillgängliga kunskapen tar täten i sådan tävlan. Kommer det ingå någon typ av anknytning till evidensbaserade modeller i framtida utbildningen? Kommer KBT kunskap finnas med?

Utifrån hur framgångsrika KBT modeller har varit kan man hoppas att utbildningen till blivande hälso- och sjukvårdskuratorer införlivar dessa modeller. Inom den anglosaxiska världen finns det gott om exempel på utbildningar till socialarbetare som helt bygger sin undervisning utifrån en evidensbaserad praktik. Två av dessa är Georg Warren Brown School of Social Work vid Washington University samt Department of Social Policy and Social Work vid University of Oxford i Storbritannien. Den sistnämnda erbjuder även forskarutbildning i evidensbaserade interventioner både på individuell och mer strukturell nivå. Det finns alltså redan goda exempel på hur en evidensbaserad utbildning för blivande kuratorer kan se ut. Boken "Social Work in Mental Health - an evidence based approach" har några år på nacken men levererar massor av fortfarande aktuell kunskap gällande socialt arbete och evidensbaserade insatser och kan också ses som ett exempel på ett välkommet inslag i litteraturlistan för den framtida utbildningen till hälso- och sjukvårdskurator.

Vi gratulerar ännu en gång socionomerna som länge har längtat och

kämpat för detta statliga erkännande. Vi gratulerar patienterna som genom tillkomsten av legitimationen har fått en aning mer säker tillvaro att möta fler professionella med legitimation. Vi hoppas att BTF:s medlemmar ser den kommande kuratorsutbildningen som en möjlighet till att bidra med kunskap och kompetens för att bygga en utbildning som utgår ifrån en solid evidensbas som gagnar patienterna.

För mer läsning:

- Socialstyrelsen (2014), Legitimation för kuratorer inom hälso- och sjukvården. Rapport 2014-4-21
- UKÄ Rapport 2017:5 - Förslag till examensbeskrivning för yrkesexamen för kuratorer inom hälso- och sjukvården – redovisning av ett regeringsuppdrag
- "Social Work in Mental Health - an evidence based approach." Bruce A. Thyer and John S. Wodarski, editors (2007)

SMART ADDERA – ALLT OM ADHD med KBT-strategier och verktyg för coaching

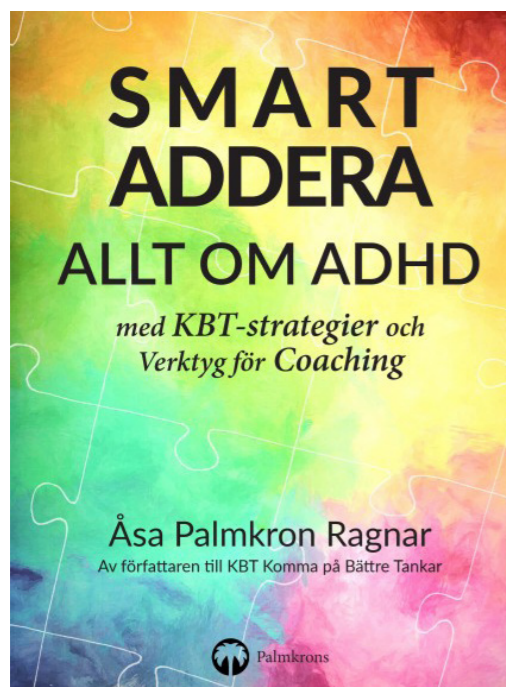
av: Åsa Palmkron Ragnar
Förlag: Palmkrons förlag
ISBN: 978-91-88785-03-9
Utgivningsår: 2019

Text: Alejandro Muñoz Retamal

Det är en bok som handlar om ADHD och hur man kan använda sina styrkor och hantera svårigheter. Den viktigaste kunskapen om ADHD presenteras i **23 TEMAN**, tex sova och stiga upp, stora utmaningar med uppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet, motivation, mat och ADHD, medicin, anpassa och underlätta, relationer, reglera känslor, hantera tid, diagnos, dagdrömmarhjärnan.

Mer än *100 SMARTA STRATEGIER* gör det möjligt att fungera bättre i vardagen. Några exempel: Ta till vara starka sidor och hantera svårigheter, ställa sömnklockan rätt, dela uppgifter i mindre delar, struktur på ekonomin, minska hyperaktivitet, hantera impulsivitet, reglera känslor, tekniska hjälpmedel, samtalet, hantera arbetet med hjälp av organisationen och arbetsledare.

Boken är lättläst och passar utmärkt som kursbok, biblioterapi, självhjälp. I boken finns det kommentarer av olika specialister som till exempel psykologer, läkare, arbetsterapeut, socionom som gör boken till en intressant läsning. Den kan användas bl.a. inom primärvården som självhjälp eller guidad biblioterapi speciellt med personer som inte uppfyller alla kriterier för att få en diagnos.



Lägg ner ledarskapet! Vad du som chef ska göra istället

av Sara Ingvarsson
Förlag: Natur och Kultur
ISBN: 9789127818927
Utgivningsår: 2017

Text: Johanna Morén

Det känns som att ledarskap, rekrytering och organisation är områden där många olika teorier frodas och många olika aktörer kan påverka. Det är också områden som är avgörande för vårt samhälle, för arbetslivet och alla sammanhang där vi behöver samla oss kring vad vi vill åstadkomma och vart vi är på väg. Det är också en lukrativ marknad och jag kan ofta förfasa mig över hur skattepengar används och hur oseriösa aktörer eller illa grundade modeller kan få ett sånt fritt spelrum. Mycket av det som säljs vädjar till människors önskan om enkla lösningar eller förhoppning om att det finns något som man kan påverka eller förstå så att allt blir bra. Förväntningarna på vad en chef ska kunna åstadkomma genom sitt ledarskap är skyhöga. Då vill man ju gärna ha all hjälp som går att tillgå för att bli en så bra ledare som möjligt.

I slutet av 90-talet gick jag en ledarskapskurs. Där fick vi fylla i Myer-Briggs och fördjupa oss i vilka färger vi kunde vara. När jag påtalade att detta test redan då var starkt ifrågasatt och att referenslistan för kursen inte kändes uppdaterad blev jag inte så populär hos kursledaren. Men chef blev jag ändå och inläringsteori hade jag med mig i bagaget från min utbildning till psykolog och den inriktning jag valt. Det var till hjälp att tänka in läringsteoretiska termer under mina

år som chef. Men jag upplevde att det fanns en del traditionella förväntningar på mig som chef och vad jag skulle åstadkomma i den rollen. De kunde vara väldigt motstridiga förväntningar – peka med hela handen eller ge helt fria tyglar. Jag var inte förtjust in i någon av dessa roller som skapar distans mellan chef och anställda.

”Lägg ner ledarskapet!” uppmuntrar bokens titel. Kanske att någon köper denna bok för att det låter skönt att slippa det där med ledarskap! Vad ska man göra istället? Gå på inspirationsdagar med stå-uppkomiker? Skicka folk på en kurs där de kan finna sig själva? Anordna en kick-off? Nej där tror jag faktiskt att boken blir en besvikelse. Det är ingen enkel lösning som säljs in, det är inte ett sätt att köpa sig fri från arbete. Men det är med ett helt annat fokus än på hur du ska vara som chef. Det är fokus på vad verksamheten ska uppnå och hur man gör det tillsammans!

Där blir jag så lycklig att jag nästan vill gråta för det känns självklart! Samtidigt blir det krävande för det är arbetsamt att gå från generella beskrivningar till konkreta mål och beteenden. Men det är så mycket mer meningsfullt än att försöka få till en förändring med diffusa beskrivningar och fokus på hur vi är snarare än vad vi vill åstadkomma. Man bygger engagemang och motivation av att se resultat! Då är det viktigt att vi är överens om vad dessa är och hur vi uppnår dem. Så det är en krävande bok, men den fokuserar på hur vi ska uppnå saker tillsammans och inte hur en person ska driva en hel verksamhet.

Boken bygger på inläringsteori och för den som är bevärdad i detta erbjuder inte boken några större överraskningar. Men det är sättet som det framförs i konkreta exempel, utan att för den skull vara exakta recept utan mer vägledande principer, som gör att jag önskar att jag hade haft denna bok i min hand som chef. Sara Ingvarsson guidar tryggt och initierat genom olika scenarior. Den är fylld med benämningar som gör en del inläringsteoretiska termer mer tillgängliga. Smaka på termen ”startsignal” – för att tydliggöra att det finns en rad antecedenter som vi med fördel kan behöva ha koll på för att få saker gjorda. Jag tror att jag skulle ha sträckläst boken och sen plockat fram den till och från för att få inspiration i lite kniviga situationer. Det är inte bara inläringsteori, utan annat matnyttigt såsom samtalsteknik och slutligen ett kapitel helt ägnat dig som chef. Jag kan faktiskt inte motstå att skriva ner dessa fyndigt formulerade kapitel för att ni ska få ett grepp om denna juvel. Ofta är de formulerade som tankeväckande frågor. Här kommer de – läs, njut, köp boken och omsätt i praktiken!

Utveckla ditt ledarskap – eller er verksamhet? Om att arbeta tillsammans
Omotiverade medarbetare – eller otydliga resultat och arbetssätt? Om konsten att konkretisera.
Dålig självdisciplin – eller brist på startsignaler? Att komma igång med rätt arbetsuppgifter
Motiverad att vara på jobbet – eller att utföra arbetsuppgifterna? Om motivation på arbetet
Tankeläsning eller nyfikna samtal – vad är mest

Där blir jag så lycklig att jag nästan vill gråta för det känns självklart! Samtidigt blir det krävande för det är arbetsamt att gå från generella beskrivningar till konkreta mål och beteenden.

effektivt? Om konsten att ställa frågor och lyssna
Lyssna för att verka sympatisk – eller för att kunna förbättra? Om utveckling av verksamheten
Medarbetare som är bra på att säga nej – eller en verksamhet med tydliga prioriteringar? Om prioriteringar
Talangjakt – eller en högpresterande organisation? Om goda prestationer och resultat
Hopplösa medarbetare – eller dåliga förutsättningar? Om brister i medarbetarnas prestationer
Karaktärsfel – eller behov av beteendeförändring? Samtal om allvarliga utvecklingsbehov
Nya medarbetare som har jobbat tillräckligt länge – eller som har lärt sig tillräckligt mycket? Att introducera nya medarbetare
Medarbetare som arbetar själva – eller arbetsplats som främjar självständighet? Om självständiga medarbetare
Medarbetare som har jobbat för länge – eller som lärt sig för mycket? Nyttillträdd som chef
Är gott samarbete ett egenvärde – eller en väg till goda resultat? Om samarbete
Avgöra vem som har rätt – eller skapa ömsesidig förståelse? Att förebygga och hantera konflikter
Hjälpa individen att hantera stress – eller skapa en hälsosam arbetsplats? Stresshantering ur ett organisationsperspektiv
Fantastiska visioner som aldrig blir genomförda – eller små förändringar varje dag? Om strategi och långsiktiga frågor
Högre lön och mer inflytande kan jag snabbt anpassa mig till. Om att genomföra förändringar
Det ska löna sig att komma till mig. Om förtroende
Ett omöjligt uppdrag – eller realistiska förväntningar på chefsrollen? Om chefen som människa

Motiverande samtal och KBT – att kombinera samtal och KBT

av Sylvie Naar & Steven A. Safren
Förlag: Natur och Kultur
ISBN: 978-91-27-82406-5
Utgivningsår: 2019

Text: Alejandro Muñoz Retamal

Boken är ett försök att integrera MI med KBT. Den tar upp motivation och terapeutisk allians, bedömning och behandlingsplanering, självobservation, kognitiva och beteendefärdigheter, emotionsreglering, hemuppgifter och deltagande i sessioner, vidmakthållande av förändring och ett förslag på en integrerad behandlingsmanual utifrån ett motivationsperspektiv. Varje kapitel behandlar MI:s fyra processer: engagerande, fokuserande, framkallande och planerande och hur dessa fyra delar finns med i olika komponenter av KBT när behandlaren arbetar med en integrerad MI-KBT metod.

Det är tänkt att processerna ska hjälpa behandlaren att strukturera sina tankar kring en session. Den engagerande processen syftar till att skapa förståelse och en god relation. Den fokuserande processen innebär att en behandlare och en klient samarbetar för att klargöra samtalets riktning och mål. Den framkallande processen handlar om att få fram klientens egna ord om förändring. Den planerande processen inleds när klienten bestämmer sig för att gå mot förändring. Dessa processer ska ske i MI-andan, vilken består av fyra relaterade element:

- 1) partnerskap som är en samarbetsinriktad, vägledande relation.
- 2) acceptans handlar om att stödja personens autonomi, förmedla äkta empati och en bekräftande hållning.
- 3) medkänsla som är en stark vilja att verka för andras väl.
- 4) framkallande bygger på synsättet att klienten har en inneboende klokhet, styrka och vilja till förändring.

Ursprungligen utvecklades MI för att arbeta med klienter med missbruk och få igång beteendeförändringar. Men man har sett att MI kan utgöra en grund för att arbeta med den terapeutiska alliansen och klientens motivation inom ramen för andra behandlingar, som KBT. MI kan till exempel användas som en förbehandling som kan underlätta en KBT-behandling, när behandling med KBT inte ger resultat eller när en klient blir ambivalent. Författarna hävdar att genom att integrera MI med de vanligaste gemensamma elementen i KBT använder de ett transdiagnostiskt arbetssätt och påskyndar implementeringen av evidensbaserad praktik.

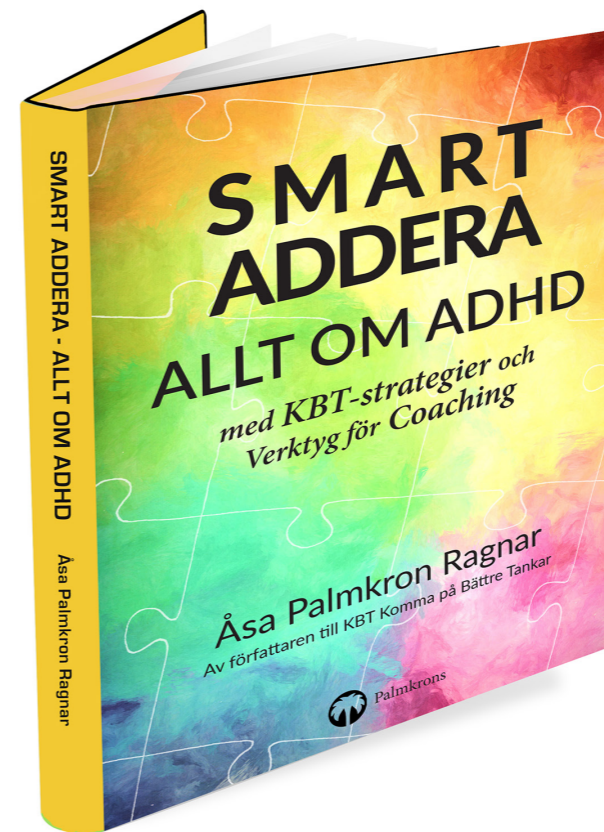
MI är ett sätt att interagera med människor och arbetar med flera centrala färdigheter: ställa öppna frågor, bekräfta, komma med reflektiva uttalanden, sammanfatta samt informera och ge råd. Det finns detaljerade exempel i varje kapitel som visar hur MI kan förstärka KBT-interventioner.



Boken berör de vanliga dilemman som kan uppstå för en MI-KBT-behandlare som till exempel att använda MI i korta kontakter, samt ger förslag på en behandlingsmanual bestående av sex olika moduler. Fallbeskrivningar ges på exempelvis spelberoende och ilskehantering, kronisk cancersmärta och depression. De få studier som finns på MI-KBT jämfört med enbart MI har alla varit riktade på substansbruk och tyder på att den kombinerade behandlingen ofta, men inte alltid, är effektivare än enbart MI. Det finns inga studier som har jämfört enbart KBT med en modell där MI och KBT integreras. William R. Miller, en av grundarna till MI, skriver i förordet att MI och KBT kanske kan uppfattas som olja och vatten, men att boken försöker dock göra det möjligt att förena dessa då MI och KBT är kompatibla och kompletterar varandra.

Liria Ortiz, leg psykolog, leg psykoterapeut och MI-specialist har skrivit det svenska förordet. Hon rekommenderar boken till terapeuter och behandlare som arbetar med KBT-baserade interventioner och som vill utveckla sitt sätt att använda MI. Boken rekommenderas även till andra som arbetar med kognitiva- och beteendefärdigheter inom både privat och offentlig verksamhet.

Jag är av uppfattningen att boken är ett steg i rätt riktning och att KBT kan ha nytta av att lite starkare betona mötet mellan klient och behandlare samt mellan klientens förväntningar och behandlarens förhållningssätt. Det kan ta tid att beskriva KBT-relationen i det dagliga kliniska arbetet.



Ny bok av Åsa Palmkron Ragnar

Boken vänder sig till dig som är ungdom eller vuxen och har adhd, till anhöriga, arbetsledare och alla som arbetar professionellt med adhd i skolan, vården eller socialtjänsten.

Beställ
Palmkron.com
AdLibris, Bokus
eller bokhandeln



ANNA EHNVALL
KBT KOMPETENS



www.octc.co.uk

Astrid Palm Beskow

För 5:e gången arrangerar Anna Ehnvall KBT-Kompetens, Astrid Palm-Beskow samt Oxford Cognitive Therapy Centre

Handledar- och lärarutbildning i KBT

start i Göteborg 20 april 2020

för legitimerade psykoterapeuter med utbildning i kognitiva och beteendefärdigheter, KBT

Utbildningen motsvarar 45 högskolepoäng och ges under tre terminer på halvfart, fördelad på sex studieveckor. Föreläsare på utbildningen är James Bennett-Levy, Sarah Rakovshik, Tobyn Bell med flera. Anmälan senast 15 januari, 2020

Läs mer på www.ehnvallkbtcompetens.se

OBS!

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

Maila ditt alster till
alemunoz675@gmail.com

Billy Larsson

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



Johanna Morén
Ordförande i BTF

Ledare:

Det är beteendet som räknas

Jag är ingen sportig typ eller tävlingsmänniska och har aldrig varit aktiv i någon organiserad idrottsrörelse. Mitt sämsta betyg under skoltiden var i idrott som jag pliktskyldigt och oinspirerad deltog i.

Som 15-åring sommarjobbade jag på en lanthandel. Då cyklade jag fram och tillbaka fyra gånger om dagen eftersom det var lång lunchrast och jag förväntades åka hem över lunchen. Det blev över 2 mil om dagen! Eftersom kondisen därmed var fixad utnyttjade jag det till att pröva på att jogga. Jag hade inga höga tankar om joggare, men det bränner ju kalorier och som tonåring hade jag min beskärda del av kroppsångest. Sen dess har jag joggat i perioder – men skulle aldrig tänka tanken att jag var en sportig typ för det.

För sex år sen kom jag på att det vore kul för barnen att ha någon att vinka till på Midnattsloppet vars bana löpte förbi vår balkong. Man kunde anmäla sig till grupp som skulle springa milen på en timme eller på 49 minuter. En timme lät väldigt långsamt och 49 minuter lite väl snabbt! Jag anmälde mig till den senare, pressade mig på joggingturer och på tävlingen kom jag i mål på 49 minuter och fem sekunder.

Året efter frågade BTF-medlemmen Rio Cederlund mig ifall jag ville hänga på och springa en halvmaraton på våren. Efteråt skulle vi få ett smycke, afternoon tea och tillfälle att umgås en stund. "Är du helt galen!"- tänkte jag och började öka mina rundor. Det gick riktigt bra! Men sportig skulle jag inte kalla mig för. Fast jag blev lite nyfiken på vad som skulle hända ifall man följde ett träningsprogram. Runkeeper gav instruktioner i lurarna och jag följde dem. Samma höst sprang jag Stockholms halvmaraton på 1.39.41. Det är så snabbt att jag fortfarande inte tror att det är sant!

Det blev några halvmaratoner till och folk började föreslå att jag skulle springa en helmaraton. "Det är faktiskt helt galet – det kommer jag aldrig att göra" – både tänkte och sa jag. Men 2016 skulle en kusin springa sin tionde och sista Stockholmsmaraton. Han lockade med trevligt umgänge och härlig middag efteråt. Då kunde väl jag passa på att springa min första och sista maraton samtidigt! Jag löptränade efter ett program av Anders Szalkai som jag laddade ner från nätet. Jag fasade för

väggen som ska komma efter tre mil och som aldrig kom. Sen spurtade jag i mål på Stadion och kände mig helt oövervinnerlig! Jag kunde inte motstå att testa en gång till och då gick det ännu bättre! Målet fyra timmar hägrade året därpå 2018, men i 29-gradig värme var jag nöjd med att komma i mål på min andra bästa tid. Det fick bli en fjärde gång med mottot "Fyra på fjärde försöket". I år kom jag i mål på 3.55.04! Jag är så stolt! Och kanske det börjar smyga sig på en tanke att jag kan vara en sportig typ. I alla fall känner jag inte mig redo att överge den gladsportiga löparklubben jag har gått med i. Hur många gånger är det som det tar att bygga upp en vana och hur trevligt är det inte när man peppar varandra?

En del av magin i beteendeterapi är att vi inte tar tankar på så stort allvar.

Nu var det inte bara för att skryta om mina bedrifter som jag tog upp detta ämne. Utan mest fascinationen för hur mina tankar om vem jag är och vad jag kan sällan är så pålitliga. Att det avgörande är att jag av någon anledning får för mig att

ta ett steg i någon riktning och att något får mig att fortsätta. Att mina tankar om varför jag gör det kanske inte heller är så avgörande och att de utvecklas under tiden. Att ofta är det ett socialt sammanhang som har lett till att ett första steg tas eller bara mer eller mindre styrande omständigheter.

Det är så många saker jag trott mig om att vara som jag inte blev, så många saker jag aldrig tänkt att jag kunde som jag sen klarade av. En del av magin i beteendeterapi är att vi inte tar tankar på så stort allvar. Det är i handlingen det händer! Att få människor att ta det första steget i en gynnsam riktning är en uppgift som inlärningsteori kan bistå med.

Om detta återkommer jag till i min recension av "Lägg ner ledarskapet" – en bok med en passande titel för en styrelseordförande som innan i våras inte tänkt tanken på att bli ordförande för BTF, men som nu faktiskt är det.

PS. Kanske du inte har tänkt tanken att skriva en bokrecension för Beteendeterapeuten, men kan göra det ändå! Det lottas ut böcker som pris! Om man kan tänka sig att recensera åt Natur och Kultur är det vinst varje gång, för då får man boken för besväret ifall den ännu inte har blivit recenserad. Ta kontakt med mig ifall det finns en bok från dem du är sugen på att recensera så ordnar jag resten. DS

Kommande utbildningar hos Psykologpartners:

Digital psykologi

Internetbehandling med KBT
Stockholm 12 september

Bli en bättre internetbehandlare
Stockholm 13 september

Samtal och behandling på distans
Stockholm 25 november

Parterapi utifrån
Integrative Behaviour Couple Therapy (IBCT)
Stockholm 27-29 maj

Handledning inom socialt arbete
med KBT inriktning
Stockholm
18 september 2019--19 mars 2020

Specialistkurser för psykologer

Positivt beteendestöd för barn och unga
Stockholm 26 augusti- 6 november

Utveckling av grupper och team
Stockholm 19 augusti-6 december

Klinisk beteendeanalys och dess tillämpning
Umeå 23 september- 11 november

Stress-individuellt och organisatoriskt perspektiv
Stockholm 21 oktober-25 november

Handledning utifrån beteendeanalys
Stockholm 14 oktober-2 december

Acceptance and Commitment Therapy
Malmö hösten 2019

Acceptance and Commitment therapy (ACT)

Grundkurs i ACT
Stockholm 4-6 september
Göteborg 16-19 september
Malmö 25-27 september

Fördjupningskurs i ACT,
ACT med stressproblematik
17-18 oktober

Motiverande samtal (MI)

Onlineutbildning i MI
flexibelt startdatum

Grundkurs motiverande samtal (MI)
Stockholm 18-19 september och 30 oktober
Göteborg 4-5 november och 9 december

Fördjupningskurs i MI
motiverande samtal i socialt arbete
Göteborg 18-19 november och 19 december

Läs mer på

www.psykologpartners.se/utbildningar



psykologpartners

Psykologpartners är Nordens ledande psykologföretag, våra tjänster bidrar till att utveckla ett hållbart, friskt och rättvist samhälle. Vi är ett företag som baserat på den senaste psykologiska forskningen utvecklar individer, metoder och organisationer inom både offentlig och privat verksamhet. Psykologpartners är medarbetarägt och drivs av värme, kunskap utveckling och mod!