

Beteende terapeuter



KBT i samhället

Bilder och anteckningar från årskongressen 2024 - Många spännande föreläsare
Reportage från SWABA's årsmöte - Samt föreläsning av Niklas Törneke
Dialog med författare Sara Hultman - Samt recension av hennes nya bok Terapihjälp

Beteende terapeuten

Utgives av

Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

George Lärkefjord, redaktör

Georgelfjord@gmail.com

Styrelsen

Johanna Morén, ordförande

Elin Wesslander, kassör

Övriga ledamöter

Christopher Zaar sekreterare (led)

Astrid Brunnström (led)

Sabina Hahn (led)

Kristoffer Pettersson (led)

Erik Ekeflod (led) (ny)

Gustav Almelöv (led) (ny)

Jonas Bretan (led) (ny)

Komo Barkat Ullah (led) (ny)

Bendik Hjelm Waaler (sup) (ny)

Sima Gavanlooi (sup) (ny)

Sam Svalander

(studeranderepresentant) (ny)

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

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

Innehåll

Nr 2 2024



3 Ledare



Styrelsesidor

4-17 BTF's årskongress i Linköping



18-19 SWABA's årsmöte



Mötet

20-25 Intervju och dialog med Sara Hultman, författare till Terapihjälp



Kunskapens källa

26 Bokrecension Terapihjälp



27-28 Annonser & evengemang

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

Bidrag skickas till: Georgelfjord@gmail.com

Textformat: Garamond, News Gothic Std & Metric

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

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

Tacksamhet

Det var inte helt fel med revansch för Linköping i mars med årskongress! Det var i Linköping som kongressen fick ställas in 2020 på grund av pandemin. Så mycket arbete, förväntan och pengar som då gick till spillo. Den gången var jag tacksam för att vi ändå fick till ett årsmöte så att åtminstone det formella fick ha sin gång. Kongressmiddagen på plats med ett dussin deltagare dröjer sig också kvar i mitt minne med tacksamhet. Sen hela den underliga period av distansering som därpå följde med årskongresser på länk i Uppsala och Örebro. Tacksam är jag för att vi ändå fick till det! All den arbetskraft och kreativitet som gick in i att skifta om till digitala lösningar. Både arrangörer för jubileumskongressen i Uppsala och den följande i Örebro ska ha en eloge. Men vad ljuvligt det var att åter få ses i Stockholm förra året och så nu i Linköping! Allt arbete och förväntan fick utdelning, med fysiska kramar på plats! Tack!

Jag är tacksam för att vi fick en arbetshelg i Stockholm i början av april där min arbetsgivare är generös med att låna ut sina lokaler. Tack till fina nya styrelsen av både etablerade medlemmar och nya förmågor som deltog. Ni fick fart på den lite trötta ordförande som ändå är tacksam över att ha fått förtroende för ett sjätte år. Tacksamhet för alla som fyllde i enkäten som blev en bra grund och där mycket uppskattning framkom för det som BTF erbjuder. Jag blev stärkt i att det vi behöver göra är att sprida budskapet om oss och inte nödvändigtvis göra så mycket mer. Även om man alltid vill förnya sig och utvecklas, så är BTF en väldigt bra plattform för att mötas.

Jag är tacksam för våra vänföreningar SfKBT, SWABA, DBT-Sverige, Svenska ACBS och den svensktalande finska KBT-föreningen med det långa namnet "Föreningen för psykoterapier med kognitivt och beteendeterapeutisk inriktning". Det ger mervärde när vi sammanstrålar och förmedlar det vi kan ge som ryms under KBT-paraplyet med våra

lite olika ingångar. Jag är tacksam för internationella sammanhang med EABCT, ABCT och WCCBT (det är alltså förkortningar för den europeiska föreningen, den amerikanska och den internationella föreningen). Många sammanhang att göra gott och sprida evidensbaserad insatser.

Jag är tacksam för alla som ställer upp och bidrar på BTF-salonger, både i stunden och efter. Ni ska veta att jag ofta återanvänder dem och tipsar om dem. Det är en bra ingång till föreningen och någon ny medlem har jag nog lyckats få med på det viset. Men framför allt är jag tacksam för detta sätt att återkommande sprida god kunskap och för att uppdatera mig själv. Senast i salongen med Anna Kåver med utgång från boken "Med livet i behåll. Om åldrandets frihet och förluster", blev det också tillfälle till introspektion. Att fördjupa mig i boken och ha ett fint samtal om den gav mig mycket på ett personligt plan. Tydligt även min mamma som jag bjudit in att delta på länk som sen själv ville köpa boken. Jag är också så tacksam för att Anna, som har varit med i föreningen från början, delade hur viktigt BTF har varit och fortfarande är för henne. Man ska värda sina sammanhang, sina vänner och sitt engagemang – det är en god pensionsförsäkring.

I den kallaste varen jag kan minnas värmdes det gott att tänka på bara några av de sätt som BTF ger mig mervärde i livet.

I nästa salong med Siri Helle kommer vi få höra mer om vad forskningen säger om livets existentiella frågor och hur man kan skapa lycka, mening och motståndskraft i vardagen. Låt oss leva som vi lär! Vad ger dig tacksamhet?



Johanne Morén

Årskongressen 2024 öppnades



BTF's årskongress öppnades av Johanna Morén och Gerhard Andersson som välkomnade alla deltagare, därefter lämnade Johanna över ordet till Gerhard som höll en kort introduktion till dagens tema "KBT i samhället".

Gerhard berättade att han alltid har haft någon form av klinisk verksamhet under sin karriär även som forskare och belyste vikten av att ha en klinisk anknytning till det forskare gör. Gerhard började sin föreläsning i sann KBT-anda med en agenda och frågade publiken om de hade något att tillägga vilket väckte skratt.

Även giganter som Gerhard beskrev att han stod på jättars axlar och tog upp hur första generationens beteendevetare stod för att sprida KBT i Sverige. Även senare generationer togs upp med namn som exempelvis Ida Flink vilka fortsatte arbetet med att fler ska veta om KBT.

Gerhard tog upp olika genomslag som KBT haft, exempelvis när Dalai Lama skakade hand med Aron Beck under SfKBT's

årsmöte 2005. Året 2010 fördes hektisk debatt om att psykologisk behandling fick företräda farmakologisk behandling av depression och ångest. Det samhälleliga intresset för KBT är ganska jämnt och profiler i media är allt oftare följare av KBT.

Riskerna för framtida KBT är att avgränsningen om vad som är "KBT" ses som mer och mer luddiga. Den tidiga förälskelsen för KBT tekniker kanske har tappat sin initiala passion. För de nya och blivande terapeuter som ska välja inriktning så förs blickarna kanske mot det nya och utforskade. Det finns både en heterogenitet där terapi kan se väldigt olika ut men alla säger att de gör KBT. För att blicka framåt så hoppas Gerhard att förstå vilka KBT inte fungerar för? Hur kan vi integrera AI? Och att vården kanske ska brädda vad sjukvården behandlar.

Under dagen så gavs flertal spännande föreläsningar parallellt i två salar. Allt från forskare, författare och kliniker delade med sig av det senaste i KBT-världen. Det som följer är ett litet axplock av det som presenterades för de som inte kunde närvara. Med detta förbehålls att all text är skriven från anteckningar tagna av redaktören under årskongressen och att det kan uppstå missförstånd i och med detta. Denna text är inte för att objektivt beskriva föreläsningar utan att fånga in reflektioner av det som säs under dagarna. För de som önskar så har BTF fått tillgång till flera av föreläsarnas presentationer vilka finns att se på hemsidan.

Bo Buhrman

Bo är beteendevetare och behandlingschef i Humana individ och familj. Han berättade om deras arbete där man tillämpar KBT med unga lagöverträdare. För att börja föreläsningen så gav Bo en översikt om hur kriminaliteten ser ut i Sverige. Kriminalitet har minskat men gängkriminalitet ökar och denna begås av en mindre grupp av individer och att fler brott begås av kvinnor nu. Runt 20 miljoner kostar en person som är aktiv i kriminalitet och våld med dödlig utgång med vapen har inte ökat sammanlagt. De vanligaste brotten är kopplat till narkotika, brott mot person och stöldbrott. När man ska screena för fortsatt



Bo närvarade digitalt med sin föreläsning om KBT med unga lagöverträdare

brottslighet så har man märkt att våld mot tjänsteman, grov stöld och rån talar för att personen kommer återgå till brottslighet. Man ser också att kriminalitet korrelerar med sämre hälsa och sämre integrering i samhället. Vanliga problem för denna grupp är depression, trauma, ADHD och IF.

Etiologin för gängkriminalitet är komplext och bottnar inte bara i trasiga familjeförhållanden. Anledning till att ansluta sig till gäng är låg självkänsla, grupptillhörighet, självförverkligande och status. Detta är viktigt för att förstå vad som får personer att fastna i kriminalitet. Bland riskfaktorer är det flertal som finns men de som har starkaste sambandet är impulsivitet, aggressivitet, antisociala värderingar, tidigare antisocial brottslighet och kriminella vänner. Gängen har stort upptagningsområde så att göra social kartläggning för att få en bild av vilka som försvårar eller hjälper en att bryta sig loss är viktigt, däremot finns det också en stor tystnadskultur.

Det kliniker ser är att beteenden är väldigt olika när de är i grupp och när de är ensamma. Forskningen pekar på att det inte går att arbeta i grupp men Bo menar att det kan vara viktigt att förstå gruppdynamiken. När man arbetar med avhoppare så är det viktigt att vara medveten om att det finns mycket stress hos personen, en känsla av och ofta en reell hotbild därför kan information behöva upprepas till dem eftersom det kan vara svårt för dem att ta till sig allt på en och samma gång. Dock kan värderingar som fanns under ens kriminella tid finnas kvar och de är viktiga att arbeta med. Att bygga en terapeutisk relation kan man göra systematiskt genom att inte reagera instinktivt på provokation samt visa intresse för nätverk och intressen. Intensitet och frekvens verkar viktigare för en lyckad behandling än tidsomfattning och vid svårare kriminalitet ser man att semistrukturerade metoder fungerar bättre än standardiserade program.

Hugo Hesser

Hugo Hesser är professor, leg. psykolog och forskare vid Örebro Universitet, han har publicerat flertal studier i mediterande effekter och statistik för behandling. Hugo öppnade sin föreläsning med att berätta att Skinner hade både rätt och fel. I en artikel publicerad av Skinner så besvarade han en fråga han hade fått kring sin tidigare forskning gällande ”varför har du bara fyra råttor i dina experiment och inte 20?”. Skinner lyfte upp problemet, som även står sig i forskning idag, att en genomsnittlig förändring hos flera råttor inte speglade en enda av råttornas unika utvecklingskurva. Det Skinner menade, och som många kliniker kan hålla med om, är att när vi möter en person så är vi intresserade i skillnaden vi kan ge för just den personen.



Fikat under pauserna i Equameniakyrkans konferenslokaler

Den nya eran av psykologisk forskning som således fångar in denna aspekt att fånga upp individuell förändring och inte enbart populationers förändring. Vanligtvis när man gör forskning så tittar man på medelvärdeskillnader och korrelationer där man antar att korrelationerna speglar individers förändring. Men citatet står med stor text på tavlan ”No one is average!”. För att belysa problemet så visade Hugo två grafer där man hade samlat data över tid på några fiktiva personer som gick behandling. På den ena grafen så var det en linje som man enkelt kunde se att det hade skett en stor förbättring över tid. Men grafen bredvid var det alla dem linjer som låg till grund för den enda och när man överblickade dessa linjer så kunde man inte alls säga att det var en sådan tydlig och stor förbättring för alla. När man såg de flertal linjerna tillsammans så var man inte ens säker på att alla blev hjälpta av behandlingen men de statistiska metoderna som enbart tittar på genomsnitt missade alla dem som inte blev hjälpta och målade upp ett positivt resultat som blir missvisande.

Mycket av forskning har ett antagande att gruppens förändring visar också på individens förändring men detta stämmer inte alltid. Ibland kan man se det motsatta, ett exempel är en forskningsartikel av Sidman från 1960-talet där han visade att det stämmer att desto snabbare någon skriver



Hugo Hesser, professor vid Örebro universitet

desto mindre stavfel brukade de göra i genomsnitt när man tittar på gruppen i stort. Men om du tittade på individers resultat när man bad dem att skriva snabbara så ökade mängden stavfel de gjorde, så ett fenomen som gäller gruppen måste inte stämma för den enskilda individen. Både svenska och internationella forskare har således fått syn på att man behöver också undersöka individers resultat och inte enbart grupper.

Att mäta regelbundet är det vi behöver göra, exempelvis som i en single case study design. Styrkan med single case studys är att de både kan användas av forskare och kliniker. Men inom forskningen så kan man kombinera data från gruppen och med datat från specifika individer. Detta öppnar upp en brygga mellan klinisk verksamhet och forskning samt en källa för feedback från patienter.

Det vi behöver göra är att inte aggregera alla resultat vi får när vi gör forskning utan att vi börjar titta på individer och sedan slår ihop enbart det som är meningsfullt att slå ihop. Detta är att bygga modeller nedifrån och uppåt vilket är så mycket av den tidigare forskningen i beteendeterapi utfördes.

Ida Flink

Ida Flink är professor i psykologi vid Karlstad Universitet samt leg. psykolog, hon höll en föreläsning om ”Vulvodyni och KBT”. Ida har publicerat forskning om smärta, KBT samt att under hösten 2023 var medförfattare till boken Vulvodyni: smärta vid sex och beröring. Ida förklarade att vi inte vet när vulvodyni uppkommer, även om flest söker hjälp vid 20–30 års åldern. Hon beskrev även att det finns likheter mellan vulvodyni och med annan kronisk smärta. Det finns två specificeringar gällande vulvodyni, ifall smärtan är på en plats eller större delar och ifall smärtan sker spontant utan förvarning eller vid specifika aktiviteter. Vanligtvis är smärtan lokaliserad vid yttre vulvan men kan vara på olika platser, smärtan kan finnas i många olika aktiviteter och att detta kan leda till undvikande av aktiviteterna. Även om det verkar vara lika förekommande oavsett sexuell läggning så kan det komma



Ida Flink, professor vid Karlstad universitet till uttryck på olika sätt då normer kring sex påverkar. Det man rekommenderar är 1. Ge diagnos och evidensbaserade råd, 2. Ge KBT vid rädsla och lidande av problemet och 3. Ge multimedial behandling. I praktiken så behöver man jobba med två betingelser och det kan både finnas uthärdande och undvikande med i problematiken. I nuläget så är forskningen begränsad men det sker nya projekt och forskning pågår kring området.



Ida beskriver de tre delarna i multimodal behandling

Årskongressen hölls vid Equameniakyrkans konferenslokaler i Linköping och mellan varje program så hölls en kort rast där kaffe och fika kompletterade minglet som skedde i de allmänna utrymmena.

Tobias Lundgren

Andra passet i så kallade Mariasalen började med Tobias Lundgren som är docent, leg. psykolog och föreläste om ”KBT och idrott” där Tobias berättade hur forskningsläget ser ut för KBT-inriktade inom idrottens värld.

När man i forskning tittar på olika behandlingstekniker som är nya verkar de inte vara bättre än de gamla. Utan det verkar som att de gamla KBT teknikerna fortfarande fungerar bäst, men om man bara behåller forskning med robust design så är det för lite skillnad för att vara säker. Tobias berättade om sitt spännande arbete som han utförde med atleter och hur komponenter av ACT kunde tillämpas i idrottssammanhang. Det som gör det svårt att göra forskning i idrottssammanhang är att det är svårt att mäta vad är det som i förlängningen leder till gott resultat.



Tobias Lundgren berättar om nuvarande forskningsläget kring KBT inom idrott

Maria Zetterqvist

Maria är docent vid Linköping universitet och har en forskargrupp som fokuserar på ungdomars psykiska hälsa, självskadebeteende och känsloreglering. I sin föreläsning om "KBT och självskadebeteenden" berättade hon att forskning inom området är ganska nytt, det tog mest fart efter 2008. Man ser att självskada finns med vid funktionsvariation exempelvis autism eller ADHD. Det finns också en koppling mellan ålder och självskada, det når sin peak vid 15 års ålder och går sedan nedåt. Detta förklarade Maria kan vara kopplat till hjärnans utveckling i samband med att man blir vuxen. Den största risken för självskada är tidigare självskadebeteende. Det man har sett är att självskada kan ha en social aspekt, så det kan vara hjälpsamt att utforska hur ungdomen ser på självskada och hur ens vänskapskrets förhåller sig till självskada. Även depressivitet och självskada är något som hör ihop därför kan det vara bra att screena för självskada om man uppmärksammar depression hos en ungdom eller om det finns depression hos nära vänner.

Preliminär svensk forskning visar att förbättrad känsloreglering är kopplad till minskad självskada. Enligt en modell från Harvard så ser man självskada



Varje pass av 1,5h delades upp med en kort paus som att den fyller en funktion som känsloreglerare, det kan vara en form av självbestraffning och det kan ge grupptillhörighet. Det man tänker sig är att det är ett universalbehov som tillgodoses genom självskada. Självskada kan vara en del i ett undvikande av obehagliga känslor, så det finns en negativ förstärkare som bibehåller självskadebeteendet. Men det man också ser är att det finns saker som verkar fungera som hinder, vilket kan förklara varför inte alla individer som är i riskgruppen självskadar. Några hinder man har sett är medvetenhet om konsekvenser och upplevelse av självkänsla.

Det som talar för denna tes, är att intensivt självhat finns nära handlingar av självskada. En negativ självuppfattning var exempelvis kopplad till att stå ut med mer smärta vid experiment. Viss forskning visar att efter personer hade fått bekräftelse så blev de mer smärtekänsliga, således är teorin att man kan öka hinder för självskada genom att minska självhat. I en forskning där man lät ungdomar med självskadebeteende tittat på social media där det fanns lika mycket av så kallades likes och dislikes så upplevde dessa ungdomar detta som mer negativt än kontrollgruppen. De som självskadade hade också svårare att se sig själva på bild. När ungdomar kommer i kontakt med kliniker så kan de tycka att vi i vår kommunikation kan missa deras upplevelser. Människor runt om kring vill ofta ta bort självskadan snabbt och att klienten själv vill jobba med problemen som orsakar självskadan. Så föreläsningen lämnade nog åhörarna med mer förståelse om detta komplexa tema men samtidigt påminna med att lyssna på dem som vänder sig till oss oavsett anledning.

Marianne Bonnert

Marianne Bonnert är post-doc vid Karolinska institutet och har forskat om hur KBT kan användas vid astma och dess komplikationer. I sin föreläsning om "KBT och astma" berättade hon att vi inte vet vad som orsakar astma men att det verkar finnas en koppling till allergier. Den rådande riktlinjen är att ta regelbunden medicinering och undvika triggers för att hantera ens astma. Vid nämnandet av undvikandet av triggers så spetsades nog de flesta inbitna beteendevetare. Marianne fortsatte med att man ser att det är fördubblat med panikångest hos dem som har astma jämfört med normalpopulationen. De som har båda problemen får också ökad negativ påverkan i livet. Marianne berättade lite om hur man arbetar med denna problematik och vad man känner till om problematiken i dagsläget.

Det fanns gott om plats för mingel under årskongressen



Ett av symptomen man arbetar med när det kommer till denna grupp är orostankar. Några interventioner som finns nu är att klienter får öva på labeling vilket innebär att omformulera negativa tankar till neutrala tankar. Genom detta försenar man den negativa förstärkningen som kommer av orostankarna så att den inte styr beteendet i lika stor utsträckning. Så det blev tydligt att de bestående principerna av KBT visar sig vara hjälpsamt än idag även i områden som var nya för undertecknad.

Sista passet för första dagen var en gemensam stund för att minnas Jonas Ramnerö som tragiskt gick bort den 18 oktober 2023. Minnesstunden hölls av Niklas Törneke, Tobias Lundgren, Johanna Morén och Viktor Kaldo. Även under den gemensamma kvällen så togs tid att påminna oss om allt som Jonas gett för KBT-världen och andra.

Niklas Törneke

Vid andra dagen så startade Niklas Törneke dagens första pass med temat "Om funktionell analys" vilket baserades på hans nya bok "Vägledning i klinisk funktionell analys". Samtidigt i andra rummet höll Victoria Aminoff, doktorand vid Linköpings universitet, dagens första föreläsning om "IKBT under pandemin".



Niklas Törneke med de olika benämningarna för FA

Niklas sätt att se på Funktionell analys (FA) är en av grundprinciperna vilket alla typer av behandling kan gå under. FA grundar sig i kärnformulering av Skinner "Människan handlar i världen och förändrar den, och förändras i sin tur av konsekvenserna av sina handlingar" och Niklas tycker denna gäller än idag. FA skapades i laboratorier för att det var lättare att kartlägga principer för beteende i den miljön. Men i verkligheten så kommer så många andra faktorer in vilket gör att det kan bli mer otydligt hur man ska skapa en positiv förändring i klienters liv. I ropet nu är det en stor fråga om psykoterapins verkningsgrad medan Niklas menar att vi borde vara förvånade hur många terapier har kunnat hjälpa med tio 45 minuters samtal.

Problemen klienter kommer med har de oftast med sig sedan länge och haft återupprepat inlärning av dessa beteenden stora delar av livet.

Genom språkspelet så har vi människor ett unikt sätt att relatera händelser till andra händelser. Niklas förtydligade med en metafor om hur vi människor lär oss, för de som läst hans bok om FA så kommer man komma ihåg det slående exemplet med hur man lär sig plocka hallon och undvika brännässlor. Men det är inte enbart yttre händelser som Niklas syftar på, utan även inre händelser såsom känslor, tankar och minnen. Dessa kan också relateras till saker och därmed påverka hur vi människor agerar, exempelvis en sång vi hörde vid en ledsam stund som senare kan väcka liknande ledsamhet när man lyssnar på den senare.

I en FA är det två saker som behöver kartläggas och en liten twist behövs läggas till.

De två saker som behöver kartläggas återfinns exempelvis i en över- och underskottsanalys. Twisten är att hjälpa klienten få syn på hur denne reagerar på sina egna responser och ska tränas på hur hen ska interagera med dem. Så vad är det vi tränar i terapi? Niklas sätt att se på det är att i stället för att bli uppslukade av en situation så ska klienten kunna stanna upp och notera händelsen. När klienten har noterat händelsen så kan denne fundera ”hur vill jag påverka situationen” men också se att de är mer än bara denna händelse och att även i denna situation göra ett val. För de som är inskolade i Acceptance commitment therapy (ACT) så tänkte man på kopplingar som self as context när Niklas pratade om detta. Niklas berättade att denna kärna av att kunna se sig själv som något större än bara en enskild händelse är något som återfinns både hos Becks kognitiva beteendeterapi, metakognitiv terapi och ACT.





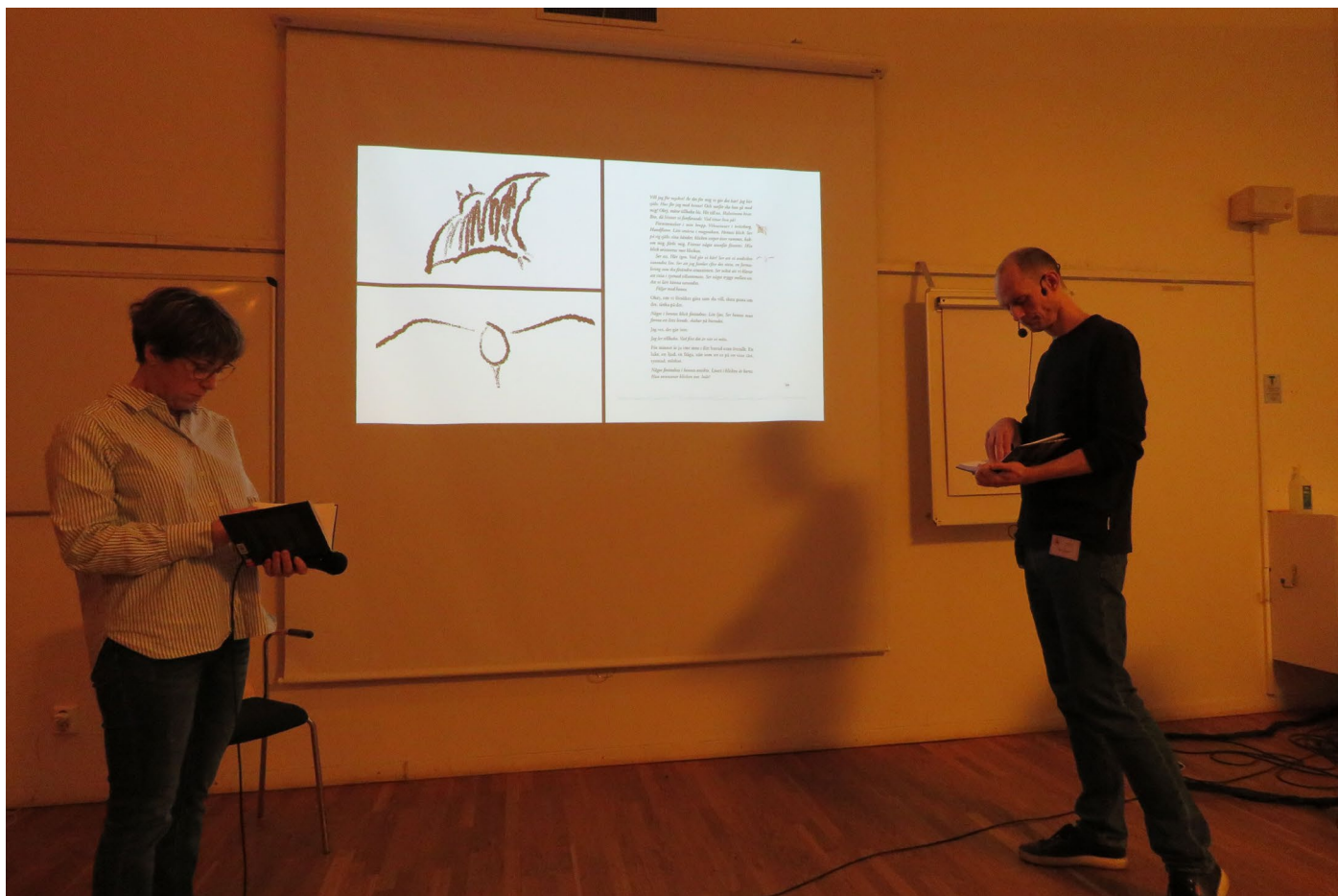
Viktor Kaldo Docent vid Karolinska institutet

Viktor Kaldo

Viktor Kaldo är docent vid Karolinska institutet, hans forskargrupp som utvärderar psykologiska interventioner bland annat internetbaserad KBT på olika typer av tillstånd. Viktors föreläsning handlar om ”predikation och adaptiva behandlingar” där de har använt datat från deras projekt för att undersöka hur terapeuten påverkar utfallet av behandling. Hans forskning har som syfte att hjälpa till att patienter får rätt typ av behandling tidigare, så hur kan vi förutsäga vilken behandling som ger en viss patienteffekt?

Av särskild vikt är att undersöka dem som inte blir hjälpta av behandling. I stället för att försöka förutspå vilka som blir hjälpta innan behandlingen påbörjas så tittar Viktors forskarteam på de initiala resultaten som patienterna visar i början av behandling. Om de ser efter ett par veckor att patienten inte blivit hjälpt tillräckligt så sätter de in mer resurser eller erbjuder annan behandling. När man jämfört algoritmer som baseras på tidigare behandlingsdata och terapeuters bedömning så ser man att algoritmer är mer träffsäkra att predicera hur det kommer gå för patienten. Terapeuter verkar vara lite för optimistiska i hur det kommer gå för patienten vilket gör att de kan missa att anpassa behandlingen för någon som det inte går bra för. Genom att använda sig av algoritmer för att överse om man behöver anpassa behandlingen så har man fått en liten men säkerställd tilläggseffekt (0.1-0.4 cohens d). Att använda sig av artificiell intelligens är marginellt bättre än algoritmer och enkla modeller men att använda detta typ av stöd verkar vara en lovande väg för att se till att rätt typ av vård ges till patienter.

Niklas Möller och Isabel Petrini



Isabel och Niklas rollspelar delar av sin nya bok för publiken

Till sist hölls en presentation av Niklas Möller och Isabel Petrinis nya bok "Terapi pågår". Då Isabel och Niklas bjöd på en upplevelsebaserad föreläsning så tänker sig redaktören att det är passande att skriva en mer upplevelsefokuserad text om hur det var att ta sitta med under föreläsningen.

Niklas sitter på en stol, en halvmeter sitter Isabel mitt emot. Tystnaden bryts av Niklas ord "jag förstår inte" vilket han säger lågmält. Niklas är en klient, som inte kan förstå hans beteenden och har starka regler om hur man ska vara.

Terapeuten Isabel förklarar poetiskt vad hon gör och hon gräver i det som klienten upplever. Hon beskriver sin upplevelse om klientens fixering vid

tankarna. Rollspelet fångar upp både inlärningsteori "var har hon lärt sig detta?" och samtidigt belyser det känslomässiga i terapin som är så påtagligt att man kan röra vid dess yta i rummet. "Tiden går långsammare" berättar terapeuten när hon satte ord på klientens problem. Terapeutens tankar avbryter periodvis händelser mellan klient och terapeut som ger en inblick för åhörarna.



Niklas Möller leg. psykolog och leg. psykoterapeut

Efter rollspelet hålls en kort föreläsning och öppen dialog med publiken. Även boken ”Terapi pågår” är en samling dialoger i terapirummet, vilket skapades som en reflekterande process mellan de två terapeuterna Isabel och Niklas. Till skillnad från manualer, där allt i samtalet går strålande, så ville Niklas och Isabel visa de tillfällen då det även går sämre. Författarna hoppas att boken ska vara ens reflektionspartner; att väcka reflektioner på olika nivåer, igenkänning, tankar om teorier och tankar om oss själva. Även om författarna kan tänka sig att terapeutiska kollegor kan vara intresserade i boken så kan de också se att den kan vara intressant för andra personer också.

På den stora skärmen bakom författarna slängde de upp ett stycke ur boken. Det var ett målade språk av det som klienten har sagt och vid sidan om det fanns små krusiduller. Dessa krusiduller fanns i olika former och visade på olika viktiga psykologiska processer. Just den som fanns på skärmen var så kallad ”historieberättaren” som sitter på all ”sann” fakta om oss, ”jag heter..., jag är... är gammal, jag är en filmfantast” osv.



Isabel Petrini leg. psykolog

Författarna frågade sedan ut till åhörarna om de kunde para ihop sig två och två och beskriva sig själv utifrån ”historieberättarens” perspektiv. Undertecknads egna upplevelse var att historieberättaren var väldigt begränsad i hur väl den kunde förklara vem man själv egentligen är. Både sådana övningar samt gemensamma reflektioner om krusidullerna färgade resterande föreläsning. I en avslutande reflektion vill redaktören minnas att Skinner nämnde att böcker är bara ett av många medium till beteendeförändring. Böcker har till syfte att var stimulus, som genom språket, ger läsaren möjlighet att kunna förhålla sig till omvärlden på ett nytt sätt. Ur ett beteendeterapeutiskt synsätt så är det svårt att se intresset i en bok vars funktion var enbart att få ord på papper utan att skapa beteendeförändring hos läsaren. Det som var så kul med Isabel och Niklas föreläsning, samt bok, var att de testade ett nytt sätt att uppfylla syftet för nyinläring med sina bilder och gemensamma reflektioner. Det fick undertecknad att undra om vi kan oftare ha texter med förklarande bilder och föreläsningar i gemensam reflektion?

Stort grattis till årens vinnare av BTF's priser

Jonas Ramnerö

BTF:S PRIS FÖR LIVSGÄRNING FÖR BTF ELLER KBT

Jonas Ramnerös karriär tog sin början efter studier i Lund, först inom psykiatri i Västerås och senare i privat praktik. Men merparten av sin karriär tillbringade Jonas på Stockholms universitet, där han först disputerade på en avhandling om beteendeterapeutiska behandlingar vid paniksyndrom och sedermera kom att bli en uppskattad föreläsare och studierektor för både psykoterapeut- och psykologprogrammet. Vid sin bortgång var Jonas aktiv vid Kompetenscentrum för psykoterapi (KCP) där han var uppskattad för sitt ledarskap och innovativa utbildningsarbete.

Jonas var allmänt känd för sin förmåga att förenkla och klargöra komplexa begrepp, vilket gjorde honom till en skicklig föreläsare och författare. Hans bidrag till den kliniska litteraturen, bland annat "Beteendets ABC" och "Exponering som behandlingsmetod", speglar en livslång passion för att tillämpa inlärningspsykologi i kliniskt arbete. Men även inofficiellt var Jonas en betydelsefull mentor och förtroendeperson till otaliga professionella runt om i landet.

Hans bortgång vid 64 års ålder har efterlämnat ett stort tomrum, inte bara för hans närmaste utan även bland kollegor, studenter och yrkesverksamma som haft förmånen att känna hans exceptionella intellektuella skärpa och engagemang. Genom att postumt tillägna Jonas Ramnerö BTF:s pris för livsgärning hedrar vi inte bara hans bidrag till psykologin utan också det djupgående avtryck han lämnat på så många.

De sex priskategorierna

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

Björn Hedensjö

BTF:S PRIS FÖR INFORMATIONSSPRIDNING OM BETEENDETERAPI ELLER KBT

I podden Dumma människor, i sina böcker (nu senast om Likability) och i framträdande i media gör Björn psykologisk kunskap och forskning tillgängligt för allmänheten på ett föredömligt sätt, detta gäller i synnerhet beteendeterapi och inlärningspsykologi. Som kliniker kan en ha stor nytta av att kunna hänvisa till olika poddavsnitt som psykoedukation för klienter och par med även för till exempel chefer och föräldrar.

Martin Oscarsson

BTF:S PRIS FÖR PEDAGOGISKA INSATSER I VID BEMÄRKELSE

Martin har visat en exceptionell förmåga att inte bara förstå, utan även på ett pedagogiskt, innovativt och inflytelserikt sätt sprida kunskap om KBT. Hans bidrag sträcker sig från akademien till praktisk tillämpning. I sin roll som lärare på psykologprogrammet har Martin utvecklat och ansvarat för ett nytt samtalsspår som sträcker sig över flera terminer, där han framgångsrikt förmedlar de beteendeterapeutiska principerna till blivande psykologer. Hans pedagogiska skicklighet och förmåga att engagera studenter i detta komplexa ämne har haft en varaktig inverkan på många framtida terapeuters praktik.

Utöver hans akademiska bidrag har Martin använt sig av modern teknologi för att utöka räckvidden av KBT. Hans arbete med att stötta vuxna individer med ADHD via internetbaserade program visar på en innovativ tillämpning av KBT-principer, vilket har hjälpt många att hantera stress i arbetslivet effektivare. Han är även med och försöker förbättra relationstillfredsställelsen hos par där en har ADHD.

Martins expertis är även internationellt erkänd. Hans forskning om beteendeförändringar med hjälp av nyårslöften, som publiceras i den ansedda tidskriften PLoS ONE, har uppmärksammats globalt och erhållit den ALLRA HÖGSTA Altmetric-poängen bland 2985 artiklar publicerade samma år. Detta är ett tydligt bevis på hans bidrags genomslagskraft och relevans (Källa: <https://www.altmetric.com/details/95724353#score>).

Dessutom är Martin en ofta efterfrågad expert och talare, speciellt när det gäller att applicera beteendeterapeutiska tekniker på nyårslöften, vilket är en paradgren inom beteendeterapi. Genom bland annat podcasts fortsätter han att sprida värdefull kunskap och insikter till en bredare allmänhet.

Slutligen är Martins personliga engagemang och passion för KBT och beteendeterapi något som lyser igenom i allt han gör. Hans genuina intresse för att förbättra individers välbefinnande och hans outtröttliga arbete för att sprida kunskap om KBT gör honom till en ideal kandidat för detta pris.



Reportage om SWABA's årsmöte

I Palmesalen bland ABF's lokaler i Stockholm den 22:a mars välkomnade Dag Strömberg samtliga välkomna till SWABA's årsmöte 2024. Svenska föreningen för beteendeanalys (SWABA) är en intresseförening för de som är särskilt intresserade i beteendeanalys och har funnits sedan 1996. Följande är redaktörens anteckningar från föreläsningen och mötet.

Under dagen så höll Niklas Törneke en föreläsning i två delar om "privata händelser och deras plats i beteendeanalysen". Detta knöts också an till funktionell analys (FA) vilket var huvudtemat i Niklas föreläsning på BTF's årskongress men där ytterligare fördjupning i vissa områden var möjliga. Begreppet privata händelser är hur Skinner benämnde tankar, känslor och andra beteenden som inte kan observeras av någon annan än personen som upplever beteendet.

Till vardags kallas dessa för "inre" beteende. Dessa kan vara svårare för andra att veta om men det finns forskning som visar på att det är inte helt omöjligt att förstå vad andra upplever inombords om man känner varandra väl. Förr i tiden var debatten om inre beteenden ens påverkar människan, detta har dock avgjorts och det är nu vedertaget att inre beteenden påverkar oss.

Att använda tretermskontingensten för att påverka beteenden är definitionen av funktionell analys. Vissa räds för att terapeuten ska påverka klienter men klienter kommer till terapeuten med en önskan av att förändra något eller att bli påverkad på något vis. Principerna bakom tretermskontingensten är testade i laboratorier som har visat att de tre teman av det som skedde innan, skedde under och efter en händelse berör varandra. Skillnaden mellan forskaren som testar principerna i laboratoriet och terapeuten som tillämpar dem i verkligheten är att



En bild på lokalerna där SWABA hade sitt årsmöte

terapeuten förfogar över få konsekvenser. Forskaren kan styra konsekvenser för att påverka en duvas inlärning men terapeuten kan inte påverka vilka konsekvenser som klienten är med om och således kan inte styra hur eller om dessa hjälper klientens inlärning.

Även de tidiga forskarna tyckte att känslor var viktiga att belysa i FA. Charles Ferster satt med när terapeuter interagerade med barn och utförde FA på det som skedde i rummet. Charles menade att inte händelser behöver beaktas då de påverkar utfallet. Terapeuters huvudsakliga verktyg som vi använder oavsett vilken terapeutisk skola vi förlitar på är språket. Men Niklas lyfte upp att vi ofta använder språket utan att reflektera över hur vi använder det, för de som känner till relationsinramning kan nog se vad Niklas menade. Niklas har skrivit mycket om språkets användning och ifall man är intresserad i vidare läsning så föreslås varmt ”Relationsinramningsteori: teori och klinisk tillämpning”.

Niklas förklarade att de flesta djur kan relatera två stimuli till varandra, de kan förstå att något är större eller mindre, ordningsföljd och tidsföljd. Men människan kan vara med om att stimuli alltid har haft samma ordningsföljd exempelvis om du har en kollega (Vivianne) som

alltid kommer innan en annan (Henrik). Men genom ett par enkla ord så kan man få personen att förvänta sig något helt annat trots att de inte har någon erfarenhet av detta ”Vivianne blev försenad idag, så Henrik kommer komma innan henne”. Så människor kan skapa förväntningar och ändra konsekvenser genom språket, genom sådan språkande så kan vi påverka regelstyrt beteende. Niklas menade att sättet som klienter interagerar med sina privata händelser som har ett regelstyrande effekt är det centrala fokuset i terapi. När klienten lär sig att uppmärksamma de olika inre händelserna så öppnas också upp möjligheten att relatera dessa till nya saker och således påverka vilken effekt de har. Dessa principer är vad man använder sig av oavsett om problemen klienten kommer med är vardagliga eller en del i en betungande diagnos.

När första halvan av föreläsningen var klar så hölls det en längre fikastund, det minglades och den nya styrelsen valdes ut. Vid andra halvan av föreläsningen höll Niklas övningar för deltagarna och lät publiken ställa frågor. Kvällen avslutades med att de som ville gick gemensamt till en lokal pub, under hela dagen var stämningen god och även detta år hade SWABA ett givande årsmöte.

Intervju med Sara Hultman, medförfattare till Terapihjälpen

Terapihjälpen är en konkret handbok för klienter att använda både under och efter terapin. Boken är fylld med övningar och förklaringar för de vanligaste terapeutiska metoderna så att klienten kan följa med både praktiskt och kognitivt i vad som sker i terapin. Det finns även ett segment för metaforer som klienten kan läsa för att få ett nytt perspektiv till hur de kan förhålla sig till sina svårigheter. Med plats för att anteckna så är boken tänkt som ett praktiskt verktyg som inte enbart ska läsas utan fyllas i med sådant som klienten reflekterat över. Boken skrevs av Lotta Dinäss som är bland annat arkitekt och före detta KBT-klient samt Sara Hultman som är verksam psykolog och föreläsare. I detta nummer presenteras en kort intervju och dialog mellan redaktören för beteendeterapeuten och en av författarna Sara Hultman hur boken Terapihjälpen kom till.

Så denna bok är ämnad för klienter som går i någon form av terapeutisk behandling, men under vilken del av den terapeutiska processen ska klienten använda sig av boken? (George Lärkefjord)

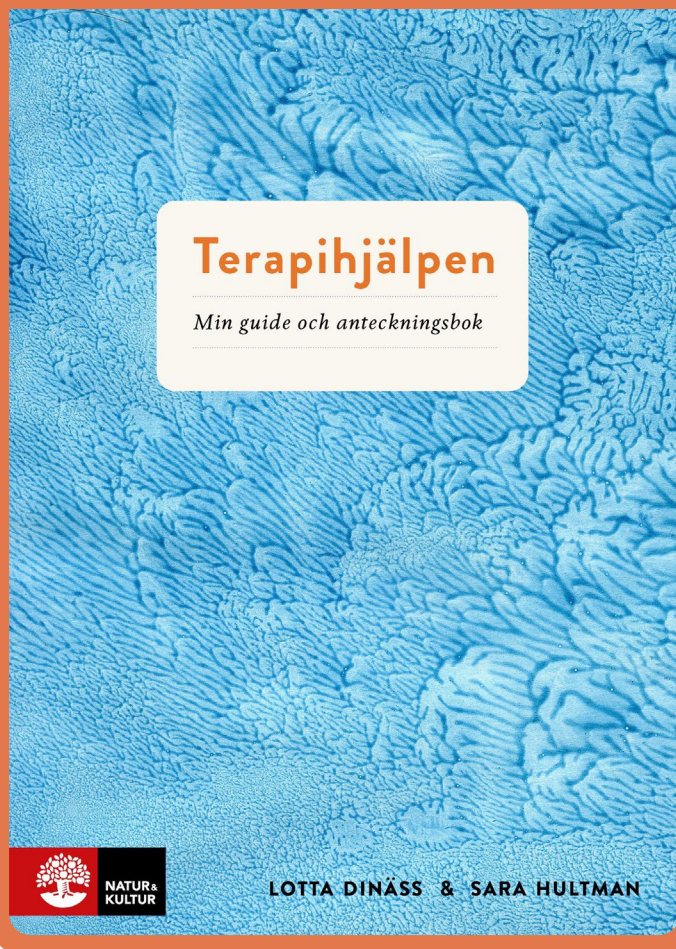
— Det kan vara både när klienten står inför och under terapiprocessen. Idén kom av Lotta, min medförfattare, när hon satt på avslutningssamtalet där terapeuten bad henne sammanfatta ”vad har varit hjälpsamt för dig?”. Så kände hon att ”här skulle man haft något material!”, att man samlat ihop allting som annars är så utspritt mellan samtalen. Så även om jag och Lotta ser boken som ett verktyg för klienten så funkar den också som ett samarbetsverktyg. I boken finns det lika mycket plats för att skriva som att läsa, men vi tänkte oss att meningen är framför allt att klientens ska skriva. Vår första idé till boken var nästan

mer som en renodlad anteckningsbok. Men sen när vi började jobba med boken så märkte vi att det hade varit jättehjälpsamt att beskriva ramarna, förväntningarna som klienten kan fundera över gällande terapi. När vi väl var inne i det spåret så kom vi på en mycket andra bra delar som man också kunde fylla boken med. (Sara Hultman)

Tanken är att klienten ska skriva mycket i boken, hur kommer det sig att skrivandet är så viktigt?

—Det är flera saker vi vet redan i forskningen att skriva för hand hjälper till med minnet, det stärker reflektionsförmågan, eftersom vi tar längre tid på oss, behöver formulera om tankar till ord och tänka ”varför?”. Så jag ser det som att skrivandet hjälper en reflektera vilket möjliggör för klienten att integrera de terapeutiska inslagen mer. Sen är det också

Intervju med Sara Hultman



Författarna: Lotta Dinäss och Sara Hultman

något som händer i själva skrivandet som stärker minnet. Det andra är att man som klient känner att man är "on track", man känner att man har svaret på "vad är det man håller på med i terapin?". När man skriver så blir det väldigt tydligt "är det de här vad jag är ute efter? Är vi på rätt spår?". Ifall klienten märker av att de inte riktigt kan se om de är på rätt spår då kan de ta upp det med terapeuten. Så jag ser det både som en demokrati-aspekt som stärker klientrollen och hjälper till med att få bättre samt effektiva resultat.

I första delen av boken så skriver ni om problemformulering, bedömning och mål och ber klienten reflektera över dessa. När man själv haft samtal med klient så har nog alla

terapeuter någon gång undrat om klienten vet vad är målet med terapin eller verkligen förstår konceptualiseringen. Exempelvis att klienten inte känner att de har koll på varför vi gör de här insatserna och hur är det kopplat till deras inlärningshistoria som vi har pratat om i 3 samtal. Så jag tycker det var väldigt kul att det finns möjlighet för klienten att sätta sig ner och skriva ner hur de uppfattar sin konceptualisering själv. Ur denna synpunkt så kan det vara bra för terapeuter att också ha läst boken och förstår innehållet som klienten arbetar med.

—Det är min förhoppning att terapeuterna verkligen ska se poängen i att integrera boken för jag ser det som ett superhjälpmedel. Det märker jag nu när jag har använt den ett tag, att när man pratar om konceptualisering och behandlingsplan, normalt sätt så kanske klienten inte sitter och skriver ner eller förstår allting under ett samtal och då kan det glömmas.

Men då kan jag säga ”du kan läsa om detta i boken hemma i lugn och ro”. Det blir verkligen en hjälp för klienten eftersom boken går igenom sådant som för oss terapeuter så är det så självklart men klienten har ingen aning. Och det kanske finns olika anledningar för klienten att sätta sig in i det där men jag kan tänka mig att för många så är det en väldig trygghet att veta ”vad det är vi håller på med här?”. Vad vi gör i terapi är vetenskapligt och tydligt för oss men som terapeuter är vi inte alltid så pedagogiska och det kan blir svårt för klienten att få med sig allting.

Om vi tittar på själva innehållet så finns det mycket konkret information, vi nämnde lite kort att boken innehåller modeller från flera skolor av terapi. Men ni redogör också vad skillnaden är mellan en terapeut och psykoterapeut, vad olika grundutbildningar för psykoterapeuter kan innebära, vad olika terapeutiska inriktningar fokuserar på osv. Vilket många som inte är insatta i terapi kan ha svårt att förstå och röna ut. Hur gick ni till väga med research för att sammanställa allt?

—Jag är journalist i grunden så jag har gjort gedigen journalistiskt arbete och gått till yrkesföreningar, Socialstyrelsen, psykologförbundet, SBU och alla möjliga forum där man kan kartlägga vad det finns och framför allt ur ett svenskt perspektiv. Där har jag plockat och sammanställt så gott det går, det finns väldigt mycket inom vad som kallas ”terapi” därför har vi avgränsat

en del och mest fokuserat på det som mer rör sig mot samtalet. Därför tog vi inte med sådant som exempelvis dansterapi och sångterapi. Gällande urvalet av modeller, metaforer och förhållningssätt så är det en slags sammanställning av empirisk erfarenhet i 10 år som terapeut. Jag har plockat ut saker som jag upplevt återkommer som hjälpsamma metoder för klienter. Sedan har Lotta också bidragit med sådant hon har blivit hjälpt av i terapin och i samtal med kollegor eller i handledning. Vi har då plockat lite återkommande ”russin ur kakan” och försökt destillera det viktigaste i de här olika fälten från KBT, kognitiv-terapi och ACT, sedan jag är väldigt intresserad av mindfulness och compassion så jag har försökt plocka ur essensen från det. Såklart blir det ju ändå väldigt mycket som vi inte har med.

Hur gjorde ni valen av vad som ska finnas med i boken?

—Det var nog just det, en mix av egen erfarenhet, vad mina klienter lyft fram, ur litteratur, en del forskning, samtal med kollegor, handledning, fortbildning m.m. Sen har vi försökt att plocka ut det mest frekvent återkommande eftersom vi inte kunde rymma allt, annars hade den kunnat bli 5000 sidor lång. Så det är verkligen ett försök att göra nedslag med ödmjukheten att vi inte på något sätt kan få med allt. Men det du var inne på, grunden och introduktionen, kapitel 1, där vi förklarar vad vi gör med bedömning, problemformulering, behandlingsplan och mål där hoppas vi att det ska kunna ligga

Intervju med Sara Hultman

som en grund för alla. För den tänker jag borde vara en grund för alla.

—Vi har skickat ut detta till referensgrupper med olika inriktningar för att se om detta är något fungerar i deras kliniska vardag eller om något saknas. Vi fick väldigt fin respons från samtliga och därför tänker jag att det kan fungera för flera typer av behandlingar.

Fanns det någon särskild information som du och Lotta ville nå ut med?

—Jag tror det här vi pratade om inledande att man förstår det grundläggande arbetet och jag tycker det är så himla viktigt att man gör ett rejält grundarbete och klienten får med sig det. Men också att klienten förstår vad man kan kräva eller förvänta sig när man lägger så mycket tid och energi att gå i terapi. Att förstå vikten av att sätta mål och få vara delaktig som sedan landar i att man i slutet får en ordentlig vidmakthållandeplan. Det är superviktigt, du kanske går i terapi under en kort del av ditt liv så om det ska få någon effekt över tid så behöver du verkligen få en träningsplan och förstår hur du jobbar vidare med det på egen hand så du inte är beroende att gå i terapi hela livet. Vi vet att inlärning kräver träning så boken blir en del av vidmakthållandet där du samlar allt och kan gå tillbaka när minnet börjar svikta, detta sammanfattar ju egentligen hela boken. Sedan får man vara öppen att det är individuellt vad som är mest hjälpsamt, när jag ber en klient att sammanfatta det viktigaste för dem så kan

de säga saker som kanske inte jag har insett varit så hjälpsamma för dem. Jag kanske hade nämnt det i en bisats men det var något klienten tog med sig, men man vet aldrig vilka "russin ur kakan" som klienten tar med sig. Så det kanske är det absolut viktigaste att klienten förstår "vad är det som har varit de avgörande bitarna som skjutsat mig i rätt riktning?" att det är något som klienten är medveten om.

Jag kan inte komma ihåg att jag sett en bok som Terapihjälpen vilket är ämnad att man ska ha vid sidan om ens terapi. Fanns det någon särskild källa eller bok som inspirerade er i utformningen av denna bok?

Egentligen inspirerades vi på bristen att det inte fanns en sådan bok. När Lotta kom till mig, det är en gammal vän som hade gått i terapi men inte hos mig, där hon pratade om idén till denna bok så kände jag mig dum att inte jag hade kommit på det här själv. Vi tänkte oss att en sådan bok redan borde finnas, den var så självklar i sitt koncept att den undgick en helt, så egentligen inspirationen för mig var Lottas idé. Då insåg vi att det hade varit så intressant att sätta ihop hennes och mitt perspektiv så det är verkligen ett behov från två håll som utmynnat i den här boken. Ibland har man inte fattat att man behövt något förrän någon kom med idén. Alla terapeuter gör ju olika i hur de hjälper klienter komma ihåg det man arbetat med. Vissa låter klienten skriva i sin telefon, ta bild på tavlan eller skriver på något lössblad, det verkar ju ha fungerat hittills men jag blev så lycklig när

jag hade något att erbjuda till mina klienter. Genremässigt så fanns risken att boken skulle hamna mellan stolarna eftersom det inte var tydligt i vilken hylla den ska stå i, det är varken en anteckningsbok eller en populärvetenskaplig-självhjälpsbok så kategoriseringen var svår.

Så du jobbar med boken nu?

—Ja, jag visar att den finns för klienterna och om de är intresserade så kan de köpa den, jag brukar skicka med ett infoblad kring boken innan så själva kan bestämma. Vissa klienter tar med den till sessionerna och de har samlat ihop exempelvis hemuppgifter. Sen använder jag den när vi exempelvis har gått igenom defusion så kan jag be dem att läsa om det i boken tills nästa gång, så behöver vi inte använda terapitid att förklara igen. Inte för att skippa att prata om defusion utan att ha det som ett komplement. Det var därför vi ville göra den liten och lätt för att kunna ta med sig, nästan pocket-format. Sen brukar jag uppmana att klienten ska sitta en stund efter samtalet med boken och skriva ner sina tankar om sessionen.

Har ni fått feedback från läsare och terapeuter?

—Jag har inte hittills gjort någon utvärdering av boken men däremot så har jag fångat upp lite citat vad folk har sagt:

Klient: “Ohh gud va bra, det är lite som en storasyster som tar din hand och säger “jag ska visa dig”.”

Klient: “Den är väldigt självklar och har en varm och välkomnande ton, det känns som att den talar direkt till mig.”

Terapeuter i referensgruppen:
“Den ger mer jämlikhet och det stärker klientens förhållande till terapeuten.”

“Allt är relevant men alla kan inte använda allt.”

“Bra teoretiska inlägg som hjälper klienten att skapa förståelse för vad vi håller på med.”

Terapeuter kan ju vara olika i hur de jobbar och vilka delar av exempelvis KBT som de tycker är viktigast. Hur såg processen ut för att skapa en bok som låter sig vara öppen och anpassningsbar för olika terapeutstilar?

—Det viktigaste har nog varit Lottas och mitt samarbete, för jag märker hur lätt det är att fastna i sitt eget lingo som psykolog/terapeut. Lotta är så bra för hon frågar ofta “vad betyder det där egentligen?” eller “det där var krångligt uttryckt” så hon har verkligen tvingat mig att formulera om mycket. Det kan därför verka som väldigt korta texter men det ligger mycket bakom det eftersom jag har behövt skriva om mycket för att göra det mer tillgängligt och försökt använda ett språk som de flesta klienter kan förstå.

Hur har ni gjort för att förbereda klienter för att terapeuter är olika?

Jag känner att jag har lite av en folkbildare i mig, att jag vill upplysa klienter.

Intervju med Sara Hultman

Ibland kan terapi för utomstående kännas mystiskt och svårt att förstå. Jag möter på klienter ibland som säger att de inte vågar prata om att man går i terapi till sin arbetsgivare som att det fortfarande finns en fråga kring vad man egentligen håller på med i terapin. Jag tror att genom att avdramatisera och berätta på ett väldigt basic sätt så hjälper vi till att tillgängliggöra terapi och jag hoppas att vi kan komma till att det inte är konstigt att gå till en terapeut. Vi lever med mycket psykisk ohälsa i samhället och jag skulle gärna vara en del av att stärka människor att våga ta steget till förbättring och hjälpa dem göra bra val till vem man vänder sig till. Även om jag har mer inriktning på KBT så har jag själv läst en del PDT så det kan sippra igenom ibland men i urvalet så är det ju framöver allt KBT och tredje vägen psykologi eftersom det är dem som vi främst behärskar. Vi har ju hållit på med denna bok i 4-5 år och vi har jobbat hårt för att få en stor bredd i boken.

Du har nu skrivit Terapihjälpens men också Fokus på jobbet, vad har du fått för erfarenheter av att skriva dessa böcker?

—Det tar mycket mer tid än vad man tror och det är väldigt bra att ha ett förlag i ryggen. Fokus på jobbet skrev jag med Martin Ström och blev nästan som min egna specialistutbildning i mindfulness. Det har blivit ett perspektiv som genomsyrar mitt varande och som jag tänker påverkar allt jag gör, skriver och tänker. Jag har njutit mer av processen i att skriva denna bok, jag har ett mindful förhållningssätt så för mig har det varit lika viktigt att ta vara

på tiden, lärandet och glädjen att skriva. Vetskapen om att man aldrig har kontroll över hur boken landar hos mottagaren, därför har jag denna gång varit mer fokuserad på själva skapandeprocessen och haft roligare längs vägen. Och på samma sätt som klienten lär sig mer om sig själv genom att skriva i Terapihjälpens har jag också, i skapandet av den, reflekterat mycket kring yrket som terapeut. Det både ödmjucar och påminner om vilket fantastiskt meningsfullt och komplext arbete vi terapeuter gör tillsammans med klienterna.

Ibland kan populärvetenskapliga böcker om psykologi sätta mycket fokus på psykologer och att all terapi kopplas till dessa. Men i terapihjälpens nämns flertal professioner och deras olika styrkor, hur kommer det sig?

—Jag jobbar mycket med stress samt utmattning och där är nedreglering en hjälpsam metod och där är inte vi psykologer bäst lämpade utan där är exempelvis fysioterapeuter bättre. Att ibland först undersöka ens fysiska behov kan vara till mer hjälp. Det är viktigt som terapeut att inse att man inte har svar på allt och man kan behöva ta hjälp av andra professioner.



Sara Hultman, leg. psykolog och konsult

Terapihjälpen: min guide och anteckningsbok

Text av George Lärkefjord

Terapihjälpen är en bok som riktar sig till våra klienter, till de som vill eller redan går i terapi. Boken är tänkt att vara ett arbetsmaterial som ska hjälpa klienter att förstå och kunna ta till sig terapin. Språket i boken har minnesvärda metaforer exempelvis ”Att gå i terapi är att bli allmänbildad i sig själv” vilket både motiverar till vidare läsning och underlättar för läsaren att komma ihåg innehållet. De vetenskapliga tipsen har inte referenser och spenderar inte tid argumentera hur resultatet av forskning styrker de olika terapeutiska sanningarna som nämns i boken. Detta kan jag tänka mig gör boken mer lättläst och undviker problemet med att ”preach to the choir”, då man kan anta att en person som väl spenderar tid att läsa en bok om terapi också köper de olika teorierna som terapi bygger på. Varje sida har bra information och på många sätt bäst lämpad i skriven form. Ett exempel är när författarna berättar hur man som klient ska navigera mellan olika terapeuter, när vet man om man hittat rätt? De lyfter då upp en viktig sak i att om man som klient märker av att man har ett mönster av att stöta bort andra så kan det vara värt att försöka stanna kvar, vilket kan vara svårt för en terapeut att säga till en klient som haft svårt att bygga upp en tillit till terapeuten.

Kontakta redaktionen om du
också vill recensera



Jag kan tänka mig att vissa drar sig för idén att ge ens klienter en bok som ska beskriva hur terapi går till för man kan undra ”tänk om jag inte erbjuder det som står i boken?”. Men Terapihjälpen lyckas balansera mellan att vara specifik utan att för den skull vara allomfattande. Terapi beskrivs bestå av fem steg: hitta ens terapeut, bedömningsfas, behandlingsfas, avslut och sist vad klienten ska göra efter terapin, detta tror jag de flesta terapeuter kan hålla med om att dessa delar passar in i ens egna praktik oavsett vilken inriktning man arbetar utifrån. Boken beskriver vanliga metoder som används i terapi och ger en rational till varför de används, exempelvis psykoedukation och hemläxor.

Boken missar inte att poängtera hur viktigt ens tillvaro utanför terapirummet är, där ett av kapitlen handlar om att lyfta hur sömn, fysisk aktivitet och andra vanor är viktiga grundstenar för ens hälsa.

Vill du annonsera i Beteendeterapeuten? Vi har fått nya paket för annonsering!

Annonspaket inkluderar
publicering i samtliga kanaler;

- I Beteendeterapeuten
- På BTF's Hemsida
- På våra sociala medier
- I KBT-listan

Kvartsida - 2000kr (exkl. moms)

Halvsida - +250kr (exkl. moms)

Helsida + 500kr (exkl. moms)

Skicka in ansökan på vår hemsida
<https://www.beteendeterapeutiska.org/annonsera-utbildning>

Checklist

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

- EABCT** **4-7 September**
En av världens största KBT föreningarna håller sin årliga kongress i Serbien, Belgrad. Pris 230-670€

- Psykoteraimässan** **24-25 September**
För alla de som intresserar sig i psykoterapi, hålls i Stockholm

- DBT-Dagarna** **17-18 Oktober**
DBT-Sverige bjuder in till temat "Anpassa DBT för personer med autism". Hålls i Gävle Pris: Kommer senare

- SfKBT's årskonferens** **18-19 Oktober**
Årets tema är "KBT och Sexualitet" spara dagarna i kalendern, ytterligare info kommer framöver

Ses där!