

Beteende terapeuter



Internetbehandling växer i Sverige

Intervju med Hugo Hesser - Nyttan med internetbehandling för forskare och praktiker
Reportage från SweSRIL - Årskonferans i Uppsala kring internetbaserade behandlingar
Bokrecensioner - Medlemmar recenserar senaste från Natur och Kultur

Beteende terapeuten

Utgives av
Beteendeterapeutiska föreningen

Redaktionen

George Lärkefjord, redaktör
Georgelfjord@gmail.com

Styrelsen

Johanna Morén, ordförande
Elin Wesslander, kassör
Christopher Zaar sekreterare
Martin Oscarsson medlemssekreterare

Övriga ledamöter

Kristoffer Pettersson (led)
Linda Lövefors (led)
Barbara Weishaupt (led)
Eli Linderholm (led)
Erik Olsson (led)
Sabina Hahn (led)
Anna Oremark (led)
Kristoffer Pettersson (led)
Simo Glumoff (led)
Astrid Brunnström
(studeranderepresentant)

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.

Innehåll

 Nr 3 2023

3 Ledare



Styrelsesidor

4 Kansliet byter lokaler



4-5 Sommarens bilder



6-7 SWESRII i Uppsala

Mötet

8-13 Hugo Hesser om
forskningsmetodik
och internetbehandling

Kunskapens källa



14 Per Carlbrink delar
evidensbaserad material



15-18 Bokrecensioner



19 Kommande
evenemang



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-föreningen>

Upp på banan

Sista veckan på semester infinder sig ofta ett vemod. Sommaren är snart över, friheten att göra lite som man vill, tankar på förväntningar som infriades, andra som grusades och de oväntade guldkorn som dök upp. Och så hösten i annalkande, mörkret, alla förpliktelser och väckarklockan som ringer.

Men å andra sidan kan jag längta lite efter strukturen som bär och där saker på något sätt blir lättare att ta tag i. Det är ett litet skutt upp på banan, men sen rullar det på. Jag har svårt att vara helt utan rutiner, fast de är inte alltid lätta att skaffa sig. Löpning har blivit en rutin som jag begriper kan te sig svår att införliva i vardagen för många och jag är själv förbluffad. Men det är min livlina att springa några gånger i veckan och helst ska det vara på morgonen. Hurtigt så det förslår och mitt femtonåriga jag skulle bara skaka på huvudet med ett antal fördömande tankar ljudande därinne. En rutin som jag jobbar på är att få in meditation och det är inte lätt. Turligt nog har jag en app som gick från att vara gratis till att kosta en liten summa. Att börja använda den hjälptes alltså av att det kändes aversivt att låta den bero när det kostade pengar. Men det som först var negativt förstärkt gick sen över till positiv förstärkning när det visade det sig att den dagliga meditationen på tio minuter hade ett tema. Då väcktes nyfikenheten och nu är det svårt att låta en dag gå utan att ta reda på vad det kan vara!

Denna sommar har bjudit på sådant jag hoppats på med Stockholm Marathon, resa till Frankrike och häng på landet. Mina mest oväntade guldkorn från denna sommar är:

- Hur oerhört magnifik gratiskonserten i Mariehamn den 25 juli var!

Det eviga regnandet upphörde precis när den skulle börja och sedan var det fyra timmar av fantastiska artister och där Sarah Brightman blev höjdpunkten. Vilken pipa! Sedan gjordes det hela inte sämre av att Petra Berg från den svensktalande KBT-föreningen bjöd på uppehålle och hade fixat härlig picknick tillsammans med vänner.

- Att det faktiskt gick väldigt bra att bo i sovsal i en stor idrottsanläggning när det inte fanns några hotellrum att tillgå i Linköping då jag skulle åka ner för att fiska upp mina ungdomar från NärCon-festivalen.

- Kantareller i stora mängder hittar andra men inte jag, så lite uppgivet har jag letat. En dag på en promenad bortom de upptrampade stigarna långt bort i skogen på landet fann jag ett område. Två gånger har jag hittills varit där och kommit tillbaka med litervis av skogens guld.

Är ni nyfikna på hösten? BTF-salongerna inleds 27 september av Ulrica von Thiele Schwarz på temat implementering. Europeiska kongressen äger rum i Turkiet 4-7 oktober, SfKBT har årskongress 20-21 oktober i Göteborg och SWABA har hösträff i Stockholm 21 oktober. Höstens andra salong den 26 oktober "Mot ett processfokuserat perspektiv på utmattning" hålls av Jakob Clason van de Leur och Filip Jovicic. Den tredje salongen "Vulvodyni: Psykologins roll i förståelse och behandling" hålls 15 november av Ida Flink. För säsongsavslutning i december är varken tema eller datum satt, men salong lär det bli!

Nu när ovädret Hans har dragit sin kos hoppas jag att vi inte tappar flera spår nu när vi ska upp på banan! Vi ses i höst!

Johanne Morén



Foto: Psykologpartners



Kansliet byter lokaler

BTF har tidigare haft lokaler i centrala Stockholm men nu kommer vi säga adjö till fysiska lokaler. I och med att stora delar av BTF's verksamhet kan skötas digitalt så har styrelsen tagit beslutet att säga upp kansliet då detta är ett ekonomiskt gynnsamt val för BTF och i linje med hur vår verksamhet fungerar i dagsläget. De material vi använder för att sprida vetskapen om KBT och för BTF's verksamhet kommer tills vidare finnas hos vår studentrepresentant. Några i styrelsen har under sommaren packat ner och upp material och nu är vi äntligen färdiga. Om ni önskar skicka något per post till styrelsen finns det en ny adress på hemsidan.

Sommarens bilder

Tiden står varken still för BTF eller våra medlemmar, särskilt inte under sommaren. Här delas med det av lite bilder som redaktionen fått ta del utav under sommaren. Hoppas alla medlemmar haft en lika trevlig sommar.



Denna sommar bjöd på trevliga skatter i våra svenska skogar, här är en bild av ordförande Johanna Moréns svampställe



Här ser vi vinnaren av Nordic cosplay championship.



Även bären verkar ha frodrats denna sommar, ”Björnbärsplöck i trädgården” hette denna bild

Sommaren är ofta en tid för fysisk aktivitet utomhus, vilket vi ser i bilden ”En favoritsysselsättning på sommaren”.

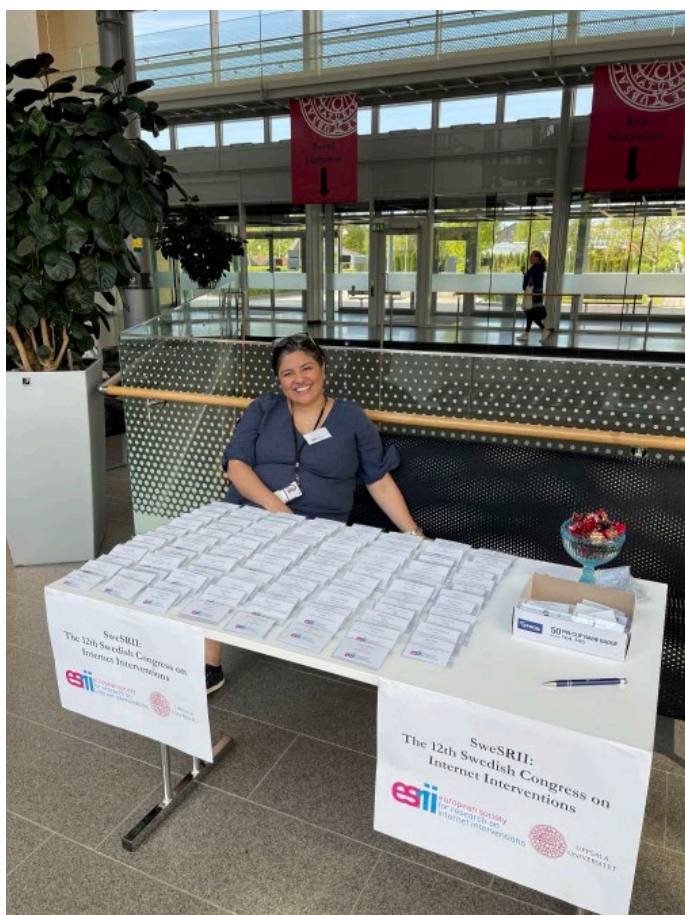


Ordförande och andra BTF-medlemmar tog sig an en mara i Stockholm



Svensk kongress kring internetbaserade behandlingar

För dem som är intresserade av internetbaserade interventioner eller ehälsa som det också kallas så hålls det konferenser årligen kring detta tema vid någon av Sveriges fakulteter. För de som inte kunde närvara så har vi bilder från minglet och några av föreläsarna.



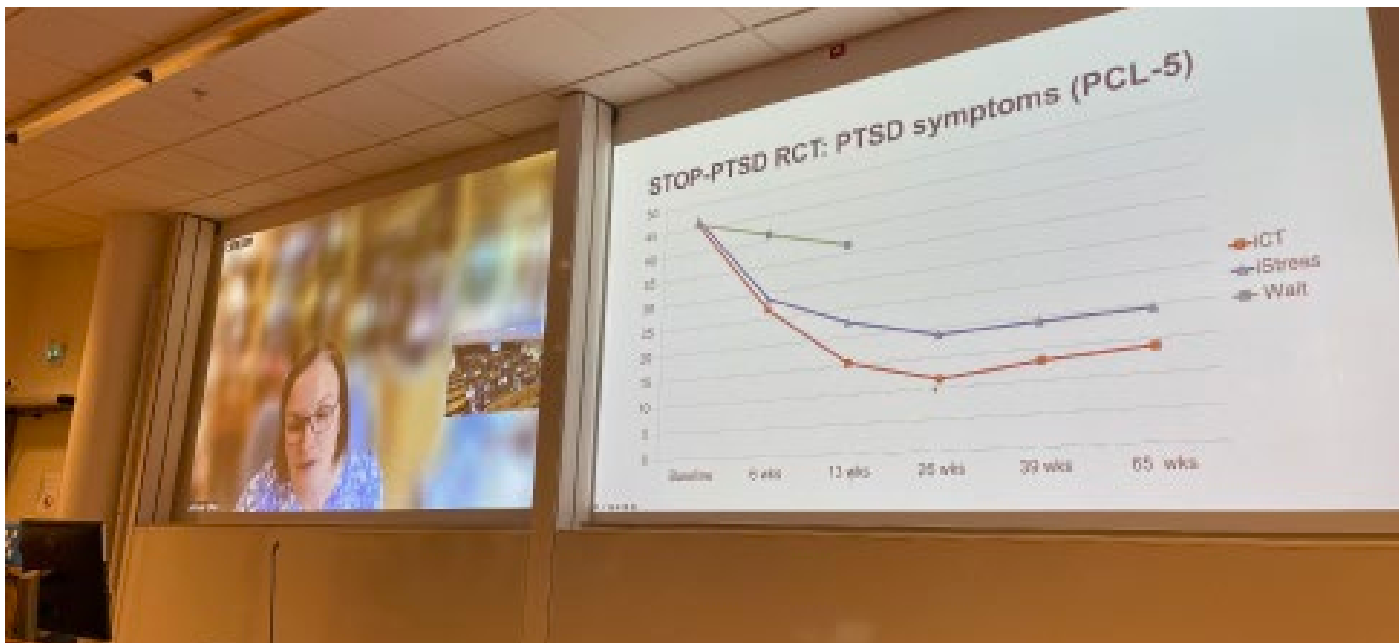
Såhär såg registreringen ut vid SWESRII med Monica Buhrman som stod för att möta besökarna

Organisationen heter ”The European Society for Research on Internet Interventions” (ESRII), de håller årligen konferenser i Sverige under namnet Swesrii och har sin egna vetenskapliga tidskrift vid namn ”internet interventions” med Gerhard Andersson som huvudredaktör.



Det var ett levande mingel under eventet.

Konferensen pågick i två dagar och detta år tog den plats vid Uppsala universitet där inträde var gratis för att höra flera spännande forskare inom området för ehälsa. Sammanlagt var det 16 talare vid eventet och bland talarna fanns exempelvis Gerhard Andersson som berättade om hur internetbaserad KBT behandling kunde användas för att behandla social ångest, där Gerhard hade publicerat tiotal artiklar inom området. Det fanns många kända ansikten för dem som följer KBT's utveckling inom Sverige bland annat Per Carlbrink, Kristoffer Vernmark och många fler.



Anke Ehlers som visade data från sin forskning.

Även internationella forskare medverkade under dessa två dagar, Anke Ehlers vid Oxford universitet höll ett föredrag om forskningsläget för internetbaserad traumabehandling. Hon presenterade sina resultat och reflektioner från studien “Therapist-assisted online psychological therapies differing in trauma focus for post-traumatic stress disorder (STOP-PTSD): a UK-based, single-blind, randomised controlled trial” där hon och medförfattare undersökte effekten av internetbaserad KBT i en kontrollerad randomiserad studie med 217 deltagare .



Susanna Österman presenterar sin studie om hälsooro



En bild på alla besökare som medverkade vid SweRSII
 Nästa SweRSII konferens kommer hållas 2024 i Stockholm. Information finns på arrangörens hemsida:
<https://esrii.org/?page=swesrii>

Intervju med Hugo Hesser

Nyttan med internetbehandling för forskare och praktiker

Som psykolog och professor i psykologi vid Örebro universitet så har Hugo Hesser publicerat närmare hundra publikationer, med ett stort antal vetenskapliga artiklar i förnämna tidskrifter som Journal of Consulting and Clinical Psychology and Behaviour Research and Therapy inom området för klinisk psykologi. Många av dessa artiklar använder sig av internetbehandling för att undersöka vad som är verksamt i behandlingen och för vem en viss typ av behandling funkar bäst. Hugo är också känd för sitt arbete inom forskningsmetodologi och har över åren hjälpt många forskare och studenter att navigera i den snåriga metoddjungeln. I denna intervju kommer vi få lära oss om hur internetbaserad behandling kan fungera som en plattform för att undersöka vilka delar i en behandling som är verksamma och över tid skapa bättre och mer effektiva behandlingar som vilar på en god teoretisk och empirisk grund.



När började ditt intresse för internetbehandling?

-Det är intressant att du snappade upp internetbehandling som område, för jag har nog aldrig sett mig som en forskare av internetbehandling. Jag valde detta format för det är bra både i ett forskningssyfte och rent kliniskt. Utifrån det kliniska perspektivet så kan man nå ut till många människor som annars inte skulle kunna få tillgång till behandling och utifrån ett forskningsperspektiv så kan man testa en behandling under mer kontrollerade former. Det jag intresserar mig för är att testa specifika komponenter av en behandling och bättre förstå hur våra mest effektiva behandlingar fungerar. Det är ett mer experimentellt sätt att forska på där vi tittar på och finjusterar små komponenter av en behandling eller undersöker de processer som vi antar är verksamma i en behandling.

-Desto större roll en enskild terapeut har i att forma en behandling desto större blir skillnaderna mellan terapeuterna vilket gör det svårt att studera själva behandlingen. Det är en av anledningarna till att formatet internetbehandling är tilltalande för egen del. Professor Gerhard Andersson, som är världsledande inom detta område, var min handledare då jag doktorerade så det är inte heller konstigt att jag fokuserat på detta format, men för mig har fokus varit på principerna och processerna som behandlingen baseras på snarare än formatet i sig.

-Det finns många andra duktiga forskare som istället har fokuserat på hur ska vi utveckla formatet internetbaserad terapi. Dessa forskares frågeställningar kretsar kring typ och längd av behandlingskontakten, strukturen och format som exempelvis videosamtal, sms och mejl. Jag har varit mer intresserad av hur kan vi utveckla bra behandlingar som är principstyrda kring specifika problemområden. Och formatet har varit utmärkt för detta ändamål.



Bild av Hugo Hesser tagen av Robert Johansson

Finns det fler anledningar till att använda internetbehandling?

-Ja det är ett sätt att testa hypoteser som inte hade varit möjligt annars, exempelvis om man vill jämföra två behandlingar och behöver tillräckligt många individer i varje behandling. Att ha många deltagare är viktigt för att få "power" vilket underlättar för att upptäcka meningsfulla men mindre effekter. Detta är svårt i face to face behandlingar, där man i bästa fall får hundra deltagare totalt men i internetbehandling så kan man ha flera hundra deltagare i varje arm. Då många andra forskare i Sverige har varit drivande inom detta område så har vi också gott stöd för att internetbehandling funkar bra för en rad olika tillstånd.

Intervju med Hugo Hesser

Vad gör den svenska kontexten bra?

-Vi har en historik av världsledande forskare exempelvis Gerhard Andersson och Per Carlbring i spetsen som har varit viktiga i att utveckla internetbehandling i ett tidigt stadie. Idag är vi många som använder liknande upplägg i behandling, både kliniskt och i forskning. Sedan har ju också många i Sverige tillgång till internet, även äldre.

Inom forskning så tas det upp ibland att vi inte alltid vet hur olika komponenter i KBT påverkar utfallet i en behandling i sig själv. Är detta ett av dina intresseområden att försöka nysta i detta?

-Där tror jag du sätter finger på något viktigt, jag har fokuserat mycket på processfrågor vilket innebär frågor om mediation och moderation. Moderation handlar om för vem eller under vilka omständigheter en behandling fungerar medan mediation handlar om att förklara genom vilka processer i behandlingen som leder till ett gott utfall. Ibland behandlar vi detta som två olika typer av frågor; för mig är dessa alltid sammanlänkade. För att vi ska veta att en process är verksam så behöver vi också förstå när och för vem. Med andra ord så blir de kontextuella aspekterna viktiga. På senare år har jag tillsammans med duktiga kollegor testat på vilket sätt detta stämmer för en rad olika typer av behandlingar och tillstånd. Ett bra exempel är exponeringsbehandling av IBS (irritable bowel syndrome) där jag i samarbete med framförallt Brjánn Ljótsson, professor vid Karolinska Institutet, undersökt processer som vidmakthåller problemen och hur vi på bästa sätt kan motverka dessa dysfunktionella processer. Vi har i en studie

försökt isolera exponeringsdelen i behandlingen och undersökt på vilket sätt exponering påverkade utfallet i behandlingen. Vi kunde visa att individer som hade mycket undvikande redan från början var de som drog mest nytta av exponeringsdelen i behandlingen. Intressant är att vi fann stöd för att just reduktionen av IBS-specifikt undvikande var en viktig process för att få en positiv effekt av exponering.

Vi har nu kunnat visa hur internetbehandling kan behandla många olika sorters problematik

Hugos forskning har således en stor fokus på teori, där han intresserar sig att undersöka förklaringsmodellerna som ligger till grund för olika behandlingar. Så Hugos forskning kan man se som en del i att försöka undersöka de påståenden som teorier har fört fram som "verksamma" vilket sedan underlättar för kliniker att få sammanhängande och effektiva verktyg till att hjälpa klienter.

-Båda dessa aspekter av moderation och mediation är teoridrivet, även om mycket av tidigare behandlingsforskning använt teorier så är det betydligt färre studier som fokuserat på att testa teorierna (åtminstone på ett stringent sett). Det finns studier som exempelvis visat att en viss behandling fungerat bättre än en väntelista eller aktiv kontroll men detta betyder inte att den underliggande teorin stämmer. Några i fältet argumenterar att vi kan fortsätta på samma sätt för att åstadkomma progression i fältet. För mig finns det ett problem när vi nu utvecklar fler och fler "nya" behandlingar. Det finns en metafor många brukar använda för att belysa detta: tänk dig att vi hittar på en ny typ av behandling där terapeuten alltid har på

sig en lila hatt samtidigt som hen genomför exponering. Denna ”nya” behandling kommer säkert funka bättre än inget alls och visa sig effektiv för individer med ångestproblematik.

Men varför tänker vi att denna ”lila hatt behandling” inte är en ny behandling? För att den lila hatten inte har en kausal inverkan på utfallet. Vi antar i stället att exponeringen är det avgörande. Problemet är att avgöra vad som kan klassas som överflödiga komponenter i en behandling och vilka är nödvändiga och tillräckliga komponenter – här måste teori komma in. Det finns alltid en mängd komponenter som skulle kunna påverka utfallet och vi kan givetvis inte testa alla olika komponenter och kombinationer, utan vi måste ha en tydlig idé av vad som påverkar. Detta kommer förändras över tid, ju mer vi lär oss om ett fenomen.

-För mig har det alltid varit viktigt att fundera hur våra behandlingar fungerar genom att testa teoretiska antaganden i både kliniska studier men också i labbstudier där man kan kontrollera mer än vad man kan i kliniska studier. Det handlar om att få ihop två världar, den mer labborienterade världen som står för grundforskningen och den kliniska forskningen. Det blir lite likt hur vi en gång i tiden utvecklade behandlingar inom beteendeterapi med Skinner, Sidman med flera som

Men även om alla delar i en teori inte är kartlagt så kan en viss behandlingsmetod fungera väl mycket bättre än vad som finns att tillgå idag. I intervjun med Hugo är han tydlig att han inte nitisk med att man måste kartlägga alla detaljer innan vi kan börja använda oss av en behandlingsmetod.

- Jag har ett pragmatiskt förhållningsätt, om en behandling fungerar för merparterna av individer behöver vi ju egentligen inte reda i det mer. Men när behöver vi då gå vidare? Det är när vi vill generalisera effekter till en ny patientgrupp, tillämpa våra metoder på nya fenomen, när vi vill kunna anpassa till en klinisk komplexitet, eller när det kommer till problemlösning när behandlingen inte fungerar. Det är svårt att testa dessa frågor i alla möjliga sammanhang, vi behöver ha en teori som beskriver när det är rimligt att ta hänsyn till den lila hatten. Professor Steven Hayes använde en metafor i en av sina artiklar att när man vill baka en kaka så räcker det att veta att man behöver blanda mjöl, ägg, jäst, socker etc i smeten så får du ditt önskade resultat, det är good enough. Vi behöver inte förstå de kemiska processerna som gör att smeten jäser eller sväller i ungen men för en kemist är det detaljerna för dessa processer som är viktiga. Kemistens undersökningar kan leda till att vi framöver kan baka en ännu bättre kaka om vi förstår detaljerna hur tex jäst under vissa temperaturer gör att kakan jäser bättre. Det är detta samspel jag är intresserad av, samspelet att på en detaljrik nivå försöka förstå processerna bakom saker och ting. I många sammanhang kan det vara good enough att utgå från en behandlingsmanual som består av en rad olika tekniker som borde funka för just det problemet och den ”typiska patienten”, men när vi vill förstå omständigheterna och hur förändring sker då behöver vi gå ner några nivåer för att kunna specificera och studera dessa delar.



Örebro slott, bild av Fredrik Andersson

Intervju med Hugo Hesser

I samtalet med Hugo gör det tydligt att när vi ska välja behandling behöver vi välja den utifrån funktion och inte topografi, det är därför fokus sätts på kontext och specifika processer då det är dessa som egentligen är funktionsbärande gällande klientens utfall. Inom forskning testas man ofta att lägga till eller ta bort något från en redan välkänd behandling och sedan jämföra med sedvanlig behandling. I många sådana forskningsartiklar så ser man att den ”nya” behandlingen fungerar lika bra som den sedvanliga men frågan blir då när har forskare faktiskt utvecklat en helt ny behandlingsmetod.

-Jag brukar fråga, ”när har vi bevis för att vi utvecklat en ny behandling?”. Jag tror vi behöver tänka i termer av processer som leder till förändring, för att vi ska ha stöd för en ny behandling så måste vi ha stöd för det i de tilltänkta processer och teorin som ligger till grund för behandlingen. Om vi inte har det så blir det svårt att veta om vi har en ny behandling eller om det bara är en skillnad i topografi och orden vi använder för att beskriva behandlingen.

I din forskning undersöker du både beteendeterapeutiska komponenter och kognitiva komponenter, jag fick uppfattningen att det var svårt att veta vilken inriktning som färgar ditt tankesätt, hur ser du på det?

-Jag kan avslöja att jag alltid har och kommer fortsätta vara behaviorist, jag är så hardcore man kan bli i mitt tankesätt; däremot förhåller jag mig tämligen pragmatisk och flexibelt till andra teoretiska läggningar.

Men både filosofiskt och metodologisk så är jag en behaviorist i grunden. Innan jag kom in på banan som psykolog så jobbade jag som behandlingsassistent med grav OCD hos unga och den bilden jag fick av psykologi var färgad av exponering och klassiskt inlärningspsykologiskt perspektiv. Det är det fortfarande, men jag har kanske fått en lite mer ödmjuk syn av värdet av att titta på grundforskningen inom områden för emotion och kognition (som ofta har en annan ingång). Jag tänker att emotion och kognition behöver inkorporeras i ett inlärningspsykologiskt ramverk för att det ska vara användbart. Man kan ha olika sätt att beskriva dessa koverta beteenden men för mig återknyter jag alltid till en funktionalistisk och kontextualistisk perspektiv. På senare år har också många internationellt erkända kognitionsforskare, exempelvis professor Jan De Houwer, fått upp ögonen för värdet av att anamma ett funktionellt perspektiv.

Från din erfarenhet med alla dessa projekt vad skulle du vilja dela med dig till dem som kanske inte är så insatta om vad forskningen säger om internetbehandling?

-Jag tänker att vi har nu kunnat visa hur internetbehandling kan behandla många olika sorters problematik som OCD eller IBS och att vi som kliniker inte behöver vara så rädda för att använda exponering i detta format. Vissa kanske tänker att vid exponering behöver terapeut vara närvarande för att modellera och att vår närvaro är avgörande för ett gott utfall. Men det visar sig att det är relativt säkert att använda exponering även i internetbaserade format och att det har funkade minst lika bra som face to face för de grupper vi har tittat på.

Hugo menade dock på att forskning om internetbehandling inom Sverige är ganska enhetliga i hur vi utformar våra behandlingar där variationen är liten jämfört med hur internetbehandling kan se ut internationellt.

-Våra svenska internetbehandlingar som jag varit inblandade i har varit ganska enhetliga i sitt upplägg och format. Ofta är det självhjälpsböcker där klienten laddar ner olika bokkapitel från nätet och så jobbar hen med sina hemuppgifter och har kontakt med en behandlare i en asynkron meddelandefunktion. På så sätt liknar det mycket klassisk face-to-face behandling: klienten arbetar med uppgifter, skriver hur det gick, och behandlaren svarar och ger feedback samt kan hjälpa dem förstå hur man gör övningarna bättre. Men formatet är inte så häftigt om man jämför med andra studier från andra länder, exempelvis Australien, som bland annat jobbar mycket med interaktiva moment och gameification. En av styrkorna i internetbehandling är att det ofta finns en tydlig struktur så klienter som deltar får veta när det ska sluta, hur många moduler man ska göra, tidsåtgång. Det är också därför jag tror att internetbehandling fungerar så bra för många. Det kan vara motiverande för klienten att nu ska jag jobba dessa veckor, göra dessa hemuppgifter, sedan avsluta och bli uppföljd med telefonkontakt. Så bara den tydliga strukturen skapar förmodligen en hel del av effekten.

Så strukturerna är ofta tydliga i internetbehandling, och det sänker kraven på terapeutens förmåga att kunna skapa struktur. Så en anledning till att det blir svårt att forska på face to face behandlingar är att om man har rekryterat 10 KBT terapeuter för att undersöka effekten av KBT så måste man ta i beaktning att varje terapeut utför KBT på sitt unika sätt?

-Det är svårare att veta om terapeuterna är följsamma till behandlingen. Vi kallar detta för treatment integrity/fidelity i forskning som handlar om terapeuten är trogen till behandlingen och gör detta med god kvalitet. I internetbehandling så har behandlarna en mindre roll att spela. Det finns vissa studier som visar att det finns terapeuteffekter även i internetbehandling men effekterna är inte alls lika starka som vi ser i face to face behandling där man har större frihet i behandlingen. Detta kan ju såklart vara en fördel då en duktig terapeut kan skapa mer potenta effekter. Men nackdelen är att det blir mycket mer variation och vi vet inte om det är att terapeuten som är duktig på att ge behandling eller om behandling i sig är det som ger effekten. I forskningssammanhang är det viktigt att hålla sådana faktorer konstanta och om det varierar för mycket så kan vi inte dra entydiga slutsatser gällande behandlingens effektivitet.

Finns det någon bok du har läst som du skulle föreslå till andra att läsa?

-Det finns jättemånga bra böcker givetvis, en bra bok jag har läst under senaste året är "A Contextual Behavioral Guide to the Self" av professor Louise McHugh, med flera som har skrivit om "självet" utifrån inlärningspsykologiskt perspektiv. Hon tar upp temat om vilka processer som ligger bakom att vi skapar vårt unika "jag" och hur vi kan manipulera denna upplevelse. Boken utgår från RFT (Relationel Frame Theory) och har lyckats med bedriften att både fånga det tekniska och nördiga med teorin men också hur vi kan tillämpa lärdomarna rent kliniskt. Boken adresserar ett komplext och viktigt ämne och till del lyckas den överbrygga teori och tillämpning på ett bra sätt. Så denna bok tycker jag är läsvärd.

Konstruktiv självhävdelse med IGBT

Per Calbring delar med sig av evidensbaserad material från sin nya studie

Mer än ett dussintal artiklar har publicerats 2023 i Sverige kring internetbaserad KBT eller IGBT som det så kallas. Bland dessa så är Per Calbring medförfattare där han och hans kollegor kollar på förmågan att i kommunikation stå upp för ens rättigheter utan att för den del trapa på någon annans rättigheter. Begreppet kallas konstruktiv självhävdelse och behandlingen bestod av tio kapitel med uppgifter som deltagarna tog del av under åtta veckor.

Själva materialet har Per Calbring gjort tillgänglig för allmänheten och den går att hitta på hans blogg eller genom <https://www.100respekt.se/>. Konstruktiv självhävdelse förklaras i materialet som en förmåga och kommunikationsstil och till detta lärs då beteenden som underlättar för konstruktiv självhävdelse. Beteendena som lärs ut i de olika kapitlen är intressanta att läsa och tar upp relevanta förmågor att öva på. Exempelvis tas det upp hur man säger nej och delar av kapitlen har videomoddelering som stöd för att visa hur beteendet ska utföras.



Per Carlbring
Professor i klinisk psykologi

Publikationer Uppsatser Formulär Kontakt Konferenser

Konkreta råd och riktlinjer för e-hälsa i den digitala tidsåldern:
Nu publicerad i Nature Mental Health
2023-08-08 av Per Carlbring

<https://www.carlbring.se/>

Ibland har man fått frågan om vilka hemsidor man kan få terapeutiskt relevant eller vetenskaplig information. I och med detta inlägg så vill vi belysa en hemsida som ger just detta. Per Carlbring delar regelbundet material och tips på hans hemsida. Materialet om konstruktiv självhävdelse går exempelvis att hitta där. Så om du vill följa senaste forskning eller ta del av tankeväckande inlägg så föreslås denna hemsida.



Dela med av kunskap. få en bok
Anmäl intresse att recensera böcker för BTF

ANNA NÄVER
NÄRBILDER

ANKNYTTNING I RELATIONER
FÖRSTA OCH FÖRÄNDRING
Camilla von Below

VANANS MAKT
Vad är det som gör att vissa människor är så starka?
Charles Durrigg

Skriv till redaktör för att få reda på vilka böcker som finns tillgängliga

Känslostarka relationer

Text av Ella Lepistö

Varför sårar vi den vi älskar? Det är en kort men ändå frustrerande fråga som många av oss saknar ett tillfredsställande svar till. Alan E. Fruzzetti har ägnat många år åt att försöka knäcka gåtan. Som psykolog, professor, utvecklare av terapeutiska program och som en framstående forskare inom känslereglering och par- och familjeterapi har han samlat sina bästa råd och tillvägagångssätt i *The High-Conflict Couple: a Dialectical Behavior Therapy Guide to Finding Peace, Intimacy and Validation*. Verket har sedan sin utgivning 2007, varit ett populärt inslag för både par som terapeuter i sin strävan mot en mer harmonisk och kärleksfull relation. Psykologerna Cecilia Fyring och Sara Isling har med omsorg omarbetat den efterlängtna svenska versionen.

Konfliktfyllda par har förmodligen mest nytta av denna självhjälsbok, men även yrkesverksamma kan finna boken som ett hjälpsamt arbetsmaterial. Kärnan bygger på dialektisk beteendeterapi (DBT); mycket fokus tillägnas förmågan att bekräfta, förstå och beskriva starka känslor, acceptandet av både sig själv och sin partner och inte minst vikten av kommunikation. Alltsammans skapar en grogrund för att vända anklagelser och ilska till inkännande och närhet. Utformningen bjuder på ett naturligt sätt in paret till gemensam reflektion och samarbete genom både text, exempelsituationer och



uppgifter, även om boken likväl kan läsas enskilt om man nu föredrar det. Förutom psykoedukation om känslor och pedagogiska förklaringsmodeller, är det generösa antalet övningar ett tacksamt inslag i varje kapitel. Det sänker tröskeln för att faktiskt lyckas med att skapa positiv förändring genom att försöka anamma nya rutiner och förhållningssätt inom relationen.

Fruzzetti efterliknar den känslostarka parrelationen i form av en dans; det är omvälvande och stundvis knepigt att veta vilka steg man ska ta härnäst och i farten försöka att inte trampa sin partner på tårna. Tålmod och förståelse förespråkas; en person kan inte fixa ett förhållande, utan det är ett gemensamt ansvar. Ytterst kort nuddas det vid intimare aspekter, mest för att kasta ljus på ett ytterligare fält för relationer. Eftersom fysisk intimitet är ett mycket stort och viktigt område för många,

kräver det även sin beskärda del uppmärksamhet. Det lämpar sig bättre i en egen upplaga kan jag tycka, som i sin tur kan bygga vidare med denna bok som grund.

Övningarna syftar till att sänka tröskeln för par att lära sig hur man bryter den nedåtgående spiralen och hejdar eskaleringen till ett gräl. Stundvis uppfattar jag övningarna något vaga och hastade. Det hade möjligtvis varit hjälpsamt med något mer utarbetade övningar för att säkerställa inläring.

Språkligt läggs tonvikten på att synliggöra de ömsinta känslor paren förmodligen känner för varandra innerst inne, även om det inte är vad som syns i stridens hetta. Detta är med andra ord inte en bok för ambivalenta och bräckliga par som befinner sig i en skiljeväg där de inte ens vet om de vill stanna kvar i relationen mer, utan boken riktar sig till paren vars önskan är att förstå varandra, bara att de inte vet hur man gör. I överlag är läsningen som en lättsam dans genom relationens färgstarka nyanser. En relation kräver två, liksom pardansen. Hoppfullhet är ett ord som dyker upp i mitt huvud när jag reflekterar över innehållet. Så länge det finns en grundläggande kärlek för varandra är det möjligt att med mycket arbete och tålamod komma ut på andra sidan tunneln - tillsammans.

Som aspirerande student i början av min karriär, har jag redan en stark misstanke om att Fruzzettis bok kommer ha en given plats i bokhyllan; alltid nära till hands som en arbetsguide för mig och som litteraturtips för mina framtida patienter. Om än ett viss förtydligande i övningarna hade varit önskat, gör sig boken ändå väl värd att läsas. Hopp är vad desperata par behöver, och det är Fruzzetti alldeles utmärkt på att förmedla.



Föräldraguiden vid autism och ADHD

Text av Oliver Pawlik

Efter “ADHD-hjälpen” och “Autismhandboken” är Katarina A. Sörngård tillbaka med en bok som denna gång riktar sig specifikt till föräldrar vars barn har antingen en eller båda av diagnoserna autism och ADHD. Dessa föräldrar möter utmaningar som inte andra föräldrar behöver bekymra sig över i samma utsträckning. Även om man accepterat att ens barn är annorlunda så kan man fortfarande stå handfallen inför vardagens utmaningar. Hur ska man stötta sitt barn på bästa sätt? Trots upprepade välvilliga försök kan det ändå resultera i återkommande konflikter, för att inte tala om oron inför framtiden. Kommer barnet kunna behålla ett jobb i framtiden och leva självständigt? Vad händer när föräldern inte kan vara ett stöd längre?

Baserat på sin 30 års långa yrkeserfarenhet

beskriver Sörngård sju familjer med olika bakgrund, där barn med dessa diagnoser har svårt att själva klara av vuxenlivets utmaningar. Hennes exempel porträtterar bland annat barn vars svårigheter blivit tydliga först efter studenten då skoltidens rutiner upphört. Vi får även följa ett barn som i vuxenlivet själv blivit förälder men som inte klarar av att hålla ordning i vardagen, och en 60-årig man vars förälder på ålderns höst plågas av oro över hur sonen inom en snar framtid ska klara sig utan sin far. De metoder och förslag som redovisas exemplifieras i dessa familjer och hur det har fungerat för dem.

Bokens första två delar ger en psykoedukativ genomgång av diagnoserna samt olika föräldrastilar. Sörngård redovisar hur dessa kan samspela med sina för- och nackdelar och vad man kan behöva anpassa i sitt föräldraskap. "Hjälpsamma strategier", den tredje och sista delen, är bokens stomme och utgör merparten av bokens innehåll. Dess rika material utgör en bra källa att plocka material ifrån baserat på läsarens unika behov. Denna del hade med fördel kunnat delas in i kapitel för att tydligare redovisa det varierade innehållet. Vidare kunde det språkliga hantverket stundom göra läsningen hackig eftersom författaren uttrycker sig i vardagligt talspråk, detta kan dock vara fråga om personlig preferens.

Medan boken främst riktar sig till föräldrar kommer den även vara en bra verktygslåda för studenter och yrkesverksamma eller för övriga närstående till personer med dessa diagnoser. Sörngård ger bra vägledning i hur man som förälder kan hantera sin frustration, hur man kan anpassa förväntningar och krav men även hur man tar hand om sig själv bland vardagens ansvar och oro. Sörngård ger även nycklar till framgångsrik kommunikation och

samspelsfärdigheter mellan föräldrar och barn som på sikt kommer minska missförstånden och mildra bråken. Hon bollar med välkända terapeutiska metoder som acceptans, oroshantering och vikten av återhämtning och blir således en nyttig läsning även för KBT-psykologer vars patienter kan befinna sig i denna livssituation.

Sörngårds grundliga redogörelse av samhällsinsatser är bland bokens största tillgångar. Hon ger en uttömmande lista över vad man kan ta del av, vare sig det gäller en önskan om att barnet i slutändan ska kunna behålla ett heltidsjobb eller en förhoppning om att denne ska kunna vara på en verksamhet några timmar per dag. Föräldrar till barn med NPF har rätt att ta del av den hjälp och stöd som finns tillgängligt för att ansvarsbördan ska minska till en hanterlig nivå. Oron över sitt barns framtid och välmående kan dock kännas omöjlig att släppa och det är här Sörngård gör ett strålande jobb med att bearbeta denna ångslan. Oavsett hur svårt ett barn skulle ha det på egen hand gör man inte denne en tjänst av att själv gå under av utmattning. När föräldrar bidragit med det stöd de kan och tagit emot hjälp från samhället kan de också lita på att det räcker. Det finns gränser för hur långt en förälder kan sträcka sina hjälpande armar och bortom det finns även ett eget liv och hälsa som behöver få plats. Det är ett välbehövligt hopp som Sörngård lyckas tända.

Sammantaget har Sörngård producerat en bra handbok för var och en som kan behöva vägledning i hur man som närstående kan hjälpa till att hantera svårigheterna som kan uppstå vid autism och ADHD. Här erbjuds praktiska råd och uppmuntran för att en förälder ska våga tro på en bättre framtid för sig själv och sina barn.

Terapeutens misstag

Text av George Lärkefjord

Vad som sker bakom terapins dörrar kan på många sätt ses som ett mysterium för klienter. Men på många sätt är terapi i mitt tycke också ett mysterium för oss terapeuter, för ofta skapar vi en bild av terapi från ett ytterst litet axplock av erfarenheter, nämligen våra egna. Det är väldigt sällan som man får se en inblick i hur det faktiskt går till i ”terapi” för någon annan än en själv, särskilt när det inte går som planerat. Vi terapeuter vill nog likt många andra visa en bra sida av oss själva utåt, en retuscherad och Photo-shoppad bild, det ”Terapeutens misstag” gör är att de slänger undan alla dessa masker och visar både på att man kan vara kompetent med de brister man har och att vi kan lära oss och sträva mot att bli bättre.

Boken känns särskilt relevant om man tar i beaktning samtidens kontext vilket terapeuter arbetar inom. Det tas ibland upp att människovårdande yrken kan innebära sina egna unika belastningar. Detta svåra ämne berörs också på ett mycket respektfullt sätt, språket genomsyras av selfcompassion samtidigt som den inte drar sig undan från att belysa vad misstag kan innebära. Innan jag läste denna bok så har jag nog inte varit så medveten om hur mycket man faktiskt försöker undvika misstag, problemet är dock inte att vi försöker undvika att göra misstag men att vi inte vågar se dem misstag vi gör och därmed varken reparerar allians med klienten vi arbetar med eller tar tillvara erfarenheten av vad som blev fel.

Boken är indelad i 6 kapitel där varje kapitel innehåller korta intervjuer som berör kapitlens olika teman. Intervjuerna är gjorda med flera olika duktiga terapeuter där de delar med sig av sina misstag, hur de hanterades och deras reflektioner i efterhand.



Verkliga händelser varvas sen med fakta på hur liknande problem kan hanteras och tar upp också relevant regelverk samt forskning. Jag tror att intervjuformatet är en stor styrka då jag upplevde att varje intervju gav mig något att reflektera över, kanske på grund av mistagens allmänmänskliga karaktär. Vid sin bokrelease föreslog författaren Elin Wesslander att boken ska läsas med ett introspektivt förhållningssätt, där man uppmärksammar vad som väcks hos en själv när man läser om misstag, detta tycker jag är ett bra tips. Jag tror att reflektera hur man själv förhåller sig till misstag är en gynnsam insikt inom det terapeutiska arbetet och denna bok lyckas ge goda möjligheter att väcka tankar hos läsaren vilket en mer teoriorienterad bok annars hade inte gjort.

Jag kan verkligen tänka mig att denna bok kan vara givande för dem som nyligen påbörjar sin resa som terapeuter men bevisligen är detta ett tema som också är relevant för erfarna behandlare då intervjupersonerna själva är erfarna men öppna för att det fanns mer att kunna om detta område. Att möta sina misstag låter som en av de kompetenserna som alltid kommer finnas närvarande och efter man läst boken så tycker jag att det borde vara en av grundkompetenserna i all form av terapi.

1-årig utbildning i Compassionfokuserad terapi Online/Malmö

Om CFTInstituttet

CFTInstituttet verkar för att sprida kompetens och kunskap om Compassionfokuserad terapi (CFT) och Compassion som förhållningssätt genom forskning, utbildning och handledning.

CFTInstituttet har bedrivit CFT-utbildningar och workshops i Compassion sedan 2013 och var bland de första i Sverige att utbilda i CFT.

CFTInstituttet anlitas bl.a. av Lunds Universitet och Karolinska Institutet, för handledning och undervisning i Compassionfokuserad terapi.

Läs mer på www.cftinstitutet.se

CFT
INSTITUTTET

Om utbildningen

Utbildningen omfattar både den populära Compassion Mind Training (färdighetsträningen) och de terapeutiska delarna av Compassionfokuserad terapi. För dig som har grundläggande utbildning i psykoterapi och vill lära dig Compassionfokuserad terapi från grunden. Inga tidigare förkunskaper i CFT krävs.

Kursen ger deltagarna möjlighet att grundligt förkovra sig i en metod som kommit att bli alltmer populär pga sitt integrativa fokus, vilket gör den relevant även för psykologer med psykodynamisk bakgrund som har erfarenhet av att arbeta med KBT.

Kursen har ett tydligt terapeutiskt fokus. Upplevelsebaserad inläring (rollspel, videodemonstrationer, live demonstrationer) genomsyrar hela utbildningen och kräver aktivt deltagande från alla deltagare.

Två utbildningar löper parallellt; en som är helt webbaserad och en där kursmomenten ges på plats i Malmö. Delar av utbildningen och kurslitteraturen är på engelska.

- 6 utbildningsdagar i Malmö eller online uppdelade på två block
- 5 webbföreläsningar med internationella föreläsare och erfarna CFT-utövare
- 7 handledningstillfällen (varav 1 handledningsseminarie med Prof. Paul Gilbert)
- Tillgång till en läroplattform med videomaterial, inspelade terapidemonstrationer på svenska, övningar, formulär m.m.
- 10% rabatt på vårt övriga kursutbud under året som student

"Bästa utbildning jag gått då den jobbar integrerande med den egna processen och terapiprocessen."

"Utbildningen har hållit hög kvalitet. Kursledarna har hjälpt till att befästa CFT på ett inspirerande sätt, både vid utbildningstillfällena och vid handledningen."

Kursstart: 27 Oktober 2023
Sista anmälningsdag 1 Oktober 2023

Pris: 32 000kr exkl moms

Mer info och anmälan
www.cftinstitutet.se

Vill du annonsera i Beteendeterapeuten?

Helsida – 1500 kr exkl. moms

Halvsida – 1000 kr exkl. moms

Kvartssida – 500 kr exkl. moms