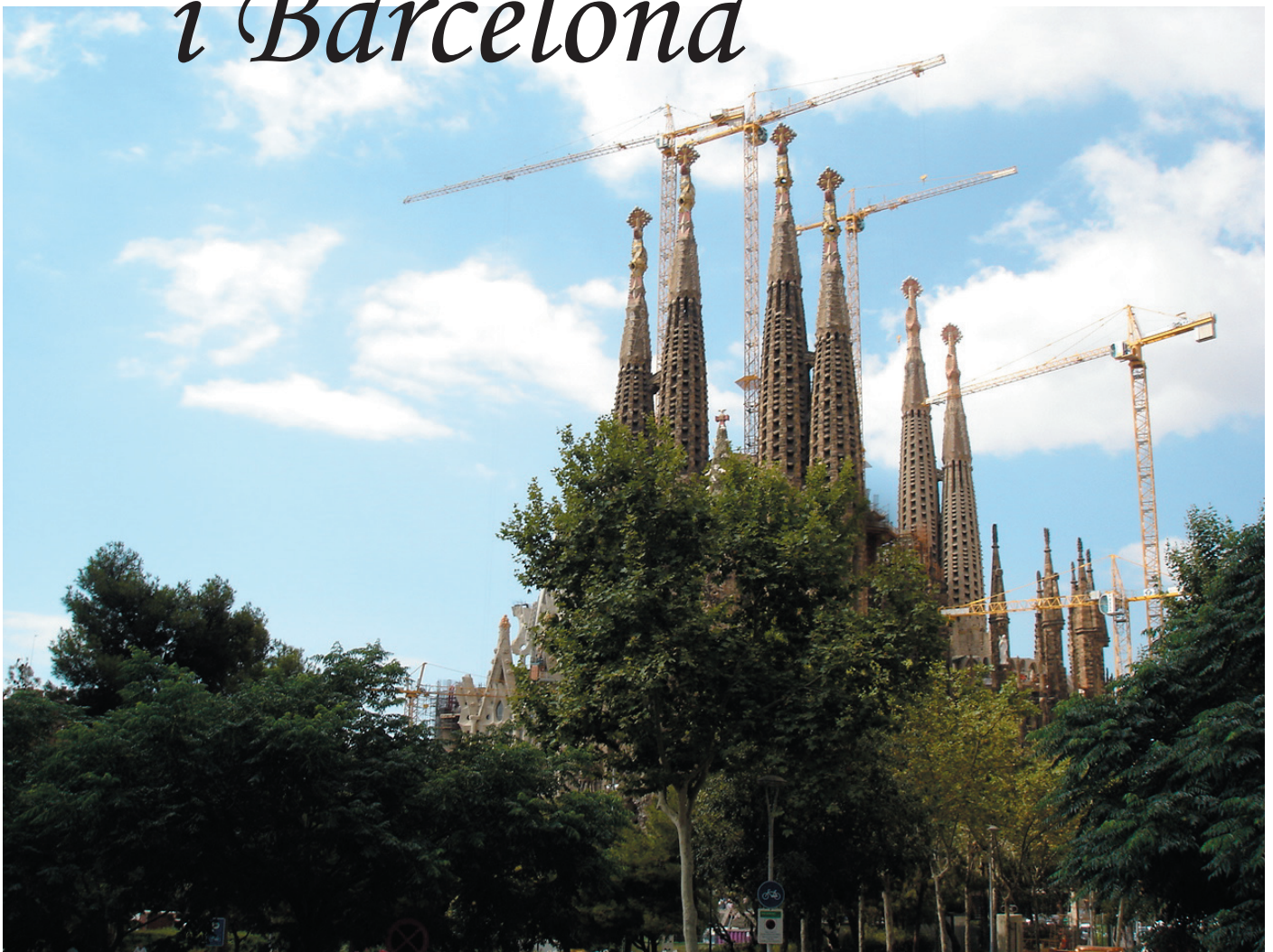


# beteendeterapeuten

MEDLEMSBLAD FÖR BETEENDETERAPEUTISKA FÖRENINGEN

3/2007

## *Världskongressen i Barcelona*



*Även:*

*Redaktörsbyte för Beteendeterapeuten*

*Är KBT:are rädda för tystnaden?*

*För vem är BTF till för?*

# beteendeterapeuten

Utgives av  
Beteendeterapeutiska föreningen

## Redaktionen

Maria Bragesjö, *Redaktör*  
Anna Eriksson  
Karin Folkar  
Daniela Lambert  
Liv Larsson  
Johan Westöö

## Styrelsen:

Karin Ovefelt, *Ordförande*  
karin\_ovefelt@bredband.net

Viktor Kaldo, *Medlemssekreterare*  
viktor.kaldo@psyk.uu.se

Johan Wetterlöw, *Kassör*  
johan@orana.se

### Övriga ledamöter:

Inga Axbrink  
inga.axbrink@pk.artisan.se

Pontus Bjurner  
pontus.bjurner@kbtinstitutet.se

Benjamin Bohman  
benjamin.bohman@gmail.com

Johan Holmberg  
johan.holmberg@  
psykologpartners.se

Dan Katz  
dan.katz@swipnet.se

Ulrika Långh  
ulrika.langh@comhem.se

Jessica Neijlind  
jessica.neijlind@  
pbmstressmedicine.com

Jonas Ramnerö  
jramn@psychology.su.se

Maria Tillfors  
maria.tillfors@bsr.oru.se

Sara Widén  
widensara@gmail.com

Manusstopp för nästa nummer

**10 nov 2007**

Bidrag skickas till:  
l\_daniela@hotmail.com

Textformat: Word  
(eller RTF om du använder Mac)

Bilder: i digitalt format

Tillbaka efter sommaren är det härligt att se att så många BTF:are vässat sina pennor och bidragit till detta nummer. Några har bl.a. ägnat sommaren åt att delta i världskongressen i Barcelona varifrån vi får några spännande rapporter! En handledares perspektiv på tystnadens funktion i psykoterapi och en debattartikel där BTF:s system med stödmedlemmar berörs återfinns också i numret. Och vi får också inblick hur KBT växer uppe i norra regionerna av Sverige. Visst är det härligt med lite läsning så här när hösten börjar närma sig!

För mig är detta den sista redaktionellt jag skriver och det gör mig glad att även detta sista nummer håller lika god standard som alltid. Jag vill passa på att välkomna den nya redaktören Daniela Lambert och önska henne lycka till i tidningsmakeriet framöver!

Maria Bragesjö  
Redaktör

# beteendeterapeuten 3/2007

<i>Ledare</i> .....	3
<i>KBT-utbildning i Bondersbyn</i> .....	4
<i>Insändare: Medlemskap i BTF</i> .....	7
<i>Världskongressen i Barcelona</i> .....	9
<i>Sokratisk dialog under tystnad</i> .....	14
<i>Redaktörsbyte för Beteendeterapeuten</i> .....	18
<i>DISA-programmet för unga tjejer</i> .....	20
<i>Betraktelse kring kongressen i Barcelona</i> .....	22

Det finns saker som måste göras. Så är livet. Ibland är det svåra beslut som ska tas och som sedan ska förankras och därefter utföras. I det läget behöver man kunna stå kvar med hyfsat stadiga ben när omgivningen reagerar med olika starka åsikter, önsknings, tyckanden, kritik. Vi har nog alla varit med om denna situation. Samtidigt har vi nog flera av oss varit med om att sticka huvudet i sanden och hoppas att allt blåser förbi och hoppas att vi klarar oss ifrån att möta sandstormen.

Vi befinner oss i ett avgörande beslutsläge i vår förening. Vår examensrätt för psykoterapeututbildningar ifrågasätts av Högskoleverket. Detta på grund av brister i högskolemässighet, både vad gäller utbildningens stabilitet och långsiktighet och planerade genomförande. Vi har fram till den 8/5 2008 på oss att vidta åtgärder som skall redovisas för HSV. Som därefter tar ställning till om det finns skäl att göra en framställning till regeringen om återkallande av examensrätten.

Vi måste nu under hösten samla in all faktisk fakta och fundera kring hur vi ska göra. Vi kan inte sticka huvudet i sanden utan här krävs att vi vågar syna alla tänkbara alternativ och sedan våga ta ett beslut.

Jag sitter här den sista veckan på min semester och känner hur det börjar knyta sig i magen av viss oro inför denna stora uppgift. Hoppas ni alla hjälper oss i styrelsen att få det stöd från er som vi kommer att behöva.

Hälsningar från Karin Ovefelt  
Ordförande i Beteendeterapeutiska föreningen

# Bondersbyn: en ny KBT-punkt på Sveriges KBT-karta

## KBT utbildning i Bondersbyn

Härmed kommer en kort sammanfattning av min del i Bondersbyns steg I KBT utbildning med Sten Rönnberg och SITB AB samt BTF som kursarrangör. Det var den andra omgången av en utbildning som gavs i Stens hemby. Där bor nu cirka 150 personer och där har bott som mest cirka 500 personer.

Dessa utbildningar har haft som effekt att det nu är en del BTF medlemmar som vet var byn ligger. Föreläsare har varit bl a Lars-Göran Öst, Karin Overfelt, Mats Brandberg, Jonas Ramnerö, Per Borell, Sandra Bates, Anita Olsson, JoAnne Dahl, Maria Bragesjö, Bengt Westling, Per Carlbring, Håkan Wisung, Niklas Törneke, Elizabeth Breitholz och Klaas Wijma.

## Handledning i Gällivare

Jag blev kontaktad för att handleda i norra delen av landet. Två grupper av entusiastiska kandidater väntade i Gällivare på att börja arbeta med sina första KBT-patienter. Att åka dit nästan varje vecka under tre terminer var en erfarenhet som jag idag inte skulle vilja vara utan.

Intresserade, nyfikna, reflekterande och ambitiösa kandidater tog emot mig och efter ett intensivt samarbete kunde vi komma i mål efter tre terminer. De blev nöjda med sina insatser och glada att de hade tagit steget fullt ut när de bestämde sig för att gå i Sten Rönnbergs utbildning i Bondersbyn. Resten av kursen fick handledning av Sten i själva Bondersbyn och andra av J. Dahl i Luleå. Sammanlagt var det 35 personer som genomgick hela utbildningen och även någon som behövde komplettera.

## Avslutning

Sista maj var det avslutning på bygdegården. Där fick man höra uttryck så som: Nu vet jag vad jag gör, jag har utvecklats även som person, det var det bästa jag har gjort i hela mitt liv, mitt arbete har blivit roligare, jag har lärt mig mycket om KBT och hur jag har fungerat i mina sammanhang, jag ser patientarbetet på ett helt annat sätt nu, på behandlingskonferensen får jag många idéer om hur man skulle kunna arbeta utifrån KBT med en viss patient. Sten har all anledning att vara nöjd med det han har gjort för att förankra KBT i norra delen av landet.

## Patientarbete

Patientarbetet för dessa två grupper i Gällivare blev

intensivt som vanligt och man gjorde BTA på 30 problemområden. Det resulterade i 24 avslutade behandlingar. En avbröt och en tackade nej till en behandling. För de andra fyra blev det en planering inför en eventuell fortsatt behandling.

Med traditionell KBT behandlade man bl a (första problem i fokus): kriser, social fobi, tvång, tandvårdsrädsla och andra specifika fobier, utmattning och stress, generaliserad ångest, depression, paniksyndrom och PTSD. Behandlingslängden blev mellan fyra och fjorton behandlingstillfällen. Arton av de tjugofyra behandlingarna blev tio gånger som max (enligt en tio gångers modell). Resultaten var mellan goda och mycket goda. Kandidaterna fick göra en mycket bra erfarenhet om hur det är att arbeta med en kraftfull psykoterapiform som KBT.

## Uppdraget

När jag tackade ja till uppdraget började jag en annan parallell resa: att veta hur man kommer dit och vad ordet Norrland betyder i praktiken. Om man spetsar till situationen kan man säga att för mig började Norrland fem meter norr om Roslagstulls rondellen här i Stockholm. Detta skulle kunna vara nästan en sanning om inte Uppsala kom i vägen. Men ligger inte Uppsala i Norrland? Mmm, osäkert läge. Eller börjar det i Gävle?

## Norrland

Att svara var Norrland börjar och slutar utan att konsultera en geografibok förvandlas plötsligt till en prestation. Som tur är kan jag hänvisa till mitt utländska ursprung för att slippa skam och skuld känslor. Vägen till kunskap går via okunnigheten!

En gång sade en kollega till mig: jag har aldrig varit norr om Uppsala och jag klarar mitt liv rätt så bra utan det som finns där borta, samtidigt som hon pekade mot norr. Sedan kommer nästa hinder: är Norrland bara en region, flera regioner eller ett län? Är det någon som vet? Var ligger Norrbotten, Västerbotten, Lappland och vad mer? Att Västerbotten ligger väster om Norrbotten kan man nästan gissa. Var kan man placera Lappland? Kiruna ligger också där, gruvorna ni vet och gruvarbetarna. Efter Kiruna tar landet slut. Det vet ju alla. I Boden som också finns där någonstans har många killar gjort sin militärtjänst. Det är många som har studerat i Umeå också!

### Norrbottnen

Som tur är arbetar man efter principen att man kan lära sig saker och ting. Det är en glädje att vara kbt-are. Var ligger Norrbotten egentligen? Vilka kommuner, städer finns där? Vilka officiella språk pratar man där? Finns det flera folkgrupper? Vad lever de på? Finns det någon turistattraktion där uppe? Och Gällivare, hur tar man sig dit? Allt var som ett stort frågetecken! Så småningom åkte både ångest- och okunnighetskurvan ner lite grann. Är det kallt där uppe? Hur pass många minus grader? Kommer man att överleva? Ja, säkert säger Sten, men jag blir tveksam när jag landar på flygplatsen och efter fem sekunder känner att min näsa förvandlas till en sorts isklump: det var 35 minus. Jag höll på att dö! Ja, det är lite kallt men det blir snart varmare: med

minus 17 grader kan man åka scooter och ganska så fort kan man åka skidor också! Min överlevnadsinstinkt spetsades en aning. Som tur är går februari månad fort och den är snart över för den har bara 28 dagar. Yippi! När mars månad infinner sig har den värsta chocken lagt sig och arbetet börjar rulla bättre och bättre. Dessa fantastiska kandidater och dessa arbetstimmar med dem lämnar inget utrymme för mer motstånd eller invändningar när det gäller att resa dit upp. Att flyget fungerar dåligt ibland glömmar man när man träffar handledningsgrupperna. Det går bara framåt. När tre terminer har gått konstaterar man att det gick bra hela vägen och att 35 minus grader inte upplevs som något svårt längre.



Alejandros handledningsgrupp: Från vänster till höger: 1. Kerstin Björnström, 2. Lena Taaveniku, 3. Caisa Wikman, 4. Jörgen Kitok-Andersson, 5. Marie Ågren-Johansson, 6. Britt Axelsson, 7. Ann-Christine Wikström, 8. Lisbet Nilsson.

Foto: Alejandro Muñoz Retamal

### **Mellan Norge och Östersjön**

För att bättra på mina geografikunskaper har jag bokat en resa till Kiruna. En plats där jag har aldrig varit och som har kommit in i mitt medvetande som den mest avlägsna platsen på hela jordklotet. Kina och Antarktis ligger långt bort men Kiruna ännu längre bort känns det som. Det som är bra med Kiruna är att det ligger nära Riksgränsen och att man kan åka Den blåa vägen till Narvik. På väg tillbaka till inlandet kan man passa på att besöka platsen där ishotellet brukar finnas på vintern eller vända tillbaka till Kebnekaise eller åka till finska gränsen och besöka byar med exotiska namn. För att komma dit måste man svänga i Svappavaara och korsa Torneälven eller ta vägen till Pajala istället. Pajala är också en exotisk plats. Dit måste jag bara åka. Det är bara 19 mil dit. Men man kan också ta söderut och korsa Kalixälven och fortsätta till Malmberget och Gällivare (det är bara 12 mil dit räknat från Kiruna), till Jokkmokk (10 mil till), korsa polcirkelns inbillade streck och hamna i Arvidsjaur (18 mil till). Där tar Norrbottens inland slut och det är bara 30 mil. Om man i Arvidsjaur längtar efter att se övre delen av Östersjön eller Bottenviken, som man kallar den, kan man köra 12 mil till Piteå och sex till Luleå. Inte omöjligt! Boden ligger bara ett stenkast därifrån om man vill åka tillbaka till Jokkmokk via den vägen. Flyger man till Luleå och åker norrut kommer man till Kalix efter ca 8 mil. Man kan stanna på vägen i Bondersbyn och ta en pratstund med Sten. Haparanda och finska gränsen ligger bara några mil därifrån. IKEA öppnade en butik där för inte så länge sedan. Blir man sugen på mer av finska gränsen kan man åka in i landet igen och stanna i Övertorneå. Där kan resan börja ta slut och kanske blir det dags att åka tillbaka till Kiruna via Gällivare kommun. På några dagar kan man bila mellan Kiruna och Östersjön och njuta av både Norrbottens inland och kust. Inte illa!

Jag vet inte om jag kommer att klara av hela Norrbotten på några dagar men vem vet. Det enda jag vet nu är att jag har bokat biljett till Kiruna och att där på flygplatsen finns det en bil som väntar på mig. Efter den här resan är jag ganska så säker på att jag kommer att veta var Norrbotten ligger och att jag inte kommer att blanda ihop det med Västerbotten när jag ska prata om gränsen mellan Sverige och Norge eller Finland. Och om jag inte hinner med hela turen den här gången kan det bli fler gånger. Vem vet? Det finns andra saker jag inte vet så mycket om: alla officiella språk och olika kulturer, näringslivet och turismen. Det får vänta till en annan gång. Nu blir det midsommar i Norrbotten!

**Alejandro Muñoz Retamal**

**Tidningsarbete är  
belönande!**

**Beteendeterapeuten  
söker nya medarbetare  
till redaktionen.**

**Är du intresserad av att:  
skriva,  
fota  
och  
redigera?**

**Eller kanske bli  
Beteendeterapeutens nya  
krönikör?**

**Kontakta:**

**Daniela Lambert**

**[I\\_daniela@hotmail.com](mailto:I_daniela@hotmail.com)**

**Vi behöver dig!**

# *BTF skulle vinna mycket på att ge fler möjlighet till fullvärdigt medlemskap*

Debatten på den utmärkta KBT-listan kring hur KBT kan definieras och vad BTF är för en slags förening har pågått i omgångar de senaste åren. Debatten har varit spännande och lärorik att följa. Detta inlägg har egentligen ingen större avsikt att fördjupa debatten om vad som är KBT eller om BTF huvudsakligen är en beteendeterapeutisk förening, en KBT-förening eller både och. Det är nog en debatt som kommer att fortsätta och den är nödvändig och nyttig i sig. Syftet med detta inlägg är däremot att väcka en debatt kring BTF:s syn på stödmedlemskap för vissa grupper och hur ett mer öppet förhållningssätt inom BTF gentemot de som har KBT-utbildning från annat håll än Uppsala och Stockholms universitet och BTF skulle kunna gagna KBT och BTF.

BTF har av tradition haft starka band till Uppsala och Stockholms universitet och det finns en tydlig ambition i föreningen att hålla en kontakt mellan den akademiska och kliniska världen. En klart lyckosam ambition som gjort BTF till en seriös och framgångsrik förening som samlar medlemmar med ett intresse för klinisk forskning och utveckling. Ett tydligt exempel på detta är att BTF driver tidskriften CBT. Mycket har dock förändrats

de senaste åren när det gäller KBT-landskapet i Sverige. Det är idag mer sällsynt att man talar om "beteendeterapeuter" och "kognitiva terapeuter". Det för Sverige unika begreppet KPT (kognitiv psykoterapi) har vid det här laget mer eller mindre spelat ut sin roll och ersatts av KBT som ett sätt att beskriva att man arbetar med både kognitiva och beteendeterapeutiska interventioner. Det blir alltså allt vanligare att man använder "KBT:are" som en beteckning för olika utövare av KBT, oavsett om de har sina "rötter" i beteendeterapin eller mer kognitivt orienterad terapi. Förmodligen finns det många idag som inte ens upplever att de har några rötter i endera skolan utan snarare i just kognitiv beteendeterapi som ju är en blandning av beteendeterapi och kognitiv terapi. En internationell och svensk rörelse kring CBT (KBT) växer sig allt starkare. Kanske skulle man kunna kalla det som hänt de senaste åren i Sverige för ett slags begreppsmässigt och praktiskt paradigmskifte i bemärkelsen att de en gång

så tydliga gränserna mellan utövare av beteendeterapi och kognitiv terapi verkar ha suddats ut, precis som i andra länder. Här har Sverige onekligen legat efter om man jämför med t.ex. Storbritannien och USA. Tidigare var KBT starkt förknippat med enbart BTF och psykologutbildningarna vid Stockholms och Uppsala universitet samt Uppsala universitets psykoterapeutprogram. Det finns i dag minst fem statliga KBT-utbildningsanordnare, nämligen Stockholms, Lunds, Uppsala, och Umeå universitet (i detta inlägg benämns Umeås utbildningar som KBT-utbildningar även om de rent formellt kallas för utbildningar i kognitiv terapi) och till viss del även Göteborgs universitet (psykologprogrammet). Uppsala och Stockholms universitet och BTF är alltså inte längre ensamma om att arrangera utbildningar i KBT. Samtidigt som denna utveckling pågår har BTF inte ändrat gällande kriterier för

stödmedlemskap. De med KBT-utbildning från Lunds och Umeås psykologprogram och/eller respektive psykoterapeutprogram kan inte utan vidare bli fullvärdiga medlemmar i BTF. BTF har många stödmedlemmar med sina utbildningar från Lund och Umeå. En stödmedlem betalar samma avgift som en fullvärdig

medlem för sitt medlemskap i BTF men har inte rösträtt på årsmöten och har inte heller möjlighet att vara med på den så kallade terapeutlistan som listar medlemmar med grundläggande psykoterapiutbildning och/eller legitimationsgrundande psykoterapeututbildning i KBT. Medlemmar med KBT-utbildning från Lunds och Umeå universitet anses inte ha den rätta KBT-utbildningen trots att man internationellt aldrig skulle betrakta dem som något annat än fullt kompetenta utövare av KBT. Jag anser att BTF genom gällande kriterier för medlemskap skapar och vidmakthåller en slags skenbar skillnad mellan olika utövare av KBT i Sverige.

Det är givetvis viktigt för en förening som BTF att värna om traditioner och viktiga intressen, det är väl delvis det som föreningar är till för. Ett visst mått av konservatism är viktigt för en förening som BTF eftersom KBT är en vetenskap under mycket kraftig och snabb utveckling där det är viktigt att värna om evidensbaserade metoder. Mycket av BTF:s styrka ligger just i ett kritiskt

**Det är ett rätt så allvarligt ställningstagande från BTF att inte erkänna medlemmar som har sin KBT-utbildning från vissa universitet.**

granskande och vetenskapligt förhållningssätt. Samtidigt måste föreningen kunna förnya sig och anamma en förändrad situation när det gäller utbudet av KBT-utbildningar i Sverige. Både KBT som terapiform och de utbildningar som bedrivs i KBT har utvecklats mycket de senaste åren. KBT är ett samlingsbegrepp för en rad olika inriktningar där det finns ett uttalat samspel mellan inlärningspsykologiska och kognitiva interventioner men där tonvikten på endera inriktningen kan variera. Det är styrkan med KBT. KBT är en syntes mellan olika synsätt som vuxit fram därför att det har visat sig vara framgångsrikt. Denna öppenhet mellan olika synsätt som kännetecknar KBT är också tydlig inom BTF i och med att föreningen samlar medlemmar med olika inriktningar och utbildningar i KBT. Några arbetar ganska renodlat beteendeterapeutiskt medan andra på ett tydligare sätt integrerar även kognitiva interventioner i sitt arbete. Att vissa som har sin utbildning i KBT från annat håll inte kan betraktas som fullvärdiga medlemmar rimmar därför illa med den gemenskap och öppenhet mellan medlemmar som annars kännetecknar BTF. Det motverkar ganska tydligt föreningens syfte att verka för KBT inklusive beteendeterapi om man utesluter vissa medlemmar från fullvärdigt medlemskap för att de inte anses ha den rätta KBT-utbildningen. Där har en slags konservatism tagit överhanden verkar det som. Det är ett rätt så allvarligt ställningstagande från BTF att inte erkänna medlemmar som har sin KBT-utbildning från vissa universitet. Jag har också svårt att se hur det kan vara BTF som definierar huruvida en universitetsutbildning är en KBT-utbildning eller inte. Det torde väl universiteten själva vara kapabla till?

Jag tror på ett mer öppet och inkluderande förhållningssätt gentemot medlemmar med statligt erkända KBT-utbildningar. BTF och KBT-utövare i Sverige skulle kunna vinna mycket på om BTF öppnade upp för fullvärdigt medlemskap gentemot de som har sin KBT-utbildning från t.ex. Umeå och Lunds universitet. Det skulle kunna skapa en sammanhållning mellan olika utövare av KBT i Sverige, inte minst geografiskt genom att BTF då på ett tydligare sätt skulle bli en riksförening som sträcker sig från norr till söder och därmed knyta till sig KBT-utbildade från samtliga universitetsutbildningar i KBT. Man skulle samtidigt kunna uppnå en mer konstruktiv icke-polariserande diskussion mellan olika utövare av KBT i Sverige. Många som har sina KBT-utbildningar från Lund och Umeå ser just BTF som den förening som de känner sig mest hemma i, samtidigt som de inte är välkomna som fullvärdiga medlemmar. Detta känns både tråkigt och onödigt och jag tror att dessa stödmedlemmar skulle kunna bidra med väldigt mycket om de kunde bli fullvärdiga medlemmar. I kölvattnet av Högskoleverkets rapport om psykoterapeututbildningarna framstår det som tydligt att de statligt arrangerade utbildningarna i

KBT kommer att bli ännu viktigare på sikt, just därför är det högaktuellt för BTF att försöka samla de med universitetsutbildningar i KBT från olika delar av Sverige.

Jag hoppas att detta inlägg kan leda till fortsatta diskussioner om att öppna upp för fullvärdigt medlemskap för fler grupper med grundläggande psykoterapeututbildning och/eller legitimationsgrundande psykoterapeututbildning i KBT.

**Njördur Viborg, leg psykolog**

### **SKRIV I BETEENDETERAPEUTEN!**

**I varje nummer  
lottas en vinnare  
av en valfri "endags"  
BTF- workshop bland alla  
skribenter och fotografer.**

**Vinnare i detta nr är:  
Njördur Viborg  
Grattis!**

**Manusstopp för  
nästa nummer av  
Beteendeterapeuten:  
10 nov**

**Skicka ditt bidrag till  
Daniela Lambert:**

**[L\\_DANIELA@hotmail.com](mailto:L_DANIELA@hotmail.com)**



# *Barcelona 2007: En kongress för evidensbaserad psykoterapi.*

Den femte världskongressen i beteende och kognitiva terapier (V World Congress of behavioural and Cognitive Therapies), ägde rum mellan den 10:e och 14:e juli i Barcelona. "Centre de Convencions Internacional de Barcelona" ligger vackert belägget vid den katalanska kusten och i närheten av "Vila olimpica". Världskongressen som återkommer var tredje året (sista gången var i Kobe, Japan, 2004) slogs ihop med den årliga europeiska KBT kongress. Det var många från Sverige och de kommer med all säkerhet att skriva i Beteendeterapeuten om kongressens olika sidor. Dagen innan deadline väljer jag att nämna med hjälp av bilder fyra interventioner av för oss redan kända personer: Paul S Salkovskis, David M. Clark, Adrian Wells och Steven C. Hayes.

## Invitedaddresses

"Anxiety disorders: what now?" av Paul S Salkovskis. 'Trots alla framsteg inom KBT fältet får inte ångest patienter en adekvat hjälp: "...Pathetic excuses offered to avoid using empirically grounded clinical interventions".



Paul Salkovskis

### Invited addresses

“Developing and Disseminating Effective Cognitive Therapies for Anxiety Disorders” av David M. Clark. Ångeststörningar är vanliga, ihållande, underdiagnosticerade och underbehandlade. De kognitiva aspekterna i vidmakthållandet av social fobin, PTSD och hypokondri presenterades. Vad är det som hindrar behandlingarna från att bli mer effektiva, kan man använda mindre resurser? Vilken roll spelar katastroferingen, säkerhetsbeteenden, uppmärksamhets- och minnesförmågan i dessa problembilder utifrån ett informationsteoretiskt perspektiv?



David M Clark

### Invited addresses

“Metacognitive Therapy: Nature and effectiveness across disorders” av Adrian Wells. Den metacognitiva terapin (MCT) har ett samband med reaktionen till tankar och övertygelser som kan resultera i lidande för individen som behöver uppleva dessa tankar och övertygelser på ett nytt sätt, ta bort överskottet av oro och rumination samt modifiera sina metakognitioner. MCT kan tillämpas till olika störningar (alkoholmissbruk, depression, OCD). Metakognitioner spelar en viktig roll i vidmakthållandet av t ex OCDs symptomatologi.

### Invited addresses

“Applied Behaviour Analysis and Acceptance and Commitment Therapy. The Implications of ACT and RFT for CBT” av Steven C. Hayes. Den tredje vågen av terapier har kommit för att förändra KBT fältet genom att empiriskt närma sig kognitionen. Man är på väg till en ny syn på hälsan och psykopatologin. Via en kontextualistisk beteendeanalys kan KBT närma sig till olika fält som tidigare var mest dominerade av en kognitiv syn.



Adrian Wells



Steven C. Hayes



Lunch på världskongressen i Barcelona



Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Sagrada Família



Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Plaza Catalunya



Tjurfäktning

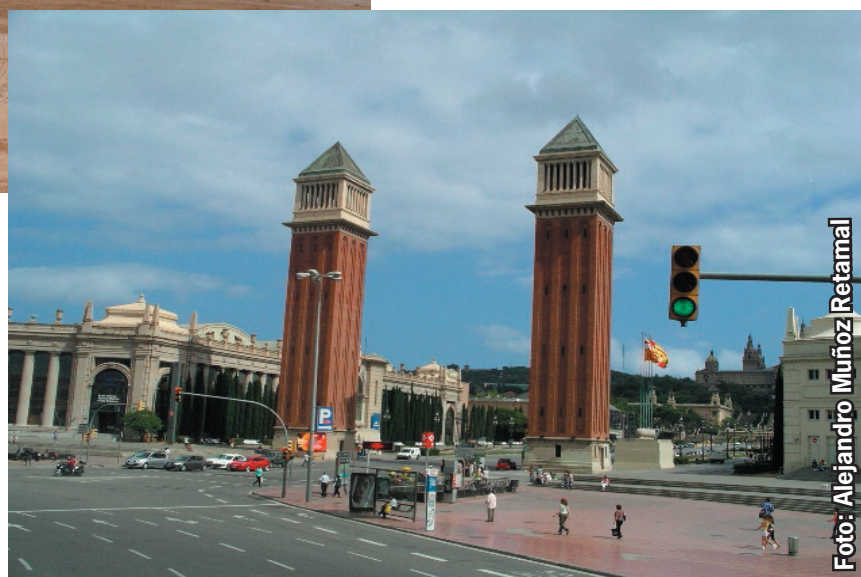


Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Plaza España



Foto: Anna Grönberg

Som bidrag till Beteendeterapeuten skickar jag över en bild som jag tog i samband med symposium 64 vid Världskongressen i Barcelona i juli i år. Ämnet var "New ideas in OCD: The influence of S. Rachman". I mitten syns huvudfiguren Mr. Rachman själv och runtomkring alla hyllningstalarna, bla David Clark, Paul Salkovskis (skymd), Roz Shafran, Arnould Arntz, Mark H Freeston m fl. Alla berättade om hur S. Rachman inspirerat deras forskning om OCD både när det gäller teoretiskt tänkande och metodik. Talarna omvittnade Rachmans bidrag till utvecklingen av den experimentella metodiken. Likaså att han i sitt tidiga arbete inom området klarade ansvarsproblemetets betydelse som centralt kognitivt problem i OCD, placerade in tvångsbeteende på ett kontinuum med normalt beteende och beskrev ritualernas vidmakthållande funktion. Med Paul Salkovskis ord "Rachman showed that in OCD the solution becomes the problem". Stämningen var devout och kärleksfull. Här hyllades en mästare och en kär vän. Det berättades om Rachman som person att han förutom brilliansen som vetenskapsman också och är en stor humorist och att han skrivit deckare och skönlitteratur under pseudonym. En anekdot som David Clark berättade om det senare var att Rachman vid ett tillfälle i sin egen tidskrift BRAT (Behaviour Research and Therapy) under sin pseudonym tagit sig för att recensera sin egen bok och i denna recension inte alls varit nådig mot S. Rachman.

**Anna Grönberg**

# *Sokratisk dialog under största möjliga tystnad*

I psykoterapeutiska sammanhang finns en överensstämmelse angående vikten av att beakta tystnaden i terapeutiska samtal. I detta arbete ställdes frågan hur handledaren i KBT på ett strukturerat sätt ska kunna förmedla hur tystnaden kan användas på ett produktivt sätt av studentterapeuterna. I arbetet presenteras en handledningsmodell som baseras på forskningsresultat och erfarenheter av handledning av KBT studentterapeuter. Modellen beskriver pedagogik, introspektion, experiment, hemuppgifter, modellering och diskussionsteman. I arbetet föreslås att tystnaden som fenomen i terapeutiska samtal bör medvetandegöras under psykoterapeututbildningar.

Under min tid på psykologutbildningen i slutet av åttiotalet fick jag lära mig att saker som sägs bör vara övertänkta och kloka. Vidare fick jag under psykoterapeututbildningen lära mig vad jag ska säga och hur det ska sägas i form av interventioner. Övergången från psykodynamisk psykolog till KBT psykoterapeut krävde en verbalt mer aktiv hållning. Detta komplicerades ytterligare under handledarutbildningen då vi fick lära oss att även ta hänsyn till processer i handledningsgruppen vid valet av ord. Efter att ha tillägnat mig denna kunskap om vad som ska sägas, hur det ska sägas och i vilket kontext har även intresset för tystnaden ökat. Studeras den grundläggande litteraturen om KBT finner man g e n o m g å e n d e beskrivningar av hur den KBT terapeuten är aktiv, styrande och ansvarstagande för

den struktur som i samtalet ligger till grund för en trygg terapeutisk allians. Det är inte lika lätt att i denna litteratur hitta beskrivningar av när terapeuten ska bejaka tystnaden. Som handledare för studenter vilka praktiserar KBT försöker jag belysa hur tystnad i terapisalet kan vara en aktiv handling och ett produktivt processande. Att inte se tystanden som en frånvaro av interaktion eller avbrott i arbetet. Detta hänger även samman med en annan viktig del att lära för studentterapeuterna; att kunna aktivt lyssna på det som klienten förmedlar. För terapeuten är det avsevärt mycket lättare att lyssna på

vad klienten förmedlar under egen tystnad.

I denna artikel står KBT för det internationella paraplybegreppet CBT. I den psykoterapeutiska litteraturen finns en överensstämmelse angående vikten av att beakta tystnaden i terapeutiska samtal. Det finns dock få vetenskapliga studier som bekräftar denna uppfattning (Sharpley et al., 2005). För en tid sedan fann jag dock tre intressanta studier där de olika författarna studerat tystnaden utifrån olika vinklar.

Christopher Sharpley (2005) har med hjälp av sin forskargrupp vid Bond University i Queensland, Australien, studerat hur tystnaden har effekt på den av klienten upplevda t e r a p e u t i s k a relationen. I en experimentell studie ställdes frågan till de medverkande klienterna hur de

...de tysta perioder som klienterna skattade som mest negativa var de som *terapeuten* bröt. Allra sämst upplevdes de tillfällen då klienten initierade en tystnad och terapeuten bröt den.

upplevde den terapeutiska relationen efter varje tystnad som varade fem sekunder eller mer under en inledande terapisesion. Författarna fann signifikanta resultat som visade att klienterna upplevde relationen som mest positiv då de själva bröt en tyst period. De mest positivt skattade tysta perioderna var de som terapeuten eller klienten initierade och *klienten* bröt. I kontrast till detta visade studien att de tysta perioder som klienterna skattade som mest negativa var de som *terapeuten* bröt. Allra sämst upplevdes de tillfällen var då klienten initierade en tystnad och terapeuten bröt den. En annan

intressant observation i studien var hur klienternas upplevelser av tystnad skilde sig över tid under det terapeutiska samtalet. Tystnader under samtalet skattades som mest positiva under ”arbetsfasen” ca 20 minuter in i sessionen. Däremot uppskattades inte tystnader lika positivt i början av sessionen, dvs under de första 20 minuterna. Författarna drar slutsatserna att klienterna behöver tystnader för att reflektera, tänka över vad de känner och helt enkelt få uppleva sina emotioner under tystnad utan att bli avbrutna av terapeuten. Författarna rekommenderar därför att studenterna uppmuntras att tillsammans med lärare och handledare fundera och bli medvetna om hur tystnaden kan hanteras i terapeutiska samtal.

Heidi Levitt (2001, 2002) har vid University of Memphis, USA, studerat tystnaden i terapeutiska samtal utifrån andra frågeställningar. I artikeln delas tystnaden in i sju olika typer; emotionell tystnad, uttryckande tystnad, reflekterande tystnad, minnesåterkallande tystnad, associerande tystnad och frikopplande tystnad. Därtill har författaren undersökt när tystnaden är produktiv eller ickeproduktiv i terapi. Resultaten talade för att tystnad är produktiv då klienten är tyst pga att den upplever intensiva känslor eller försöker finna ord på en upplevelse eller en idé. Till skillnad från detta fann Levitt att tystnad inte är produktiv då klienten sitter med en tyst undran om vad terapeuten tänker eller känner, alternativt har glidit iväg och har tankarna på något helt annat, eller helt enkelt försöker att undvika en obehaglig känsla. Hur är det då möjligt att veta om klienten processar i sin tystnad? Enligt Levitt är det ofta en ickeproduktiv tystnad om klienten tittat rakt på terapeuten. Då klienterna produktivt processar i sin tystnad brukar de oftare titta åt ett annat håll i rummet.

Sharpleys (2005) och Levitts (2001, 2002) studier ger vetenskapliga belägg för vikten av att beakta tystnad som ett viktigt och kraftfullt verktyg i den terapeutiska processen. Med erfarenheten som terapeut kan nog detta te sig som självklart och mer en fråga om intuition och känsla för ”timing”. Men hur kan KBT handledaren på ett strukturerat sätt hjälpa studentterapeuterna att även vara tysta som terapeuter och se det som en aktivt vald intervention? Hur ska handledaren KBT kunna hjälpa de handledda att våga känna på denna kraftfulla terapeutiska intervention?

Som handledare i KBT har jag försökt att i stunden få studenterna att reflektera över tystnaden som hjälpmedel i terapiprocessen. Detta har visat sig vara ett nödvändigt inslag i handledningen av KBT nybörjarterapeuter då de ofta har bilden av KBT terapeuten som verbalt aktiv och styrande. Till detta kan tillföras att nybörjarterapeuten i sin inledande utvecklingsfas ofta har fokus på tekniker och inte relationen mellan terapeut och klient (Perris, 1994). I detta sammanhang bedömer jag det som viktigt för

handledaren att lugna den ambitiösa nybörjarterapeuten och att betona vikten av möjligheten att även använda sig av tystnad i samtalen. Studentterapeuterna har själva ibland tagit upp KBT terapeuten förhållande till tystnad som diskussionsämne i handledningen. Min uppfattning av deras teoretiska utbildning är att det kan råda brist på ett reflekterande över den terapeutiska tystnaden i relation till aktiv terapeut.

Här följer en beskrivning av en arbetsmodell med aspekter på den terapeutiska tystnaden som har vuxit fram under mitt handledningsarbete med KBT studentterapeuter.

### Pedagogik

För att lyfta fram värdet av arbetet med tystnad i handledningen redovisar handledaren de resultat som bla ovan vetenskapliga studier visat på:

- Tystnad upplevs ofta positivt av klienten om den initieras av klient eller terapeut och bryts av klienten själv. Tystnad upplevs ofta negativt av klienten om den bryts av terapeuten.
- Under de första inledande samtalen upplever klienten ofta tystnader i början av samtalet som negativa. I samtalets ”arbetsfas” upplever klienten ofta tystnaderna mer positivt.
- Tystnad kan delas in i olika grupper:

#### Produktiv tystnad

##### *Emotionell tystnad*

Under en emotionell tystnad kommer klienten i kontakt med emotionella upplevelser eller söker sådan kontakt.

##### *Uttryckande tystnad*

Uttryckande tystnad uppstår då klienten tar sig tid att försöka mer tydligt sätta ord på upplevelser eller idéer den fått. Det kan även handla om att klienten försöker namnge emotioner.

##### *Reflekterande tystnad*

I en reflekterande tystnad är klienten (och terapeuten) upptagen av komplexa processer såsom att lägga samman idéer, förändringar av antaganden, eget ifrågasättande av sina motiv och tolkningar samt upplevelser av insikter.

##### *Minnesåterkallande tystnad*

Under denna tystnad försöker klienten att i minnet återkalla detaljer i händelser eller saker som klient och terapeut har talat om.

### *Associerande tystnad*

I en associerande tystnad har klienten skiftat fokus i tankarna utan en tydlig koppling till det den tänkte på just innan.

### Icke-produktiv - hindrande tystnad

#### *Frikopplande tystnad*

Denna tystnad innebär att klienten frikopplar sig från ämnet för att på så sätt antingen undvika de obehagliga känslorna, få terapeuten att släppa det hotande området man talar om, eller för att dra sig undan interaktionen i rummet.

#### *Interaktionstystnad*

Klienten kan tystna då den skiftar fokus från det ämne samtalen berörde till att bli upptagen av terapeuten eller den terapeutiska interaktionen. Detta kan ske av tre olika anledningar: a/ klienten känner krav på att ge svar på terapeutens fråga eller beteende, b/ en förvirrad interaktion i rummet gör att klienten försöker reda ordning i vad terapeuten sagt eller gjort, c/ klienten reagerar negativt på terapeuten men vill inte konfrontera denne varvid klienten funderar över hur den terapeutiska alliansen ska kunna räddas.

Givetvis kan en tystnad både vara produktiv och icke-produktiv utifrån vilket perspektiv betraktaren har var i processen man har fokus på.

### Introspektion

Studentterapeuten uppmanas att reflektera över vad som väcks hos den själv då en längre tystnad uppstår tillsammans med en klient. Vilka individuella antaganden ligger till grund för de känslor, automatiska tankar och beteenden som upptar studenten i dessa situationer? Detta kan tydliggöras för studenten under ett rollspel tillsammans med handledaren.

### Experiment

Under handledningen kan studentterapeuten i rollspel pröva sina egna antaganden om tystnad och öva sig i att förhålla sig på andra sätt då tystnad uppstår i samtal. Detta för att studenten ska få tillgång till alternativa antaganden om tystnad för att sedan pröva dem i samtal med sin klient.

### Hemuppgift

Exempel på inlärningsfokus och hemuppgifter till studentterapeuten:

- Att som terapeut förstå att tystnad är en aktiv handling och inte en frånvaro av aktivitet. *Terapeutens uppgift* är att observera tystanden i terapisisituationen och se den som en aktiv process.
- Att som terapeut observera sig själv vid tystnad i samtalen med sin klient. *Terapeutens uppgift* kan antingen vara att uppmärksamma känslor, tankar och beteenden som uppstår vid tystnad, eller att pröva andra förhållningssätt till tystnaden och uppmärksamma resultaten av detta.
- Att som terapeut intressera sig för vad som händer med klienten under tystnader. *Terapeutens uppgift* är att fråga klienten vad som händer med henne/honom direkt efter en obekväm eller spänd period av tystnad. Detta kan ge terapeuten tillgång till klientens automatiska tankar kopplade till intensiva känslor. Dessa frågor kan hjälpa både terapeut och klient att förstå hur klienten undviker besvärliga känslor och reagerar på interventioner under sessionen.
- Att som terapeut observera klientens mönster i sina tystnader som hjälp i val av interventioner (tex klienter som aldrig är tysta eller klienter som alltid är tysta i vissa situationer). *Terapeutens uppgift* är att ta ställning till vilka strategier som kan ge klienten optimala chanser till introspektion.

### Modelling

Handledaren uppmärksammar tystnaden i handledningsdialogen, frågar upp om tystnader och tillsammans med studentterapeuten delar in dem i ovan beskrivna grupperingar. På detta sätt ges exempel på hur tystnaden kan användas på ett produktivt sätt.

### Diskussionsteman kring tystnad och icke tystnad

- Om terapeuten är tyst och inte griper in verbalt i stunden vad kan den då gå miste om? De för klienten viktiga teman kommer oftast tillbaks igen i samtalen. Samtalen går ofta runt i cirklar och då temat återkommer finns det nya chanser för terapeuten.
- Vad kan hända om terapeuten *inte* är tyst utan bryter tystnaden med en reflektion eller en fråga? Vad kan bli fel? Hur är det möjligt att på klienten uppmärksamma om det blev "fel"? Finns det verkligen något som inte är reparerbart? Om det blivit en alliansruptur hur



kan man då göra?

- Hur är det möjligt att som KBT terapeut lita på klienten som självreglerande system? Är det möjligt att vara tyst och lämna systemet ifred i sin "läkningsprocess"? Hur kan KBT terapeuten delvis släppa "ansvaret" och kontrollen av den terapeutiska processen?

Den arbetsmodell med aspekter på den terapeutiska tystnaden som beskrivits i detta arbete är baserad på ovan beskrivna forskningsresultat och mina erfarenheter av handledning av KBT studentterapeuter. I mitt handledningsarbete med studentterapeuter använder jag mig av delar ur denna modell då behov uppstår. Min erfarenhet av detta är att tystnaden som fenomen i terapeutiska samtal bör lyftas upp under psykoterapeut utbildningar. Som lärare och handledare i psykoterapi är det viktigt att bli medveten om vilka tystnader som är terapeutiskt produktiva och vilka som inte är det. Är det i vissa fall möjligt att sträcka sig så långt som att påstå att "tala är silver och tystnad är guld"?

#### Referenser

Levitt, M. H. (2001). Sounds of silence in psychotherapy: the categorization of clients' pauses. *Psychotherapy research*, 11 (3), 295-309.

Levitt, M. H. (2002). The unsaid in the psychotherapy narrative: voicing the unvoiced. *Counselling psychology quarterly*, 15 (4), 333-350.

Perris, C. (1994). Supervising cognitive psychotherapy and training supervisors. *Journal of cognitive psychotherapy: an international quarterly*, 8 (2), 83-103.

Sharpley, C. F., Monro, D. M. & Elly, M. J. (2005). Silence and rapport during initial interviews. *Counselling psychology quarterly*, 18 (2): 149-159.

#### Örjan Magnusson

Leg psykolog

Leg psykoterapeut

Handledare och lärare i psykoterapi

För kontakt med författaren:

orjan.magnusson@gronstenen.se

[www.kbt.nu](http://www.kbt.nu)

På BTF:s hemsida  
finner du:

Artiklar,  
arbetsmaterial,  
medlems- och  
terapeutlista  
samt  
mycket mer ...

Logga in med  
ditt personliga  
användarnamn  
och lösenord

[www.kbt.nu](http://www.kbt.nu)

# Redaktörsbyte för Beteendeterapeuten

Efter flera år som redaktör för Beteendeterapeuten har Maria Bragesjö nu beslutat sig för att avträda posten. Hennes efterföljare är Daniela Lambert, nuvarande medlem i redaktionen. Här följer en kort intervju med de båda "engagerade" psykologerna.

**Maria:**

## 1. Hur länge har du varit redaktör för Beteendeterapeuten?

Ja du, det var ju en bra fråga, känns som alltid... \*skrattar\* (Liten tystnad.) Jag tror det var 2004 jag gick med i redaktionen och snabbt lurades att ta över rodret efter Lotta Nyblad.

## 2. Hur har tidningen utvecklats under din tid som redaktör?

Framförallt layoutmässigt har det hänt massor! Jag tycker vi kan känna oss stolta i BTF över att vi har en sådan fin genomarbetad medlemstidning. Och en annan sak jag tycker mig kunna se är att fler och fler vågar skriva i tidningen. När jag tog över ansvaret tyckte jag den största utmaningen var att få in material och få folk att skriva. Det verkade nästan som om folk var rädda för att skriva i tidningen och på något sätt bli granskade av alla duktiga KBT:are som är medlemmar i BTF. Efter en del arbete tycker jag det har vänt och det är jättekul. För Beteendeterapeuten är en medlemstidning som är öppen för alla. Både stort och smått ska få plats! Och för oss i redaktionen måste jag också säga att nu när vi faktiskt har en del egen liten budget så känns det som att vi verkligen blivit en tidning.

## 3. Vad har varit mest givande med det här uppdraget?

Oj! Det är mycket som varit roligt

med det här uppdraget men jag måste ändå säga att det mest givande har varit att ha kontakt med alla som bidragit till tidningen på olika sätt. Det har varit jättekul att få en inblick i hur KBT är spritt i Sverige och vilka som är med i BTF och hur man jobbar. Det har varit jättekul! Och så förstås att jobba tillsammans i redaktionen med massa roligt folk. Vi har haft mycket kul och också mycket



Maria Bragesjö med dottern Klara

jobbiga kvällar och nätter tillsammans.....

#### **4. Hur tror du att Beteendeterapeuten ser ut om 5 år?**

Det kanske Daniela får berätta för mig som ska ta över rodret. Nja skämt å sido, jag hoppas att tidningen fortsätter att utvecklas och framförallt att vi kan jobba på att synas mer i lite olika sammanhang och på det sättet också bidra till att sprida KBT ännu mer. Jag tror att det faktum att vi fått en egen pott pengar från BTFs budget kommer att bli ett jättelyft. Jag tror att vi kommer att ha ännu fler skribenter om fem år i takt med att medlemsantalet växer. En dröm jag har haft är att få in folk i redaktionen som inte är Stockholmsbaserade men hur man skulle få ihop arbetet då vet jag inte. Kanske är det löst om fem år?

#### **Daniela:**

##### **1. Hur länge har du varit medlem i redaktionen för Beteendeterapeuten?**

Ja hur länge är det... måste vara drygt 2 år nu. När jag började slutade nästan alla gamla medlemmar ”vilket sammanträffande:). Så det var lite tufft där i början när vi var så få och dessutom saknade både erfarenhet och kunskaper, men det har löst sig efterhand. Idag är vi ett kul och kunnigt gäng!

##### **3. Hur känns det att ta över rollen som redaktör?**

Det känns jättespännande! Och lite pirrigt. Det innebär ändå en hel del ansvar. Men jag har haft förmånen att ”skolas in” successivt i rollen. Maria är inte bara en suverän redaktör utan en god pedagog också:). Så det ska nog gå bra, hoppas jag (skratt).

##### **4. Har du några planer för tidningen inför framtiden?**

Med tanke på att vi alla är amatörer när det gäller tidningsmakeri och dessutom gör detta arbete volontärt, så tror jag det är viktigt att inte ha för höga ambitioner. Samtidigt är det sporrande med såväl små som stora mål. Ska jag vara helt ärlig så har jag en hel del tankar och idéer....Tidningen har utvecklingspotential inom flera områden, t ex layoutmässigt. Sen tycker jag att det vore positivt om vi fick till ett litet mer levande innehåll där skribenterna ställde sina åsikter i olika frågor mot varandra i högre usträckning. Så som Njördur Viborg gör i detta nummer med sin artikel kring

medlemskap i BTF. En svårighet är ju naturligtvis att tidningen bara kommer ut 4 ggr per år, vilket gör att det blir svårt att få till ett naturligt ”debattflöde”. Sen har jag lite andra idéer också, men allt tänker jag inte avslöja här! Då blir det ju ingen överraskning! (skratt). Nej men vår tidning bygger ju på att vi medlemmar skriver och tänker till tillsammans, så alla bidrag och utvecklingsförslag välkomnas! Det är bara att maila mig!



Daniela Lambert

# DISA-programmet stärker unga tjejer att må bättre - oftare

DISA-programmet är en evidensbaserad metod som används för att förebygga psykisk ohälsa hos tonårsflickor. Metoderna har rötterna i kognitiv beteende terapi och har målet att hjälpa tonårstjejer att förstå och hantera negativa tankar samt att ge dem verktyg att hantera negativ stress och förebygga nedstämdhet.

En nyligen genomförd studie gjord av Samhällsmedicin, Avdelningen för Folkhälsa genom leg. psykoterapeut Britt-Marie Treutiger, visade att de flickor som deltagit i DISA-undervisning visade en ökad möjlighet att motarbeta depressiva symtom och hantera krissituationer. En uppföljning av programmet efter 12 månader framhävde tydligt att tonårsflickor som deltagit i DISA grupperna inte utvecklade symtom i samma omfattning som flickorna i kontrollgruppen. Studien visade dessutom att de tonåringar som deltagit i DISA-grupperna upplevde att de hade bättre förmåga att hantera tsunamikatastrofen som inträffade under den period då studien genomfördes.

Det är svårt att förutse vilka barn som kommer att få problem. Det är därför oerhört viktigt

att satsa på bra generella insatser som når alla barn. I dag är DISA-programmet introducerat i skolor i stora delar av Sverige.

Jag har under drygt fyra år arbetat med DISA-programmet bland högstadiesflickor på Trollbodaskolan i Hässelby utanför Stockholm. Min största svårighet som skolkurator har alltid varit att jag ofta känt att jag möter tjejerna för sent. De flickor som söker upp mig har ofta mått relativt dåligt under en längre tid. Ibland vet de varför de mår psykiskt dåligt, men ofta har de ingen som helst aning. Det de kan ha gemensamt är att de känner en stor hopplöshet och hjälplöshet över sin situation och vet inte hur de ska göra för att förändra eller förbättra den. De hoppas bara att det ska "gå över". Den enda tillfälliga förändring de ibland hittar av egen

kraft är att fly, ibland genom att bedöva sig själva med olika typer av självdestruktivt beteende.

Det är oerhört svårt att hitta evidensbaserat material för tjejer i den här åldersgruppen i Sverige idag. Jag började arbeta med DISA-programmet just för att den var evidensbaserad och sades vara mycket effektiv när det gäller att förebygga stress och nedstämdhet. Nu, fyra år och tvåhundra femtio högstadiesflickor senare, vet jag att DISA gör så mycket mer! DISA medvetandegör och stärker! DISA hjälper tjejerna att klarare se både varför de mår dåligt och varför de mår bra. DISA tydliggör val och visar att de har förmågan att ta kontroll över sitt eget mående.

Det är dock fantastiskt underlättande för den enskilde att bli medveten om vad det är i just ens eget liv som gör att allt känns lättare. Det ger en känsla av att kunna påverka sin vardag och att inte vara hjälplös.

Dagens forskning visar att upp till 15% av svenska flickor har depressiva symptom. Då får man

inte glömma att hela 85% meddelar att de mår hyfsat bra. Man kan också med god säkerhet påstå att de 15% som inte mår bra har stunder då livet inte känns fullt så mörkt som det vanligtvis gör. Det är viktigt att lägga vikt på när, var och varför dessa stunder infaller.

En känsla är en ofrivillig reaktion (positiv eller negativ) på en upplevelse i ens liv. Det kan vara en plötslig händelse, en situation man är i, eller tankar som mal. Under tio lektioner (1 - 1,5 tim. per vecka) följer man ett arbetsmaterial där tjejerna, steg för steg, lär sig att känna igen sina tankar och känslor. De får därigenom en kunskap och en möjlighet att ändra sina handlingar så att måendet ändras i en positiv riktning.

Det finns perioder i allas liv då det av någon anledning känns lite extra tungt. Detta är lyckligtvis oftast

övergående och en helt normal del av livet. Det måste man också vara medveten om. Det är dock fantastiskt underlättande för den enskilde att bli medveten om vad det är i just ens eget liv som gör att allt känns lättare. Det ger en känsla av att kunna påverka sin vardag och att inte vara hjälplös.

DISA-programmet är en ovanlig metod då man arbetar tillsammans i grupp under

**DISA-programmet är ett förebyggande program och inte en behandling och fungerar därför ypperligt i skolmiljön där man redan har alla tjejer närvarande.**

tio veckor men där en mycket stor del av arbetet sker på individnivå. Man har mycket tid tillsammans men väljer själv hur mycket eller lite man vill dela med sig i gruppen av sina tankar. En bieffekt av materialet är också att gruppen ofta stärks på ett positivt sätt då man upptäcker gemensamma nämnare med fler i klassen än man till vardags umgås med och känslor som man kanske bär på visar sig vara delade med väldigt många.

DISA-programmet är ett förebyggande program och inte en behandling och fungerar därför ypperligt i skolmiljön där man redan har alla tjejer närvarande. Man har möjlighet att till fullo arbeta förebyggande genom att ge *alla* tjejer denna värdefulla verktygslåda, inte bara de som vi vuxna bedömer ”behöver det”. Man vet inte vilka som i framtiden kommer att drabbas av allvarlig nedstämdhet men om alla får verktygen att känna igen och påverka sitt mående ger man tjejerna en större chans att må bra.

Självfallet möter jag fortfarande elever som jag önskar att jag kunnat ”hitta” innan de mått dåligt så länge som de har. DISA-programmet är ett förebyggande program och många tjejer mår tyvärr redan så pass dåligt att programmet egentligen inte är riktat mot dem. Men med hjälp av den självskattningsskala som fylls i av alla DISA deltagare får man ofta en klar indikation om vem/vilka som behöver mer hjälp än vad som kan erbjudas inom skolans värld, och tjejerna kan därigenom få hjälp i att hitta ett mer lämpligt stöd. Vi har DISA undervisning inskrivet i verksamhetsplanen på den skola jag arbetar och alla tjejer i år åtta tar del av den. Genom detta ökar mina chanser att få kontakt med tjejer som jag annars inte skulle nå.



Eva-Mari Thomas

Givetvis är DISA inte en mirakelmetod som *alla* elever tar till sig. Personligen tycker jag att om man har förmånen att kunna hjälpa en, två eller kanske tre elever i varje DISA grupp att se att de kan ta lite kontroll över sitt mående har man nått sitt mål med råge.

Forskningsrapporten i sin helhet hittas på:  
<http://www.folkhalsoguiden.se/Pressmeddelande.aspx?id=1959&cid=0&searchtext=Disa>

**Eva-Mari Thomas**  
[evamari@mac.com](mailto:evamari@mac.com)  
[www.disa-metoden.com](http://www.disa-metoden.com)

# Betraktelse kring Barcelonas bidrag till beteenden

I sommar var det dags för min första världskongress och jag var oerhört nyfiken. Medvetenheten om positiv förstärkning hos deltagarna och borde leda till en annorlunda konferens. Vilka förstärkningar skulle jag kunna uppfatta? Som alla goda ting valde jag ut tre områden att rikta min uppmärksamhet på - fördomar, lydighet och innovation.

## Fördomsfullt beteende?

Hemsidan hade varit lättanvänd, incheckningen gick mycket smidigt på torsdag morgon, seminarierna kom igång i tid. Det logistiska flöt på väldigt väl, så bra att jag kände mig nödgad att ompröva mina schabloner om spansk organisation. Tills kaffet skulle serveras och kaos utbröt. Ungefär samtidigt berättade min vän att organisationen, men inte servering, sköttes av briter...

## Lydigt beteende?

Första lunchen gick jag och min vän ut till hallen utanför seminarierummen för att äta. Vi hade som lydiga svenskar våra kuponger i händerna, torsdag lunch som var gulfärgad, redo att räckas över till serveringspersonalen som hade makten över maten. Vis från fiket under förmiddagen var vi beredda på köerna som ringlade åt olika håll från de utställda borden. Vad vi inte var beredda på var det svar vi fick när det blev vår tur. - No food, sa kvinnan för att sedan med en axelryckning visa att hon tappade intresset för oss. Med konsekvenserna att inte få någon lunch i tanken, fortsatte vi jakten. Den engelska delen av organisationen gav oss en annan kupong och skickade upp oss längst upp i huset. Där tittade de skeptiskt på oss och skickade oss vidare. När vi mer eller mindre utmärklade, längst in i en korridor, till sist hittade ett bord med mat ville de inte ta emot våra kuponger. Väluppfosttrade med högt förtroende och respekt för auktoriteter hade bara lett till bestraffande konsekvenser. Då eskalerade den civila olydnaden. Vid lunch den sista dagen

smög vi runt och tog för oss av så mycket mat som vi orkade bära. Inga kuponger var använda.

## Innovativa beteenden?

Gav då konferensen mig inspiration till att vilja bryta ny mark? Jo, det får jag nog säga. Steven Hayes till exempel var fantastisk att lyssna till när han visade på

Framstegen inom behandling över nätet mot social ångest och depression, men även IT-integrerad behandling i terapirummet fick mig att ana en mycket spännande framtid.

fantastiska data från deras ACT-studier. Framstegen inom behandling över nätet mot social ångest och

depression, men även IT-integrerad behandling i terapirummet fick mig att ana en mycket spännande framtid. Konferensen beredde plats till dessa röster, något som förstärkte min lust att bidra till utveckling.

Affärsidén som min vän och jag kom på efter att konferensen var slut handlade emellertid inte om psykologisk behandling. Det handlade visserligen om behandling, varsam sådan, och om väsentligheter för ett gott liv. Men transport av vinflaskor kan väl inte räknas till utveckling av KBT? Skål!

**Thomas Davidsson**

---

## **Annonsera i Beteendeterapeuten**

Helsida 1500 kr  
Halvsida 1000 kr  
Kvartsida 600 kr

Kostnaderna gäller även medlemmar som annonserar åt sin arbetsgivare eller för egen vinstbringande verksamhet.

### **KBT-ARRANGEMANG**

anordnar 2-dagars workshop:

**Integrative Couple  
Behavior Therapy (ICBT)**

med

***Andrew Christensen***

**Stockholm 18-19/4 2008**

För mer information  
och anmälan:

**[www.kbt-arrangemang.se](http://www.kbt-arrangemang.se)**

**Obs! Specialpriser erbjuds för  
utbildningsgrupper**

