

Medlemstidning för Beteendeterapeutiska föreningen 3/2020

# Beteende terapeuter

Kreativa och digitala  
lösningar

**Självhjälpsprogram för arbetslösa**

**Sårbarhet i pandemitider**

**Olyckliga i paradiset – recension av Christian Rück's nya bok**

# Beteende terapeuten

Utgives av  
Beteendeterapeutiska föreningen

## Redaktionen

Alejandro Muñoz Retamal,  
redaktör och ansvarig utgivare  
[alemunoz675@gmail.com](mailto:alemunoz675@gmail.com)  
Linda Ekman Kunatowska  
[lkunatowska@gmail.com](mailto:lkunatowska@gmail.com)  
Christer Classon

## Styrelsen

Johanna Morén, ordförande  
[johanna.moren@psykologpartners.se](mailto:johanna.moren@psykologpartners.se)  
Alexander Stamou, medlemssekreterare  
[bf.medlemssekreterare@gmail.com](mailto:bf.medlemssekreterare@gmail.com)  
Alexandra Arnberg, kassör  
[alexandra.arnberg@momentpsykologi.se](mailto:alexandra.arnberg@momentpsykologi.se)  
Sven Alfonsson, sekreterare  
[sven.alfonsson@gmail.com](mailto:sven.alfonsson@gmail.com)

## Övriga ledamöter

Anneli Farnsworth von Cederwald  
[anneli.von.cederwald@gmail.com](mailto:anneli.von.cederwald@gmail.com)  
Alexander Sävås  
[alexander.savas@gmail.com](mailto:alexander.savas@gmail.com)  
Jenny Hulterström  
[jenny.hulterstrom@psykiatripartners.se](mailto:jenny.hulterstrom@psykiatripartners.se)  
Christina Bergmark Hall  
[bergmark.tina@outlook.com](mailto:bergmark.tina@outlook.com)  
Emil Rosander  
[emil.rosander@gmail.com](mailto:emil.rosander@gmail.com)  
Linda Lövefors  
[linda.lovefors@psykologpartners.se](mailto:linda.lovefors@psykologpartners.se)  
Tommy Magnusson  
[tommy@tillvaxtkonsult.com](mailto:tommy@tillvaxtkonsult.com)  
Maya Österberg  
[maya.osterberg@gmail.com](mailto:maya.osterberg@gmail.com)  
Matthis Andreasson  
[matthis.andreasson@gmail.com](mailto:matthis.andreasson@gmail.com)

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

## I detta nummer:

Ledare.....	3
Styrelsesidor.....	4
Redaktionellt.....	8
En tidsresa i biblioteket.....	9
Doftsinnets dominerar.....	10
Disputationer genomförs med Zoom.....	10
Kort om pandemin Covid-19.....	11
Självhjälpsprogram för arbetslösa.....	12
Obemärkt sårbarhet i pandemitider.....	15
Saxat från KBT-listan.....	16
Bokrecensioner.....	20

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

Bidrag skickas till: [alemunoz675@gmail.com](mailto:alemunoz675@gmail.com)

Textformat: Word/RTF, LibreOffice Writer och PDF

Omslag: Sommaren på Ekerö Foto: Alejandro Muñoz Retamal

Tryck och repro: Trydells Tryckeri AB

Redigering och layout: Emma Olevik

# Obemärkt sårbarhet i pandemitider

Text: Elena Timofeeva

Foto: Johanna Ljungblom/FreeImages

Vi lever i en tid av pandemi där vi har upplevt ovanliga omständigheter när städer har stängt, det inte har gått att resa som man brukar och när man har rekommenderats att stanna hemma i isolering utan mänsklig kontakt med samhället, familj och vänner.

För en helt balanserad och frisk människa kan det visserligen vara svårt att hantera den nya situationen och att ändra sina vanor, men för människor som redan har haft det svårt i livet, eller som kan befinna sig i farliga situationer eller har överlevt såna situationer sedan tidigare kan det bli än mer obehagligt.

Kontroll av vem man umgås med och andra sociala kontakter, social isolering, samt kontroll och inskränkningar i var man rör sig och vilka platser man besöker är en del av det psykologiska våldet som offer för människohandel och våld får utstå som en del av sin vardag. Isoleringen och begränsningen av rörelsefriheten på grund av pandemin blir därför ytterligare en repetition och ytterligare en del av det psykologiska våld som offer för människohandel och våld upplever.

För de som befinner sig i en människohandelssituation eller upplever våld i hemmet kan pandemins lockdown upplevas som dubbel isolering när de nu på grund av nedstängningen helt saknar tillgång till den hjälp och stöd de behöver. De kan inte söka hjälp på grund av smittfaran och samtidigt fokuserar alla system på coronapatienter medan stödet till andra nedprioriteras.

För de som befinner sig i våldsamt situation i hemmet kan det vara farligt att ha videosamtal med läkare eller psykolog och för de som är offer för människohandel är videosamtal inte heller ett alternativ.

Trauma, inklusive trauma efter en traumatisk händelse, flera eller långvariga repetitiva händelser, påverkar alla på olika sätt. Vissa individer kan tydligt visa kriterier förknippade med posttraumatisk stressstörning (PTSD), men många fler individer kommer att uppvisa olika svar eller korta symptom eller konsekvenser som faller utanför diagnostiska kriterier. Trauma påverkar känslor, fysiskt tillstånd, beteende, sociala färdigheter och utveckling (om det händer i barndomen).

Om vi ska titta på en kognitiv respons kan vi använda Becks kognitiva triad (1979). Utifrån denna modell påverkar trauma de tre kognitiva delarna: självbild, syn på



världen och andra människor, samt syn på framtiden. En traumatiserad person kan se sig själv som inkompetent eller skadad, kan se världen och andra som farliga och oförutsägbara och se framtiden som hopplös och negativ.

Beteendemässigt kan personer börja att försöka hantera stress genom att undvika vissa situationer eller platser, självmedicinera (alkohol och narkotika), och/eller uppvisa impulsiva (självskadande) eller kompulsiva (äta, överätande) beteenden.

COVID-19 gjorde att världen och kontakten med andra människor plötsligt blev farlig, för att det är det som sägs i TV och radio.

Framtiden är oklar för att ingen vet vad det är som ska hända med viruset och vi alla kan känna oss lite förvirrade och som att vi saknar kontroll över vad är som på gång.

Den här externa situationen kan påminna traumatiserade människor om deras upplevelser och förstärka traumareaktioner. Isoleringen och lockdown gör att det är lättare att förstärka undvikande beteenden, impulsiva och kompulsiva reaktioner och självmedicinera sig med exempelvis alkohol.

Alla dessa sammanhängande begränsningar adderar till den sårbarhet som redan finns hos människor som överlevt våld och människohandel. Som specialister måste vi ta hänsyn till detta i vårt arbete med framtida patienter vi kommer att behandla under och efter pandemin.