



# Nyhetsbrev ACBS Sweden hösten 2022

Hej vänner!

hösten 2022 är fullproppad med spännande evenemang för Dig som är intresserad av Kontextuell beteendevetenskap i Sverige. Här är programmet för höstens aktiviteter.

Är du osäker på om du är medlem i ACBS Sweden, kontakta [Thor](#)

Vill du gå med eller förnya medlemskapet, surfar du [hit](#).

Är du osäker på hur du klickar rätt på sidan kollar du in instruktionsfilmen [här](#).

Vi försöker ta in alla intresseanmälningar på en gång, via ett anmälningsskema.

[Länken till anmälningsskemat.](#)

Du kommer att få bekräftelse på ditt deltagande så snabbt vi kan, vänligen observera att vi arbetar ideellt. Har du några frågor, eller om anmälningsskemat inte fungerar för dig, kontakta [thor.bengtsson+acbssweden@gmail.com](mailto:thor.bengtsson+acbssweden@gmail.com)

## Peer Consultation Group

Våra träffar där vi träffas virtuellt och tränar på våra behandlarfärdigheter\* i ett tryggt format har varit en succé och vi funderar på att öka, från var fjärde vecka, till varannan vecka alternativt att ha två grupper. Vi har tidigare haft måndagar klockan 19:00 som dag och tid, men vill ha in förslag från medlemmarna. Svara i anmälningsskemat på dessa fyra punkter under "Övriga kommentarer" längst ned i skemat.

- Kan du varannan och/eller var fjärde vecka?
- Kan du udda och/eller jämna veckor?
- Vilka veckodagar fungerar (ange alla som du kan)?
- Andra önskemål och/eller funderingar.

Du kan läsa mer om konceptet [här](#). Våra möten hålls på svenska (inom ACBS finns liknande grupper på andra språk) i en mindre grupp. Vi kan behöva stänga anmälan om det är för många intresserade.

[Anmäl intresse via anmälningsskemat.](#)

## Webträff med Yvonne Barnes-Holmes och Ciara McEnteggart

Den 6/9 klockan 19-20:30 får vi en chans att samtala med Yvonne Barnes-Holmes och Ciara McEnteggart. De har utvecklat en ny form av behandling och berättar om denna. Samtalet sker på engelska på Zoom och det finns möjlighet både att ställa frågor innan och under mötet. Psykolog Thor Bengtsson tar emot frågor innan och modererar samtalet som hålls på engelska. OBS! Maila gärna Thor för frågor innan mötet så han hinner sammanställa. [thor.bengtsson+acbssweden@gmail.com](mailto:thor.bengtsson+acbssweden@gmail.com)

### ***Title: Process-Based Behaviour Therapy (PBBT): Why a New Form of Behaviour Therapy Was Needed***

PBBT is a recently developed form of trademarked psychological therapy that can be used with the full range of psychological problems, even the most individualistic. The therapy is entirely based on cutting-edge behavioural science and specifically on clinical applications of Relational Frame Theory (RFT). PBBT provides a comprehensive understanding of how a sense of self can be compromised by psychological processes and offers clear guidance on how these processes can be re-directed toward growth and well-being. The therapy draws its interventions from a diverse toolkit, allowing practitioners from all fields to build on their existing experience, whatever their background.

Några veckor efter mötet kan ni se terapiformen i praktiken när Yvonne Barnes-Holmes och Robyn Walser möts i en online ACT Masterclass

<https://factorpsy.nl/online-act-masterclass>

Mer info om PBBT hittar ni på:

<https://perspectivesireland.ie/>

[Anmäl intresse via anmälningsformuläret.](#)

Studiecirkel: Vill du testa appen 29k med andra behandlare\*?



Under det senaste året har ACBS Sweden haft en uppskattad digital bok/studiecirkel och nu har det blivit dags för en "Studiecirkel deluxe". Istället för att mötas runt att läsa en bok ska vi göra en kurs tillsammans i appen 29k och träffas kort, digitalt en gång i veckan och tillsammans dela våra reflektioner utifrån övningar vi gör i appen.

## När:

Måndagen den 12/9 kl 19-20:30 ses vi digitalt via Zoom.

## Hur går det till:

Leg. psykolog, PhD, Fredrik Livheim jobbar som forsknings- och innehållsstrateg för den ideella stiftelsen [www.29k.org](http://www.29k.org). Under passet måndagen den 12/9 kommer han att berätta mer om ramverket <https://www.innerdevelopmentgoals.org/> och de psykologiska färdigheterna som ingår i detta. Detta handlar om vilka psykologiska färdigheter vi sannolikt bör fokusera på för att öka chanserna att nå FN:s 17 Sustainable Development Goals (SDGs).

Appen 29k är byggd för att stärka psykisk hälsa, förebygga psykisk ohälsa och samtidigt, praktiskt träna centrala psykologiska färdigheter för global hållbarhet. Fredrik kommer att berätta om bakgrunden till 29k, hur appen funkar och hur du kan gå med i en "studiecirkel" och utforska appen (och dig själv) tillsammans med andra.

Under detta pass kommer du att erbjudas att gå med i en mindre grupp (4-6 personer) och ta en kurs tillsammans med andra. Lite som en "studiecirkel". Vi rekommenderar i första hand att vi tillsammans i mindre grupper sedan gör kursen "Självmedkänsla" (7 lektioner, byggd tillsammans med Kristin Neff & Chris Germer) eller kursen "Hantera stress" (8 lektioner, byggd tillsammans med Livheim, Ek, Bond & Hedensjö).

## Hur kan jag använda 29k som behandlare efter detta?

Efter att du varit med på passet med Fredrik 12/9, och särskilt om gör en kurs tillsammans med andra i 29k-appen kommer du bland annat kunna använda 29k som:

- Ett verktyg för att göra kurser, övningar eller meditationer för egen del
- Använda appen i din kliniska vardag, till exempel som biblioterapi
- Hänvisa klienter till appen som vidmakthållande intervention
- Hänvisa klienter som du inte kan ta emot eller inte har möjlighet att ge terapi.

## Anmälan:

[Anmäl intresse via anmälningsformuläret.](#)

Om du inte har möjlighet att vara med på passet måndag 12/9, men ändå är nyfiken på att göra en kurs med andra som en "studiecirkel" kan du anmäla detta i anmälningsformuläret, vi återkommer efter 12/9.

För dig som är nyfiken och vill veta lite mer:

**Kortfilm (3 minuter ) och artiklar i Aftonbladet:**

I kampanjen "Du är inte ensam" förenas multitalangen Anis Don Demina, artisten Danny Saucedo och skådespelerskan Cecilia von der Esch för att uppmärksamma psykisk hälsa och vikten av att våga dela med sig av känslor och tankar. I kortfilmen "Mirrors" av prisbelönt regissören Paul Jerndal, möter Anis, Cissi och Danny sina spegelbilder och sina värsta självkritiska tankar och sina inre vän.

3 minuter kortfilm "Mirrors": <https://youtu.be/h5ZgVV1j1AU>

Intervju med Anis Don Demina:

<https://www.aftonbladet.se/nojesbladet/a/x86j5R/anis-don-demina-om-sin-psykiska-ohalsa-hjarnspoken>

**Svenska Dagbladet: "Appen en Wikipedia för psykiskt välmående"**

En artikel i SvD om den ideella stiftelsen [29k.org](https://www.29k.org) och hur via kurser gör evidensbaserade verktyg för psykisk hälsa tillgängliga för alla, gratis. En intervju med psykologen Fredrik Livheim & initiativtagare till stiftelsen, Erik Fernholm. Om du känner någon som behöver stöd vid stress, ångest, ensamhet eller vill skapa mer självmedkänsla kan du gärna rekommendera denna plattform: [Länk till artikeln som pdf](#)

**29k Mood Video:**

En minit som ger en idé: [https://youtu.be/29YL\\_4aPxuM](https://youtu.be/29YL_4aPxuM)

**Improvisationsteaterträff**

Vi åker tillsammans till Nässjö, bor opretentiöst och lär oss improvisationsteater i höst. Låter det kul? Bra, för det tycker vi också. Om vi får tillräckligt många anmälningar åker vi till Nässjö mellan lördag lunch och söndag lunch, och lär oss improvisationsteater ihop. Detaljer tillkommer, men räkna med självkostnadspris.

När vi ändå håller på med ämnet, finns det intresse av att starta upp en improvisationsteatergrupp för ACBS-are i Stockholm?

[Anmäl intresse via anmälningsformuläret.](#)

## After Work med ISTDP i Malmö

Fredagen den 11/11 klockan 17-20 samlas vi med vännerna på Malmö ISTDP-mottagning för after work. Vi planerar att titta på olika interventioner och analysera dem från olika perspektiv. En trevlig och superintressant kväll utlovas.

ISTDP betyder Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy och en av de tongivande dragen är ett seriöst och målmedvetet arbete med att utvärdera terapisesionerna genom t ex videoinspelningar.

Evenemanget är ett samarbete mellan ACBS Sweden och Svenska föreningen för ISTDP via styrelseledamot och den certifierade ISTDP-handledaren Thomas Hesslow.

Antalet platser är begränsade. [Anmäl intresse via anmälningsformuläret.](#)

## Extrainsatt årsmöte för uppdatering av stadgar.

Årets höjdpunkt för den föreningsaktive. Vi genomför just arbete med att se över stadgarna, något som åligger styrelsen enligt just dem. För att kunna ta steget vidare och ytterligare putsa på föreningen bakom kulisserna kommer vi kalla till ett digitalt årsmöte under hösten. Allt är välkomna såklart, både de som har varit aktiva under åren och de nya krafter som är nyfikna. Det är en möjlighet inte bara att få bidra till föreningens fortsatta fungerande utan också att få koll på vad vi håller på med och vilka mer som är medlemmar. Håll utkik efter kallelse i höst. [Anmäl intresse via anmälningsformuläret.](#)

Observera att vi inte har datum spikat, så en anmälan är just vad det står, intresseanmälan och ett utrymme att ställa frågor kring detta.

## Och sist med inte minst - En konferens våren 2024?

Det var några år sedan ACBS Nordic i Köpenhamn 2018 och nu bedömer vi att vi har en tillräckligt stark förening för att undersöka möjligheterna till en nordisk konferens våren 2024. Vill du vara med i planeringsarbetet? [Anmäl intresse via anmälningsformuläret.](#) Du behöver inte ha gjort sånt här innan, vi vill ha alla krafter, och om du har erfarenhet av att ordna konferenser är det toppen om du vill dela med dig till oss andra!

Med varma hälsningar,

Thor Bengtsson Ordförande  
Martin Otrén Vice Ordförande  
Åsa Dufmats Sekreterare/Kassör  
Cecilia Engblom Rosengren Styrelseledamot  
Sam Stiernerbielke Styrelseledamot

*\*... med behandlare menar vi dig som jobbar med ett människovårdande yrke, t.ex psykolog, psykoterapeuter, psykiater, socionom eller liknande.*