

Sankt

# Lukas

psykoterapi, existentiella samtal och utbildning...i hela Sverige • Höst/Vinter 2011-2012

Fobier botas med **PDT** och **KBT** tillsammans *sid. 6*

**Amygdala och hippocampus**  
gör dig rädd *sid. 7-9*

**Lukasbloggen**  
när många unga *sid. 28-29*

**Göta**  
medlem sedan 70 år *sid. 12*

**Bidrag för miljoner**  
skapar bättre samhällsklimat *sid. 24-26*

Världen sedd genom  
**en whistleblowers, en forskares**  
**och två serietecknares ögon** *sid. 18-22*

**Landet runt**  
Det händer i S:t Lukas *sid. 16-17*

Vinn en bok för  
vinterläsning!



*Direktorn har ordet*

# Våga utmana varandras världsbilder!

I somras var S:t Lukas med på Almedalsveckan. Tillsammans med Studieförbundet Bilda hade vi ett seminarium om "Vad händer med vårt inre när vi utsätts för världens alla kriser?". Hur påverkas vi av alla katastrofer och olyckor som vi möter i media och kan vi skydda oss på något sätt? Vågar vi dela den oro, sorg och rädsla som akuta händelser utlöser hos oss, som den som hände i Norge under sommaren. Det är i dialogen som vi kan ge stöd, lyssna in och ge tillbaka och kanske korrigera vår uppfattning av en händelse eller ett tillstånd och därmed lindra smärta, rädsla och oro. Den här tidningen vill visa på möjligheterna att se vår omvärld med nya ögon!

**Vice ordförande** i förbundsstyrelsen Gunnel Lagerkvist som bor i Umeå berättar om hur man med hjälp av projektpengar kan minska risken för konflikter mellan olika människor från olika kulturer. Med hennes multikulturella bidrag har många människor mötts i Umeå och gjort staden till en bättre plats att leva på.

I detta nummer finns även flera artiklar om rädsla - allt från en intervju med världens mest kända kartläsare, Tina Thörner, som har stenkoll på rädslan - till fobisk skräck för spindlar och höga höjder. Vi får även lära oss mer om den senaste hjärnforskningen om hur ångest och rädsla fungerar inom oss, forskaren Fredrik Åhs berättar om sin hjärnforskning som visar att det är amygdala som spökar när vi är rädda. Vi tar också ett grepp om evidensbaserad forskning av psykoterapiers effekter. Leg psykoterapeut Orvar Homann reflekterar över frågan om evidensbaserad forskning är säker eller om finns det felkällor.

Våra livserfarenheter gör att vi ser världen utifrån olika perspektiv, det blev också väldigt tydligt under traumat i Norge. Förövarens perspektiv, som skapats bland likasinnande på webben, blev obegripligt för den icke invigde. I det här numret får du också möjlighet att läsa om fyra olika personer som ser världen genom olika glasögon - alla intressanta att ta del av och fullt begripliga. Vi får veta mer om hur whistleblowern Karin Törnqvist från Göteborg ser på världen, hur religionspsykologen Cecilia Melder tänker om existentiell hälsa och hur serietecknarna Maria och Jan Berglin upplever världen i tänkvärda rutor.

Allt fler chefer, ledare och utsatta arbetsgrupper får tillgång till handledning - vilket jag ser som ett erbjudande och ett livslångt lärande och delande. Verksamhetschefen på S:t Lukas mottagning i Skaraborg, Andreas Björlemyr, delar med sig av sin kunskap om handledning. En annan som delar med sig av sin livsvisdom är Göta Jönsson som har varit medlem i princip sedan S:t Lukas startade, alltså i 70 år. Hon bor i Lund och kommer förhoppningsvis att kunna delta i firandet av Lunds 50-års jubileum som vi kan läsa mera om på mittuppslaget "Landet runt". Som sagt, detta nummer ger dig möjlighet att få ta del av andras bilder av den värld vi delar. Utmaningen blir att låta dessa artiklar möta din världsbild och kanske kan den förändras något lite... ●



Direktor Anders Persson

Medlemstidning för förbundet S:t Lukas

ISSN 2000-6551

Ansvarig utgivare: Anders Persson, direktor,  
e-post: anders.persson@sanktlukas.se

Redaktör & skribent: Lena Bergquist, kommunikationschef S:t Lukas, e-post: lena.bergquist@sanktlukas.se

Grafisk form: Åke Paulsson & Lena Bergquist



Foto förstasidan: Visby, Almedalsveckan, foto Lena Bergquist

Tryck: EDITA Västerås

Papper: Multiart silk, FSC märkt

Distribution: Posten som Posttidning B

Upplaga: 5000ex

Kontakt: Förbundet S:t Lukas, Box 17240, 104 62 Stockholm.

Tel. 08-616 03 80, Fax. 08-669 47 19,

e-post: info@sanktlukas.se, www.sanktlukas.se





Foto: Åke Paulsson

På Facebook är man mer öppen med sig själv än i det vanliga livet, kommer det att smitta av sig på hur man betar sig i det offentliga rummet?

– Det är en intressant fråga. Jag tror att vi definitivt har tillgång till mer information om varandra numera under facebookåldern. Även jag har bekant på Facebook att jag har grävt i kylskåpet i mörkret. Konsekvenserna är ju uppenbara för det dagliga skvallret, det uråldriga ”kittet” som fogat samman människor sedan urminnes tider, men jag tror inte att vi kommer att bli mer ohämmade och

intima i det offentliga rummet. Det är intressant att vända på frågan: Varför väljer människor att lägga ut privat information om sig själva och sin familj för en målgrupp på 200-300 personer, när man förmodligen aldrig skulle berätta samma saker för dessa människor ”face to face”?

**Vilka är de huvudsakliga frågorna du forskar om?**

– Vi vill ta reda på om facebookande hänger samman med vår självkänsla och hur vi mår till följd av det. Sedan tittar vi också på personligheter på

Facebook enligt Big 5-teorin, och försöker koppla personlighetsdimensionerna till hur man använder Facebook. Det finns många användningsområden, till exempel kan man använda Facebook till att hålla kontakten med sina vänner, snoka på kompisar eller kompisars kompisar, skryta och samla bekräftelse, eller att fördriva tiden, komma bort från andra sysslor.

**Har du någon ytterligare fråga till Leif Denti går det bra att mejla:**  
[leif.denti@gri.gu.se](mailto:leif.denti@gri.gu.se) ●

Hela denna sida är en annons

# Utveckla din KBT-kompetens

## KBT-utbildning för psykologer med psykodynamisk grund (K1)

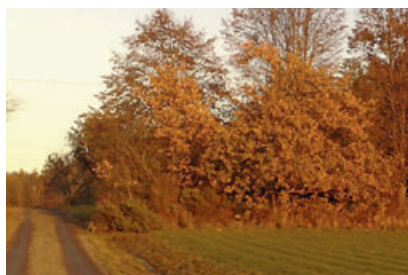
Mindmatters utbildning för leg. psykologer i KBT omfattar teori, handledning och teknik under 12 heldagar över ett år, fördelat på två terminer.

Pedagogiken är skräddarsydd för dig som är psykolog med psykodynamisk inriktning. Det innebär bl a att vi har både KBT-lärare och processledare med psykodynamisk kompetens närvarande vid varje kursdag.

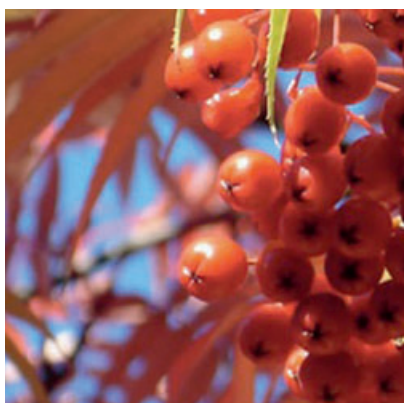
Våra lärare tillför nödvändig kunskap för att du ska kunna genomföra en KBT-behandling och är erfarna psykologer med psyko-terapeut- och handledarkompetens i KBT.

Vi går igenom evidensstöd för behandling av olika psykologiska diagnoser och lär ut ett evidensbaserat förhållningssätt, EBPP.

Din KBT-behandling examineras och utvärderas med för- och eftermätning.



Mindmatter verkar för att erbjuda psykologer nya möjligheter. Vi arbetar aktivt med att utveckla pedagogiska sätt för att lära ut nya metoder. Vi utvärderar och utvecklar varje enskild kursdag för att säkerställa kvaliteten i utbildningen.



## Aktuella kursstarter ht2011-vt2012

### KBT-utbildning för Psykologer... (K1)

Stockholm 2011-08-25

Göteborg 2011-09-08

### Våren 2012

Stockholm 2012-02-02

Göteborg 2012-02-09

### KBT-vidare (K2)

Malmö 2011-11-01

Göteborg 2011-11-10

Stockholm 2011-11-16

Ovanstående utbildningar är ackrediterade som specialistkurser inom Psykologförbundets Specialistordning.

Anmäl dig på: [www.mindmatter.se](http://www.mindmatter.se)

Vårt fokus är att våra utbildningar skall göra en skillnad i kursdeltagarens arbets-sätt. Det är effekten av det som vi psykologer gör i praktiken som intresserar oss på Mindmatter.

## KBT-vidare (K2)

KBT-vidare är en naturlig vidareutveckling av din KBT-kompetens.

Utbildningen är en kombination av teoretisk kompetensutveckling samt teknik- och processfokuserad handledning innefattande analys av videospelade sessioner. Arbetet leds av en erfaren psykolog med psyko-terapeut- och handledarkompetens i KBT.

De teoretiska momenten innehåller fallformulering, differentialdiagnostik och komplexa fall. Genom videohandledningen utvecklas din följsamhet till KBT-metoden med hjälp av kompetensskattningsskalan Cognitive Therapy Scale.

Utbildningen vänder sig till dig som är psykolog, som vill gå vidare i ditt kliniska KBT-arbete och som söker en ny form av handledning. Kursen omfattar 8 dagar över 8 månaders tid.

## S:t Lukas medarbetare erbjuds 20% rabatt på höstens kurs- starter!

\*) kursdeltagarna måste uppfylla Mindmatters antagningskrav



# mindmatter

Tel 031-711 52 10 | [www.mindmatter.se](http://www.mindmatter.se)