

Verksamhetsberättelse 2024–2025 för DBT Sverige Intresseförening för Dialektisk beteendeterapi.

Medlemsfakta

Antal betalande medlemmar under räkenskapsåret 2024-07-01—2025-06-30: 287 personer, varav 6 studerande, vilket är en ökning med 26 medlemmar jämfört förra räkenskapsåret. Medlemsavgiften är 300 kronor/år för ordinarie medlemmar och 100 kronor/år för studenter.

Styrelse

Ordförande: Anna Lindström

Kassör och medlemssekreterare: Carolina Wihrén Andersson

Webbredaktör: Thérèse Eriksson

Övriga ledarmötet i bokstavsordning: Karin Eriksson, Anna Liljestrand, Marianne Lundahl, Karin Perry

Suppleanter: Ulrica Bonde, Diana Kjellkvist-Andersson

Revisor: Karin Ovefelt

Revisorssuppleant: Åsa Spännargård

Valberedning: Niclas Andersson, Elisabeth Bolk, Anna Demetriades

Styrelsens möten

Styrelsen har haft tio styrelsemöten: 2024-10-16 (konstituerande styrelsemöte), 2024-12-03, 2025-01-21, 2025-02-16, 2025-03-04, 2025-04-08, 2025-05-06, 2025-06-10, 2025-08-19, 2025-09-17.

Styrelsen har även genomfört en arbetshelg. Den ägde rum 2025-02-15—2025-02-16.

Styrelsens inre arbete

Styrelsen har under året tagit fram en struktur för organisationen av sitt inre arbete. Syftet har varit att tydliggöra styrelsens arbetsuppgifter och att fördela ansvarsområden med tillhörande arbetsbeskrivningar. Vi har också utarbetat en mall för arbetsgruppernas arbete för att klargöra vad som sker inom respektive grupp och för att underlätta kommunikationen såväl mellan styrelse och arbetsgrupper som gentemot medlemmarna.

Under föregående verksamhetsår skapades tre nya e-postadresser utöver de två som redan fanns, för att förenkla kommunikationen med medlemmarna och möjliggöra sortering av ärenden. Under detta verksamhetsår har samtliga fem adresser fungerat väl och de kommer att fortsätta användas framöver. Våra adresser är: info@dbtsverige.se, medlemssekreterare@dbtsverige.se, evenemang@dbtsverige.se, kvallsforelasning@dbtsverige.se och nominering@dbtsverige.se.

Arbetsgruppernas arbete

Forsknings- & utvärderingsgruppen. Sammanställande är Sophie Liljedahl. Kontaktperson i styrelsen är Anna Lindström. Den senaste nationella forskningsdagen ägde rum i september 2024, dvs. i slutet av föregående verksamhetsår. I nuläget finns en preliminär plan om att arrangera en ny forskningsdag under våren 2026.

Samskattningsgruppen. Gruppen har bestått av Anna Demetriades (sammansällande), Linda Holländare, Anna Liljestrand, Anna Lindström, Marianne Lundahl, Karin Perry och Johan Steczko. Alla medlemmar är välkomna till de samskattningsträffar som gruppen anordnar. Träffarna sker digitalt och genomförs en halv dag per termin. Vi använder oss av inspelade rollspel som har tagits fram för detta ändamål. Deltagarna på samskattningen ska i förväg ha skattat rollspelen. Vid samskattningstillfället ägnas tiden till att diskutera svårbedömda item och samskatta oss. Syftet är öka kompetensen att skatta DBT-sessioner samt öka adherens till DBT genom skalan DBT AC-I.

Gruppen för DBT barn & ungdomar: Sammanställande är Marianne Lundahl. En kvällsföreläsning med fokus på "Färdighetsträning för ungdomar, tips och trix" har genomförts. En andra planerad kvällsföreläsning med tema "Restriktiv ätstörning och DBT, hur gör vi?" har tyvärr behövt ställas in. Ny föreläsare sökes. Förslag på föreläsare och föreläsningsteman gällande barn och ungdomar har efterlysts via föreningens mejllista. Fortsatt många frågor angående färdighetsträningsmanual för ungdomar strömmar in och riktlinjer efterfrågas. Under verksamhetsåret 2023–2024 var styrelsen i kontakt med Natur & Kultur angående översättning av Alec Millers och Jill Rathaus ungdomsmanual. Beskedet då var tyvärr att det inte planerades någon svensk översättning. Arbetsgruppen består nu av två personer. Fler personer som är intresserade av att engagera sig önskas och behövs.

Gruppen för Familjeband. Sammanställande är Karin Perry. I gruppen ingår även Anna Demetriades, Linda Holländare, Johan Steczko och Anita Linnér. En planerad ledarutbildning i Familjeband ställdes under året in på grund av för få anmälda. Ny utbildning planeras till 16–17 mars 2026 på plats i Örebro.

Intressegruppen för RO-DBT. Martina Isaksson, Greta Hjelte och Helena Sundén fortsätter dela på ansvaret för att leda gruppens arbete. Kontaktperson i styrelsen är Ulrica Bonde. Gruppens möts två gånger per termin, 1,5 timma i digitalt format. Gruppen fortsätter att växa med ökat antal yrkesverksamma deltagare, vilket har fördjupat kunskapsutbytet. Fokus har fortsatt vara att byta erfarenheter och vidareutveckla arbetet med RO-DBT i Sverige. Några teman som varit aktuella är RO-DBT för ungdomar, RO-DBT vid ätstörning och fördjupning i självundersökande. Man har även fortsatt haft fokus på att lyfta ny forskning och information om aktuella utbildningar.

Hemsidan och föreningens e-postlista

Thérèse Eriksson har varit webbredaktör. Föreningens webbsupport är Johan Linder, Jolico AB. Via hemsidan <https://dbtsverige.se/> sprids information om föreningen och om DBT som är av intresse för såväl allmänhet som yrkesverksamma. Här publiceras också inbjudningar till föreningens aktiviteter samt utbildningar inom DBT eller närliggande områden. På hemsidan sker ansökan om medlemskap. Hemsidan revideras löpande och styrelsen arbetar för att innehållet ska vara relevant och aktuellt. Föreningen har även en e-postlista via Googlegroups, kallad "DBT-listan". Om man *inte* önskar bli tillagd till denna lista anges detta i samband med medlemsansökan. Funktionen med DBT-listan är att alla medlemmar ska kunna nätverka, utbyta erfarenheter, ställa frågor, dela material med mera. Ansvaret för aktiviteten på listan ligger på föreningens samtliga medlemmar, medan styrelsen tar ett extra ansvar för informationsspridning. Vi har under året märkt att allt fler medlemmar inte får utskick via DBT-listan. Orsaken är att flera arbetsgivare inom region och kommun numera blockerar mejl från Googlegroups till arbetsplatsens e-postadresser. Vi har informerat om problemet på hemsidan och uppmanat alla medlemmar att ange en privat e-postadress om de även i fortsättningen vill ta emot utskick från DBT-listan. Trots detta är många fortfarande registrerade med arbetsrelaterade adresser. Styrelsen har därför beslutat att alla våra utskick ska gå via vårt medlemsregister, vilket inte bör påverkas av regionernas eller kommunernas spärrar. Föreningen har vidare en öppen Facebooksida som administreras av styrelsen. Här förmedlas relevant information om DBT till alla intresserade, inte bara medlemmar.

Digitala aktiviteter för medlemmarna

Under året har Diana Kjellkvist-Andersson ansvarat för våra digitala kvällsföreläsningar, som är kostnadsfria och öppna för alla medlemmar. Upplägget består av en timmes föreläsning följt av en halvtimmes frågestund och erfarenhetsutbyte. Traditionen med startade våren 2021 och sedan hösten 2022 spelas föreläsningarna in, med undantag för frågestunderna för att inte hämma deltagarnas aktivitet.

Inspelningarna har bidragit till att fler kan ta del av innehållet i efterhand. Årets två inspelade föreläsningar har hittills haft 63 respektive 72 visningar, och den mest visade i serien har nått 278.

Samtidigt har deltagandet vid själva föreläsningstillfällena varit betydligt lägre, något vi tror kan hänga samman med möjligheten till senare visning.

Fördelarna med inspelning är att tillgängligheten ökar och att föreläsningarna kan nå ett större antal medlemmar över tid, vilket ligger i linje med föreningens syfte att sprida kunskap om DBT och närliggande områden. Samtidigt finns utmaningar: live-deltagandet är viktigt både för föreläsarens motivation och för att föreläsningarna ska upplevas som en levande mötesplats. Styrelsen ser därför behov av att följa utvecklingen och inhämta medlemmarnas synpunkter för att kunna överväga eventuella justeringar under kommande verksamhetsår.

Kvällsarrangemang

- 27 februari 2025: Marianne Lundahl föreläste på temat "Tips och trix i färdighetsträningen" om färdighetsträning för unga. Föreläsningen finns inspelad.
- 24 april 2025: Anna Lindström hade en informationskväll om arbetet inom den europeiska DBT-föreningen EDBTA. Eftersom detta inte var en föreläsning utan en digital träff för frågor och informationsutbyte finns detta inte inspelat.
- 15 maj 2025: Anna Demetriades, Karin Perry, Steczkó, Annika Sörnäs och Mats Hammarbäck föreläste om Familjeband utifrån anhörigperspektivet. Vi fick även höra om en studie kring Familjeband i digitalt format. Föreläsningen finns inspelad.

Samskattningstillfälle

- 17 oktober 2024: Skalan DBT AC-I användes för första gången vid ett samskattningstillfälle. Vi fick ett positivt gensvar på upplägget och beslutade att fortsätta med samma upplägg.
- 3 april 2025: Vi fick även denna gång positiv återkoppling på arrangemanget.

Halvdags utbildning

Styrelsen har även arrangerat en kostnadsfri halvdagsutbildning med psykolog Maria Bühler, som föreläste på temat "Att anpassa behandling utifrån kunskap om autism". Utbildningen genomfördes som kompensation för brister som uppstod i samband med festmiddagen under DBT-dagarna. Samtliga middagsgäster inbjöds till utbildningen. Styrelsen beslutade därutöver att tillföra ytterligare medel, vilket möjliggjorde att även alla föreningens medlemmar kunde bjudas in.

Kontaktlista över DBT-team i Sverige

Styrelsen har under året fortsatt arbetet för att skapa en kontaktlista över Sveriges DBT-team. Ambitionen är dels att ta fram en offentlig lista som visar var det finns DBT-team i landet och vilken form av DBT-baserad vård som bedrivs, dels att upprätta en mer detaljerad lista med kontaktuppgifter och eventuellt annan information som enbart ska tillhandahållas föreningens medlemmar. Underlaget till kontaktlistan har samlats in i samband med DBT-dagarna 2024, genom efterlysningar på DBT-listan samt via uppgift om DBT-team som numera efterfrågas i samband med medlemsansökan.

Översättningsarbete

- Karin Eriksson, Anna Liljestränd och Anna Lindström har fortsatt att faktagranska den pågående svenska översättningen av "Teaching Notes" i Marsha Linehans färdighetsträningsmanual (2015), som kommer att ges ut på Natur & Kultur. I uppgiften ingår även att skriva en svensk introduktion till boken.
- Styrelsen har haft kontakt med Melanie Harned angående svensk översättning av skalan *The DBT Program Fidelity Checklist* (DBT FPC), se <https://www.dbtadherence.com/dbt-pfc>. Vi har fått Melanie Harneds godkännande att göra översättningen som kommer att publiceras på hemsidan för DBT Adherence & Fidelity, <https://www.dbtadherence.com/>.

Nominering till pris för bästa projektarbete/upsats

Det har inkommit två nominerade uppsatser som har bedömts av Hanna Sahlin och Magnus Nilsson som båda är disputerade inom området. Pristagaren kommer att presenteras i samband med årsmötet 2025-10-03.

EU:s arbetstidsdirektiv och telefonstöd i DBT

Inför att lagen om dygnsvila började tillämpas i oktober 2023, uppkom en diskussion på DBT Sveriges mejllista angående hur detta skulle påverka möjligheterna till att ge telefonstöd utanför arbetstid. Efter önskemål från föreningens medlemmar tog styrelsen fram följande rekommendationer. DBT-team rekommenderas att:

- arbeta med i DBT-litteratur beskriven generalisering och telefonstöd och följa lagen om arbetstid.
- ta stöd av DBT-auktoriteter både i Sverige och internationellt samt av jurister.

Då styrelsen inte bedömer att föreningen har möjlighet att påverka hur arbetsgivare tillämpar aktuell lagstiftning, har frågan inte prioriterats under verksamhetsåret. Däremot har föreningen fortsatt verka brett för generaliseringsfunktionen, genom löpande kvalitetssäkringsarbete.

DBT-dagarna och samverkan mellan arrangerande team och föreningen

DBT-dagarna 2024 arrangerades av styrelsen, vilket var första gången i föreningens historia. De gick av stapeln den 18–19 november i Värnamo. Tema för dagarna var olika former av anpassningar inom ramen för DBT för att kunna möta behov hos autistiska personer samt personer med kognitiva svårigheter. Föreläsare var (1) Amara Brooks och Rachel Kraus (förinspelad föreläsning) om hur DBT Standard kan anpassas för individer med autismspektrumstörning; (2) Anneli Carnelid om DBT Skills System vid BPD och samtidig autism – en redovisning av resultat från färsk FOU-rapport i Helsingborg; (3) Alexandra Rosendahl Santillo om känsloreglering vid kognitiva svårigheter och hur DBT Skills system kan användas vid självskada och problembeteenden; (4) Lina Liman om "Autismdiagnosen – en livsavgörande vändpunkt"; samt (5) Lotta Nyblad och Maja Fläcke om DBT färdighetsträningsgrupp för ungdomar med drag av emotionell instabilitet och samtidig autism. DBT-dagarna 2024 avslutades med en paneldiskussion med Alexandra Rosendahl Santillo, Maja Fläcke och Anneli Carnelid.

Under de senaste åren har det varit svårt att finna DBT-team som kunnat åta sig arrangörskapet för DBT-dagarna. Det var därför extra glädjande att styrelsen, i samband med avslutningen av DBT-dagarna 2024, kunde överlämna stafettpinnen till DBT-teamet, BUP Stockholm, som står som arrangör för DBT-dagarna 2025.

Att arrangera DBT-dagarna utgör en värdefull möjlighet för team att bidra till föreningens syfte: att utveckla och stärka DBT i Sverige. Samtidigt innebär uppdraget en chans till egen utveckling som team, bland annat genom unika kontakter med föreläsare och nätverk inom DBT-världen. Styrelsen erbjuder gärna sitt stöd och fungerar som bollplank för de team som överväger att åta sig arrangörskapet.

Europeiska DBT-föreningen, EDBTA

Sedan januari 2024 är DBT Sverige medlem i den europeiska DBT-föreningen European Dialectical Behaviour Therapy Association (EDBTA), som har ett nära samarbete med World Dialectical Behavior Therapy Association (WDBTA) men är en självständig organisation. Anna Lindström har under året varit ordinarie representant och Sophie Liljedahl ställföreträdande representant för DBT Sverige. Medlemsmöten i EDBTA hålls månadsvis och Anna Lindström har deltagit vid samtliga möten.

Föreningens arbete bedrivs i flera arbetsgrupper: "Training-supervision-certification-adherence", "Research-scales", "Dissemination-clinical work" och "Technical issues-translations". Anna Lindström ingår i gruppen för "Training-supervision-certification-adherence", med syfte att skapa strukturer för

kvalificerad DBT-utbildning på medlemsländernas språk och för implementering av adherent DBT. Alla DBT Sveriges medlemmar har möjlighet att engagera sig i dessa arbetsgrupper.

Under året har medlemmarna i DBT Sverige fått ta del av EDBTA:s månatliga nyhetsbrev. Föreningen erbjuder även kostnadsfria webinarier varje månad, öppna även för icke-medlemmar, i syfte att sprida kunskap om DBT. I maj 2025 anordnades den första europeiska DBT-kongressen i Gdansk, Polen, där flera medlemmar från DBT Sverige deltog. Nästa kongress kommer att hållas i Bari, Italien, 2027.

Nätverket Samlad kraft

DBT Sverige har fortsatt att samverka med de olika vänföreningarna BTF, SfKBT, SWABA och ACBS-Sverige. Vi har behållit det fördjupade samarbetet med BTF och SfKBT vilket innebär att våra respektive medlemmar kan delta på varandras event till samma kostnad som föreningens egna medlemmar. Under året har vänföreningarna för första gången gett ut en gemensam digital tidskrift som spridits till alla föreningarnas medlemmar. Det första numret innehöll framförallt presentationer av föreningarna samt personliga betraktelser av respektive ordförande. Arbetet med en gemensam tidskrift kommer att fortsätta och planeringen är att göra ett nummer per år på olika teman. Medlemmar från föreningarna uppmuntras att bidra till innehåll.

Användning av föreningens medel

Fasta kostnader för IT och bank. Under verksamhetsåret har föreningen haft fortsatta fasta kostnader vad gäller IT (drift och support för hemsidan, zoomkonto och hemsida för DBT-dagarna) och bank (avgifter för bankkontot och swish via SEB).

Medlemsregister, bokföringssystem och e-faktureringsprogram. Föreningen har haft fortsatta kostnader för medlemsregister (Zynatic) och digitalt bokföringssystem (Fortnox). I samband med att styrelsen arrangerade DBT-dagarna 2024 hade vi även behov av att investera i ett e-faktureringsprogram (INXCHANGE). Detta har nu kunnat nedgraderas till en gratisversion. Samtliga system bidrar till att underlätta administrationen gällande ekonomi och hanterande av medlemskap.

Arrangörskap för DBT-dagarna 2024. Kostnader tillkom för att kunna arrangera DBT-dagarna. För att inte riskera att belasta föreningens ekonomi gjordes en "lågbudgetversion" och först när vi såg att inkomsterna skulle överstiga utgifterna togs beslut om ett mer påkostat arrangemang. I efterhand visade det sig att inkomsterna översteg utgifterna och föreningen gick med vinst.

Styrelsens arbetshelg. Styrelsen har liksom tidigare träffats för en så kallad "arbetshelg". Medel från föreningen har bekostat kost, logi samt resor.

Föreningens årliga pris. Det inkom två nominerade uppsatser till föreningens pris. Kostnader utgår både för själva priset och för arvode till två bedömare av de nominerade arbetena.

Kvällsföreläsningar. Föreläsare har ställt upp gratis för föreningen och styrelsen har valt att visa uppskattning för de fina insatserna genom att skicka en blomma.

Digital halvdagsföreläsning. Föreläsningen finansierades dels genom den kompensation som vi erhöll för brister i samband med festmiddagen under DBT-dagarna, dels genom föreningens egna medel. Syftet var att kunna erbjuda samtliga medlemmar en tre timmar lång föreläsning inom ett kunskapsområde som efterfrågades av våra medlemmar.

Avgående styrelseledamöter. De ledamöter som lämnat styrelsen har tackats av med blommor.

Bokutlottning. Med syfte att uppmuntra medlemmar att delta i årsmötet ordnas för fjärde året i rad en utlottning av DBT-relaterade böcker för de medlemmar som deltar i årsmötet. Medlemmar har uttryckt mycket uppskattning för bokutlottningen.

Medlemsavgift EDBTA. Medlemsavgiften i EDBTA är 10 % av föreningens medlemsinkomster.

Verksamhetsplan för verksamhetsåret 2025–2026

1. Föreningen har under årens lopp, och inte minst genom överskottet från att styrelsen arrangerade DBT-dagarna 2024, samlat på sig mer pengar på kontot än vad som är befogat att ha inestående. Vi kommer under det kommande året arbeta än mer aktivt för att pengarna ska användas för att nå föreningens ändamål och komma medlemmarna till gagn, t.ex. genom att ordna gratis utbildningar.
2. Styrelsen kommer nu att implementera den organisation och struktur som har tagits fram under verksamhetsåret, se rubrik Styrelsens inre arbete. Detta innebär bl.a. att vi kommer börja använda en mall för arbetsgruppernas rapportering till styrelsen och medlemmarna vilket arbete som sker inom de olika grupperna. Om inga styrelsemedlemmar deltar i arbetsgruppen behövs en kontaktperson inom styrelsen så att frågor förankras och ligger i linje med föreningens stadgar. Under fliken för arbetsgrupper på hemsidan kommer det läggas upp mer information.
3. Till det ständigt pågående kvalitetssäkringsarbetet som styrelsen är ålagda att arbeta med i enlighet med föreningens stadgar ingår bl.a. arbete med adherens och sessionsskattning. Samskattningstillfällen kommer att löpa på enligt det upplägg som redovisas i verksamhetsberättelsen. Vi strävar även efter att översätta och börja sprida DBT PFC. Till kvalitetssäkringen hör dessutom fortsatt arbete med frågor som omfattar handledning i DBT.
4. Styrelsen har som målsättning att fortsätta arrangera kvällsföreläsningar, två tillfällen per termin. Här planerar vi att inhämta medlemmarnas synpunkter för att kunna överväga eventuella justeringar som kan leda till ökat live-deltagande – skulle t.ex. en annan tidpunkt leda till att fler deltar? Vi vill gärna få medlemmarnas förslag på teman och personer som skulle vara intressanta att bjuda in.
5. Kartläggningen av DBT-team i Sverige kommer att fortsätta mot bakgrund av att informationen är viktig för såväl allmänhet som föreningens medlemmar.
6. Vi fortsätter med uppdraget att fackgranska översättningen av Marsha Linehans färdighetsträningsmanual (2015).
7. Vi kommer att fortsätta att dela ut årligt pris för bästa examensarbete/upsats samt för bästa utvecklingsprojekt inom DBT. För mer information om det årliga priset hänvisas till hemsidan/Föreningen och medlemskap/Föreningens pris.
8. DBT Sverige kommer att delta som aktiv medlem i den europeiska föreningen EDBTA.
9. Samarbetet med nätverket Samlad kraft kommer att fortsätta och vi kommer att medverka till ytterligare ett av en gemensam tidskrift.

Styrelsen för DBT Sverige genom,

Anna Lindström
Ordförande
Stockholm 2025-09-23