

Integrativ Medicin –  
ett systemiskt synsätt på  
psykisk och fysisk ohälsa

Familjeterapikongressen 2018-10-04

Leena K Nygren

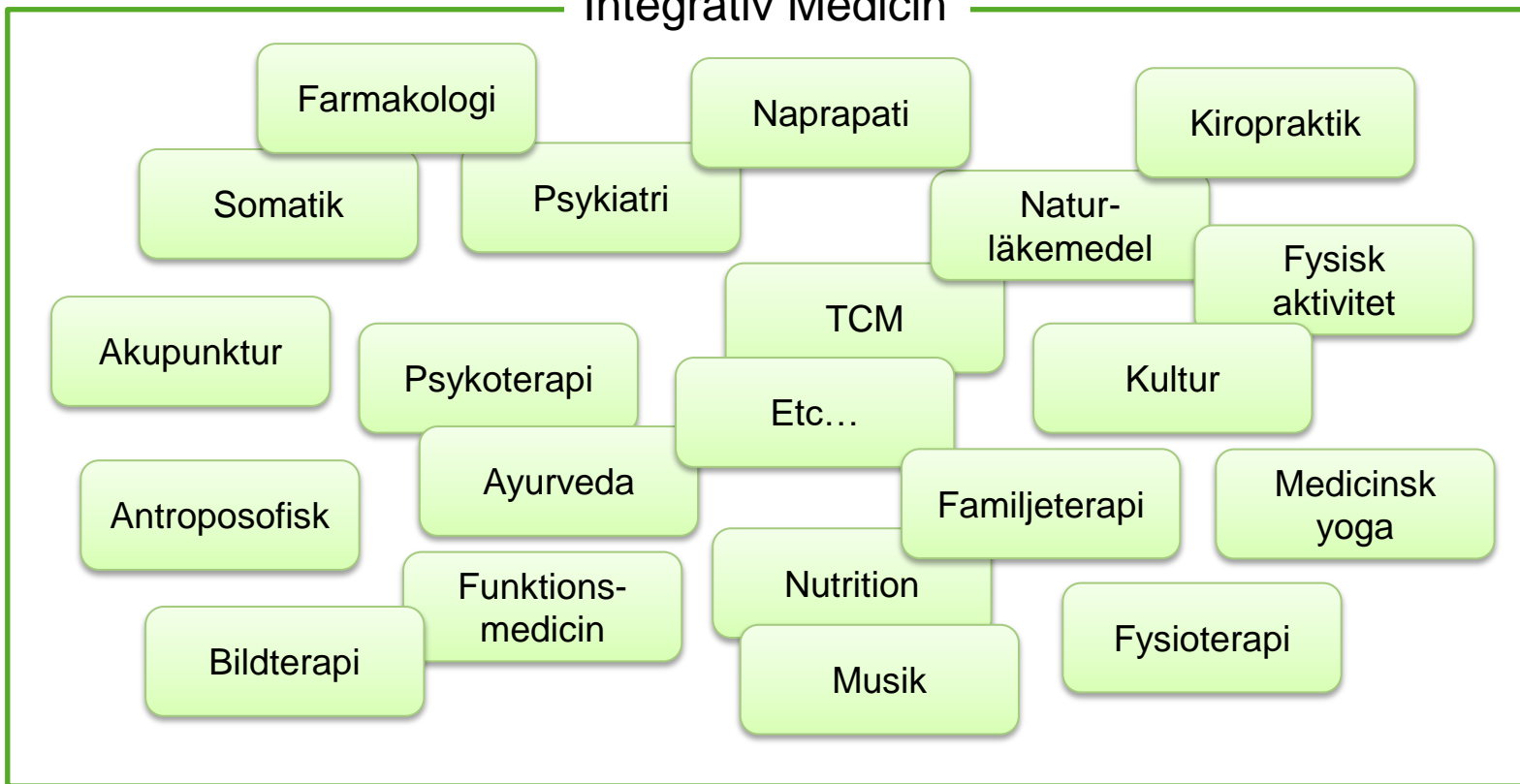
# Begreppet INTEGRATIV MEDICIN

Ordet *integrativ* kommer från latinets *integrāre* som betyder att *återskapa* eller *före*na. Bygger i sin tur på latinets *integer* som betyder *orört*, *odelat* eller *helt*.

Ordet *integrativ* används ofta i betydelsen att kombinera eller återförena delar till en verkningsfull helhet.

- ➡ Integrativ Medicin omfattar eller är den övergripande ramen där skolmedicin (somatisk och psykiatrisk), komplementär medicin, alternativ medicin, naturläkemedel, fysioterapi, psykoterapi, nutrition, fysisk aktivitet, estetisk, kultur, etcetera
- ➡ ...under förutsättning att behandlingen är vetenskapligt utvärderad i Sverige eller andra länder
- ➡ Utgår från en systemisk förståelse och syn på individ, grupp, samhälle, land och miljö etcetera

# Integrativ Medicin



# Ökat patientinflytande och patientsäkerhet inom annan vård och behandling än den som bedrivs inom den etablerade vården

## Dir.2017:43 - Beslut vid regeringsammansammanträde den 27 april 2017

- ➔ <http://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2017/04/regeringen-utreder-okat-patientinflytande-och-patientsakerhet-inom-var-d-utanfor-den-etablerade-halso--och-sjukvarden/>
- ➔ [http://www.regeringen.se/49930b/contentassets/6da272f3fe094da598731e27b78057e6/okat-patientinflytande-och-patientsakerhet-inom-annan-var-d-och-behandling-an-den-som-bedrivs-inom-den-etablerade-var-den-dir2017\\_43.pdf](http://www.regeringen.se/49930b/contentassets/6da272f3fe094da598731e27b78057e6/okat-patientinflytande-och-patientsakerhet-inom-annan-var-d-och-behandling-an-den-som-bedrivs-inom-den-etablerade-var-den-dir2017_43.pdf)
- ➔ The Cochrane Collaboration, en internationell som verkar för att samla all tillgänglig vetenskap som rör behandling och som baseras på randomiserade, kontrollerade studier, har beskrivit området alternativmedicin som alla de former för vård som i ett visst samhälle eller i en viss kultur under en viss historisk period existerar utanför det politiskt dominerande hälso-och sjukvårdssystemet.

# Systemiskt perspektiv på vård och hälsa

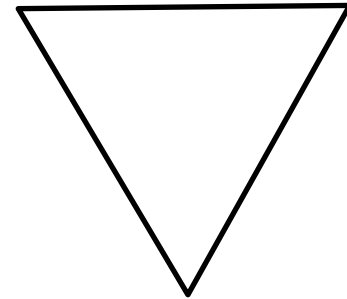
- ➡ Behandla inte delarna utan relationerna emellan dem – systemet – oavsett om det är psykiskt eller fysiskt (Batesons pattern that connects)
- ➡ Cirkulär kausalitet – kausal (orsak-effekt), det finns ett samband mellan orsak och verkan, men inte alltid uppenbart hur orsaksambandet ser ut, och finns (alltid) flera orsaker och verkan
- ➡ Att psyke och soma är integrerat och icke särskilt. Det vill säga vi vill verka för en vård där hjärnan inte anses sitta utanför kroppen
- ➡ Och... att vår yttre miljö, natur/ekologi, har en fundamental påverkan och speglar vår inre miljö
- ➡ Vi har valt att låta 4 teman representera ett systemiskt perspektiv på Integrativ Medicin
  - ➡ Psykologi/psykiatri/psykoterapi
  - ➡ Nutrition, både vad vi faktiskt äter och hur det påverkar den inre miljön ex mikrobiomet
  - ➡ Fysisk aktivitet (långsamma och/eller snabba rörelser)
  - ➡ Existentialism/Filosofi

# Evidensbegreppet står på tre ben

- 1) Extern evidens (ex. vetenskapliga studier)
- 2) Intern evidens (ex. klinisk expertis)
- 3) Patientens preferens

Intern evidens

Patientens preferens



Extern evidens

*“Evidence based medicine is not “cookbook” medicine. Because it requires a bottom up approach that integrates the best external evidence with individual clinical expertise and patients' choice, it cannot result in slavish, cookbook approaches to individual patient care.”*

- Sackett, D., Rosenberg, W., Gray, M., Haynes, B., Richardson, S. (1996)

Evidence based medicine: what it is and what it isn't. *BMJ*, 1996;312 :71. doi: 10.1136/bmj.312.7023.71

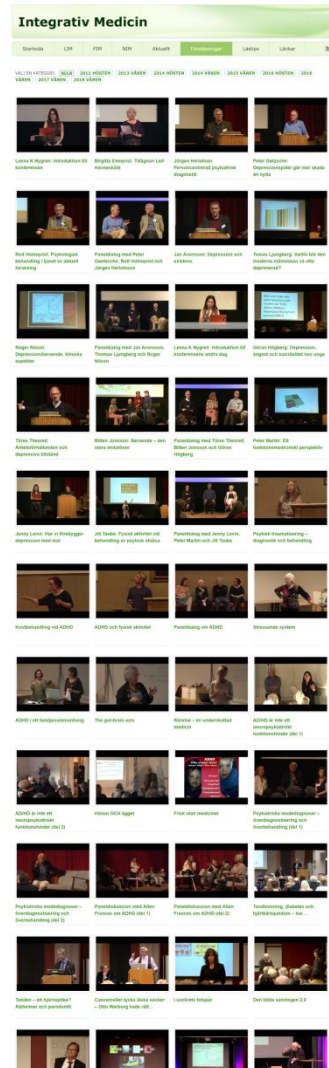
# Föreläsning psykolog och professor Rolf Holmqvist 2018-04-13

## Psykologisk behandling i ljuset av aktuell forskning

- ➡ Psykologisk behandling är mycket mer mångfasetterad än vad vi kan tänka oss!
- ➡ Finns ett intrikat samband mellan behandlarens förmåga att engagera patienten i ett förändringsarbete och patientens upplevelse att behandlaren är förtroendegivande och har ett behandlingssätt som förefaller meningsfullt för att nå målen
- ➡ Behandlarens förmåga att använda den specifika metoden har sannolikt större betydelse än metoden i sig
  
- ➡ Behandlare som visat sig i studier ha bäst utfall av sina behandlingsärenden har följande egenskaper:
  - ➡ Tycker om sig själv
  - ➡ Positiv självbild
  - ➡ Tveksamma till hur de lyckades hjälpa patienter med terapin de utövade

# Presentation av Föreningen för Integrative Medicin

- ➔ Idag finns två föreningar som verkar under en paraplyförening som heter Integrativ Medicin, Läkarföreningen för Integrativ medicin (1976) och Föreningen för Integrativ Medicin (2008)
- ➔ De två föreningarna är just nu i en samgåendeprocess och preliminärt datum för samgåendet är satt till den 2019-02-16
- ➔ Föreningen för Integrativ Medicin är en organisation som vill våga höja och ifrågasätta föråldrade synpunkter och att arbeta mot polariseringar genom tvärvetenskapliga sokratiska reflekterade dialoger för att fördjupa och bredda kunskap och förståelser
- ➔ Vi filmar alltid våra arrangemang och lägger ut publikt på hemsidan. Idag har vi mer än 30 filmade föreläsningar, och tillsammans har de laddats och tittats på i mer än 3 400 000 minuter, vilket motsvarar 6,5 år.





## **INTENTION**

Att främja integrativ medicin och vård i Sverige

## **SYFTE**

Att bidra till en hälsosam och frisk befolkning

## **MÅLSÄTTNING**

Att integrativ medicin och vård erbjuds hela befolkningen och utgör den övergripande ramen för den etablerade vården

## Det föreningen gör idag

- ➡ Uppmärksammar Samhällsteman / Frågor / Problem
- ➡ Genomför konferenser utifrån hög vetenskaplighet
  - ➡ *Tvärvetenskapliga sammanhang med dialoger utifrån olika perspektiv och polariteter applicerat på det svenska samhället*
- ➡ Arbetar med informations- och kunskapsspridning
  - ➡ *För att höja den vetenskapliga kunskapen och nivån samt problematisera rådande sociala konstruktioner utifrån källkritisk förståelse av forskning*

# Ett axplock av arrangerade konferenser

- ➔ 2013 arrangerades en konferens om Mindfulness i Hälso- sjukvården och den Epigenetiska revolutionen
- ➔ 2014 arrangerades en konferens om Holistiska och Existentiella aspekter på vården
- ➔ 2015 arrangerades konferens om Tandhälsa och sjukdom samt cancersjukdomarnas akilleshäl
- ➔ 2016/2017 arrangerade vi en seminarieserie gällande AD/HD, vilket inleddes av professor emeritus Allen Frances.
- ➔ 2017 arrangerades dessutom en mindre konferens om mjölk- och gluten med titeln "Mjolk- och gluten – med risk för både patient och behandlare"
- ➔ 2018 arrangerades en stor konferens med titeln "Bortom medikalisering – nya perspektiv på depression, stress och utmattningsyndrom", initierat av Leif Havnesköld
- ➔ 2019 planeras en storkonferens om Evidensbegreppet. Initiativtagare till denna är Johan Sundelin

## INBJUDAN

Föreningen för **Integrativ Medicin**  
i samarbete med LIM

### Bortom medikalisering – nya perspektiv på depression, stress och utmattningsyndrom

Psykisk ohälsa på grund av depression, stress och utmattningsyndrom ökar kraftigt i Sverige.

Förskrivningen av antidepressiva läkemedel, bland annat SSRI, har också gradvis ökat under de senaste tio åren. En allt mer intensiv debatt har dock börjat föras om nyttan av sådan mediciner och om den dominerande roll som läkemedelsbehandling fått i Sverige.

Vi vill med denna konferens belysa depression, stress och utmattningsyndrom tvärvetenskapligt, lyfta nya perspektiv och visa att fungerande behandlingsalternativ till läkemedel finns.

*Jörgen Herlofson:*  
**Personcentrerad psykiatrisk diagnos**

*Peter Getzsche:*  
**Depressionspiller gör mer skada än nytta**

*Rolf Holmqvist:*  
**Psykologisk behandling i ljuset av aktuell forskning**

*Jan Aronsson:*  
**Depression och existens**

*Tomas Ljungberg:*  
**Varför blir den moderna människan så ofta deprimerad**

*Roger Nilson:*  
**Depression/berende, kliniska aspekter**

*Göran Högberg:*  
**Depression, ångest och suicidalitet hos unga**

*Töres Theorell:*  
**Arbetsförhållanden och depressiva tillstånd**

*Bitten Jonsson:*  
**Berende – den stora imitatören**

*Peter Martin:*  
**Ett funktionsmedicinskt perspektiv**

*Jenny Levin:*  
**Hur vi förebygger depression med mat**

*Jill Taube:*  
**Fysisk aktivitet vid behandling av psykisk ohälsa**

### KONFERENSFAKTA

**Datum:**  
13-14 april 2018, kl. 09.00-18.00

**Plats:**  
Historiska Museet, Stockholm

**Freddag 13 april:**  
08.30-09.00 Registrering/Kaffe  
09.00-09.30 Välkommande  
09.30-10.10 Jörgen Herlofson  
10.15-10.55 Peter Getzsche  
11.15-11.55 Rolf Holmqvist  
12.00-13.00 Paneldialog  
13.00-14.00 Lunch  
14.00-14.40 Jan Aronsson  
14.45-15.25 Tomas Ljungberg  
15.55-16.35 Roger Nilson  
16.40-17.40 Paneldialog  
17.40-18.00 Sammanfattning

**Lördag 14 april:**  
08.30-09.00 Registrering/Kaffe  
09.00-09.30 Välkommande  
09.30-10.10 Göran Högberg  
10.15-10.55 Töres Theorell  
11.15-11.55 Bitten Jonsson  
12.00-13.00 Paneldialog  
13.00-14.00 Lunch  
14.00-14.40 Peter Martin  
14.45-15.25 Jenny Levin  
15.55-16.35 Jill Taube  
16.40-17.40 Paneldialog  
17.40-18.00 Sammanfattning/Avslut

**Annållan:**  
Förånnållan senast 28 mars till pg 49 95 25-4. Ange namn och e-post!  
Betållning på plats i mån av plats.

**Pris:**  
1 100 kr per dag eller 1 800 kr för båda dagarna. 300 kr rabatt för medlemmar i FIM och LIM

*Early bird:* 200 kr rabatt fram till den 30 januari 2018

**Moderator:**  
Leena K Nygren, ordförande FIM

Arrangeras av Föreningen för Integrativ Medicin (FIM) i samarbete med Låkarföreningen för Integrativ Medicin (LIM)

## Hur vi arrangerar våra konferenser

- ➔ Vi jobbar medvetet med kunskap om kognitiv dissonans, konfirmationsbias, faktaresistens och kunskap om social konstruktion
- ➔ Vid varje konferens använder vi Sokrates samtalsregler, Sokrates samtals metodik (dialektik) och den familjeterapeutiska metoden reflekterande team.
- ➔ Vi försöker kontinuerligt övervaka aktuell forskning, såväl nationell som internationell, och arbetar i nära samarbete med forskare och forskningsinstitutioner.

# Kognitiv dissonans och Konfirmationsbias

- ➔ **Kognitiv dissonans** – är en (obehaglig) känsla som uppstår när man har flera motsägelsefulla idéer samtidigt. Teorin om kognitiv dissonans är att människan har en drift att minska sin dissonans genom att ändra sina attityder, åsikter och handlingar. Dissonansen minskar genom att människan motiverar, klandrar och förnekar saker
- ➔ **Konfirmationsbias** – är en tendens i mänskligt beteende att omedvetet vara selektivt uppmärksam på sådan information som bekräftar våra egna uppfattningar. Konfirmeringsbias är en typ av kognitiv bias. Har man en negativ självbild tenderar man att ta fasta på kritik och inte höra beröm. Även vetenskapliga forskare tenderar att vara selektivt uppmärksamma på forskningsresultat som stämmer med deras egen teori och omedvetet ignorera sådant som strider mot den.

# Faktaresistens och social konstruktion

- ➔ **Paradigm** – När det inom ett paradigm har uppstått en kritisk massa anomalier kan en vetenskaplig revolution ske, ett paradigmskifte. I paradigmskiftet finns det en irrationalitet. Paradigm är ojämförbara, inkommensurabla, varför ett paradigm inte kan sägas vara mer adekvat än ett annat då dessa måste bedömas utifrån en position i ett paradigm. Ett tacksamt exempel är hur Newtons klassiska mekanik ersätts med Einsteins relativitetsteori.
- ➔ **Faktaresistens** – är ett förhållningssätt som innebär att man inte låter sig påverkas av fakta som talar emot ens egen uppfattning. Den egna uppfattningen grundas i stället på konspirationsteorier eller på vad människor med liknande intressen och åsikter sprider på till exempel olika internetforum.
- ➔ **Social konstruktion** – innebär ett samhällsvetenskapligt perspektiv på samhället som *socialt konstruerat* av människor i samspel med varandra. Enligt perspektivet konstrueras innebörder av könsroller, genus, femininitet, maskulinitet med mera, av människorna som använder begreppen, i den tid de används. Det gör att innebörden av könsroller, genus och maskulinitet kan förändras över tid

## Utövar sokratiska samtalsregler – vad menas med det?

- ➡ Sokrates samtalsmetodik kallas Dialektik
- ➡ Sokrates såg på sig själv och på sin samtalsmetodik, som en barnmorska som förlöser kunskap genom samtalet
- ➡ Kunskapen förlöstes genom hållna dialoger och genom argument och motargument
- ➡ Den bästa dialogen var enligt Sokrates det offentliga samtalet, det vill säga en öppen dialog för alla som ville delta
- ➡ Sokrates ställde bara tre tydliga krav på sina samtalspartners, men vi har utökat dem med ytterligare två:
  1. man ska tala utifrån egen övertygelse och inte upprepa vad andra sagt
  2. man får inte lägga fram motsägelsefulla argument
  3. om någon ber är man tvungna att tydligt definiera ord, uttryck och begrepp som användes
  4. Vi har bestämt att personangrepp för att ge tyngd åt sin egen övertygelse är inte tillåtet
  5. och man måste ha lyssnat och reflekterat över vad den andre sagt innan nästa fråga ställs

# Seminarieserie

## "AD/HD I ett större perspektiv"

- ➔ **Allen Frances**  
Professor emeritus och psykiatriker  
**Psykiatriska modediagnoser, överdiagnostisering och överbehandling – med tonvikt på ADHD**
- ➔ **Tomas Ljungberg**  
Läkare och docent i farmakologi  
**AD/HD är inte ett neuropsykiatriskt funktionshinder**
- ➔ **Ann-Marie Lidmark**  
Folkhälsovetare och zoofysiolog  
**Frisk utan läkemedel**
- ➔ **Johan Sundelin**  
Psykolog och psykoterapeut  
**Hönan eller ägget – Familjeterapi vid ADHD**
- ➔ **Marianne Cederblad**  
Professor emerita i barn- och ungdomspsykiatri  
**Stressade system – Familjen, skolan och barnet med ADHD-diagnos**
- ➔ **Susanne Wolmesjö**  
Pedagog, lärare på Bosöns Idrottsfolkhögskola  
**Rörelse – en underskattad medicin**

- ➔ **Ketty Hagmann**  
Psykolog och psykoterapeut  
Lotta Beskow  
Psykiatriker och psykoterapeut  
**ADHD i ett familjesammanhang**
- ➔ **Johanna Brynielsson**  
psykolog, psykoterapeut och klinisk expert inom kris och trauma  
**Psykologiskt trauma – diagnos och behandling**
- ➔ **Jenny Levin**  
Dietist och GAPS- practitioner  
**Nutrition treatment in ADHD – Elimination Diet, Research and guidelines.**
- ➔ **Anders Hansén**  
Överläkare i psykiatri  
**Vad ADHD egentligen är och varför fysisk aktivitet är särskilt viktigt för barn och vuxna med detta**
- ➔ **Elisabet Norin**  
Docent vid Karolinska institutet  
**The gut-brain axis**
- ➔ **Lars Joelsson**  
Läkare och ordförande för Svenska föreningen för BUP

**INBJUDAN** Föreningen för Integrativ Medicin

**Seminarium med Allen Frances:**  
**Psykiatriska modediagnoser, överdiagnostisering och överbehandling – med tonvikt på ADHD**  
Onsdagen den 23 Juni 2022 kl 18.00-20.00  
Seminarierna är gratis för medlemmar i Svenska föreningen för BUP och för medlemmar i Föreningen för Integrativ Medicin. För övriga är kostnaden för en måltid och en bok 100 kr. Boka plats på [www.integrativmedicin.se/program](https://www.integrativmedicin.se/program)

**Om Allen Frances**  
Allen Frances är professor emeritus i psykiatri vid Harvard Medical School och tidigare ordförande för American Psychiatric Association. Han har skrivit boken "The Surgeon General's Warning: The Epidemic of Overdiagnosis and Overprescription" som utmanar den rådande synen på psykiatri och medicin. Han har också skrivit "The Surgeon General's Warning: The Epidemic of Overdiagnosis and Overprescription" som utmanar den rådande synen på psykiatri och medicin.

**Öppettid**  
18.00-19.00: Måltid  
19.00-20.00: Seminarium

**Plats**  
Svenska föreningen för BUP, Karolinska Institutet, Nobels väg 12, 141 86 Solna

**Ansvarig**  
Lars Joelsson, ordförande

**Mer information**  
[www.integrativmedicin.se/program](https://www.integrativmedicin.se/program)

**Foto: Allen Frances**



# Bortom medikalisering – nya perspektiv på depression, stress och utmattning

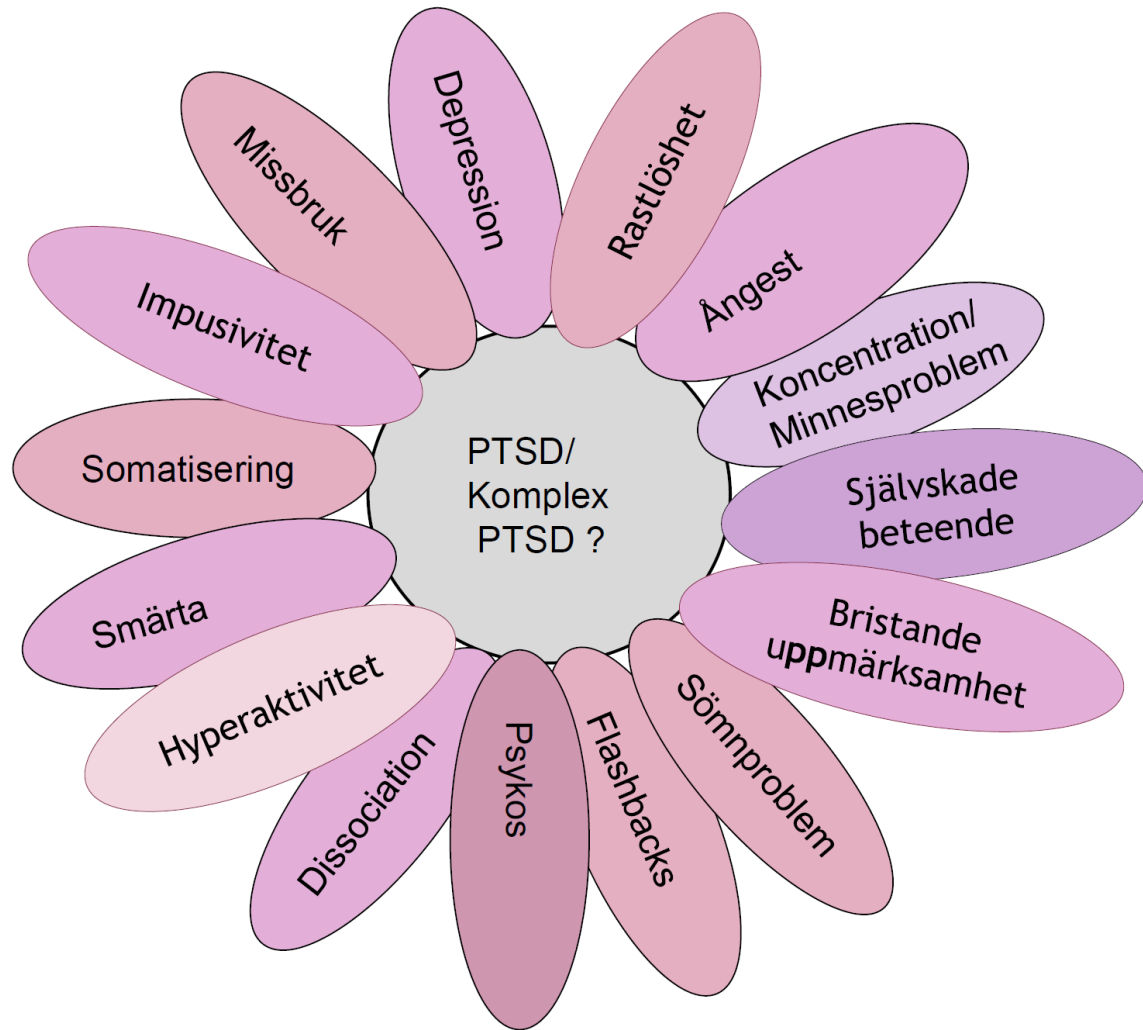
- ➔ **Jörgen Herlofson**  
*Läkare, specialist i psykiatri och psykoterapeut*  
**Personcentrerad psykiatrisk diagnostik**
- ➔ **Peter Gøtzsche**  
*Läkare, specialist i internmedicin, professor i klinisk forskning, design och analys*  
**Depressionspiller gör mer skada än nytta**
- ➔ **Rolf Holmqvist**  
*Psykolog, psykoterapeut och professor emeritus i klinisk psykologi*  
**Psykologisk behandling i ljuset av aktuell forskning**
- ➔ **Jan Aronsson**  
*Legitimerad existentiell psykoterapeut*  
**Depression och existens**
- ➔ **Tomas Ljungberg**  
*Läkare och docent i farmakologi*  
**Varför blir den moderna människan så ofta deprimerad?**
- ➔ **Roger Nilson**  
*Läkare och beroendeterapeut*  
**Depression/beroende, kliniska aspekter**

- ➔ **Göran Högberg**  
*Läkare, Barn- och ungdomspsykiater, forskare*  
**Depression, ångest och suicidalitet hos unga**
- ➔ **Töres Theorell**  
*Läkare, specialist i invärtesmedicin och socialmedicin*  
**Arbetsförhållanden och depressiva tillstånd**
- ➔ **Bitten Jonsson**  
*Sjuksköterska och beroendeterapeut*  
**Beroende – den stora imitatören**
- ➔ **Peter Martin**  
*Läkare och doktor i farmakologi*  
**Ett funktionsmedicinskt perspektiv**
- ➔ **Jenny Levin**  
*Dietist*  
**Hur vi förebygger depression med mat**
- ➔ **Jill Taube**  
*Psykiatriker*  
**Fysisk aktivitet vid behandling av psykisk ohälsa**



Sveriges hälso- och sjukvård bör  
utgå från Integrativ Medicin för  
att vi lever i en demokrati och  
67% av allmänheten skulle  
uppskatta det!

*Novus mätning, 2015*



”Idag finns det tung forskning som visar oss att förändringar i hjärnans strukturer har visat sig, inte bara i hjärnan hos barn med ADHD utan även hos människor som utsatts för psykologiskt trauma (svåra relationella erfarenheter), allvarlig stress och depression.”

Johanna Brynielsson, 2017

## FIM artiklar som kommer läggas ut på webben, samt PPT-bilder!

- ➡ Origins – Artikel om Nutritionspsykiatri, författad av ledamot dietist Jenny Levin, efter att hon deltagit i en stor konferens som hölls i Washington om nutritionens betydelse i psykiatrisk vård
- ➡ ADHD – Psykiatriska modediagnoser med risk för överdiagnostisering och övermedicinering – debattartikel författad av Leena K Nygren, Jenny Levin och Fanny Marell inför vår storkonferens om ADHD
- ➡ Replik till Livsmedelsverkets Generaldirektörer - Livsmedelsverket har inte i uppdrag att ge kostråd till sjuka, författad av Jenny Levin, Marina Olai, Leena K Nygren, Tina Brus och Ralf Sundberg
- ➡ Anknypningsmönster hos föräldrar vars barn har fått diagnosen AD/HD – Kandidatuppsats författad av Leena K Nygren

# Varför Integrativ Medicin...

- ➔ Meditation, mindfulness, fysisk aktivitet, massage, tarmens mikroflora har varit totalt flum fast det idag är vetenskapligt belagt. Forskning är fårskvare!
- ➔ Men kunskapen når inte alltid folket förrän mycket senare. Det tycker vi är problematiskt
- ➔ Det måste finnas en öppenhet för nya kunskaper och nytänkande inom hälso-sjukvård, och vi tror att ett godkännande av Integrativ Medicin i Sverige skulle kunna möjliggöra detta.
- ➔ Behovet av Hälso-sjukvård ökar, då många lever med kroniska tillstånd både psykiska och fysiska. Vi blir allt äldre och salutogena friskfaktorer behöver vara en naturlig del av Hälso-och sjukvård.
- ➔ Det har i vetenskapliga studier visat sig vara hälso-ekonomiskt, och det behöver vi ta hänsyn till
- ➔ I studier visas tecken på att sjukskrivningstalen kanske kan sjunka vid ett integrativt omhändertagande
- ➔ Världskongressen för Integrativ medicin och hälsa förra året så betonade WHO's generaldirektör Margaret Chen att de vill driva på länder att utveckla just Integrativ medicin.
- ➔ Det främjar en bättre ekologisk miljö och med tanke på de klimatutmaningar vi ser är det allena en anledning god nog...

Tack!



[www.integrativ-medicin.se](http://www.integrativ-medicin.se)

leena.k.nygren@integrativ-medicin.se