

Karin Lindqvist och Jakob Mechler,  
grundare av *psykodynamiskt.nu*



## ”Vi skapade sajten som vi själva tyckte saknades”

När PTP-psykologerna Karin Lindqvist och Jakob Mechler startade bloggen *psykodynamiskt.nu* var det få som läste den. I dag, tre år senare, har bloggen över tusen besökare i veckan.

– Vi vet att forskare och brukare besöker bloggen, men även patienter går in och läser, säger Karin Lindqvist.

TEXT: HELENE LUMHOLDT FOTO: ULRICA ZWENGER

När Karin Lindqvist och Jakob Mechler började på psykologprogrammet vid Stockholms universitet talades det mest om KBT-forskning. Om forskning inom det psykodynamiska området sades inte ett knyst.

– Vi började undra om det över hu-

vud taget fanns någon, berättar Jakob Mechler.

Men halvvägs in i utbildningen, inför valet av psykoterapiinriktning, fick de plötsligt möta föreläsare som lyfte fram den psykodynamiska forskningen. De började då aktivt söka och upptäckte att även om det inte fanns några världs-

hav att ösa ur så visst forskades det en hel del inom området. Tillsammans började de samla in material, artiklar som de själva fann intressanta.

Från början gjorde de det enbart för sin egen skull, men efter ett tag började de tänka på att dela med sig av sina fynd. Idén realiserade de genom att



”Syftet med bloggen är att fördjupa och diversifiera den förenklade debatt som ofta uppstår kring psykoterapi”

(Ur *psykodynamiskt.nu*)

► starta *psykodynamiskt.nu* – en blogg där de lade upp de sammandrag och översättningar av forskningsartiklar som de själva hade gjort. Först låg bloggen där bara. Ingen av dem lade ner något på att göra den känd.

– Vår förhoppning var förstås ändå att någon skulle läsa den, berättar Karin Lindqvist.

Antalet besökare inskränkte sig i början till 10-15 i veckan.

– Men så plötsligt hade vi 200 – på en enda dag. Något hade hänt. Vad, vet vi fortfarande inte, säger Karin Lindqvist.

Nu firar bloggen treårsjubileum. Antalet besökare varierar, men brukar ligga runt dryga tusentalet per vecka. Förra veckan var de 1 300, säger Karin Lindqvist efter en snabbkoll i mobilen.

**Målgruppen är i första hand** psykologer och terapeuter/kliniker, men andra läsare är förstås också välkomna förklarar Karin Lindqvist:

– Vi vet att både forskare och brukare också besöker bloggen och när vi märkte att patienter gick in och läste, insåg vi att vi måste lägga upp information om vart den som vill besöka en psykodynamisk terapeut kan vända sig.

Även om bloggen också omfattar länktips, bokanmälningar och inbjudningar till kurser och workshops, ligger dess fokus på forskningsartiklarna. De ligger inordnade under rubriker som ”diagnostik”, ”metastudier”, ”naturalistisk forskning” och ”processforskning”. Artiklar om psykodynamisk

grundforskning väcker stort intresse. Det gör också mer debatterande inlägg och riktigt stora utfallsstudier som ofta sprids vidare av läsarna.

Information om aktuell forskning får Karin Lindqvist och Jakob Mechler till stor del genom Pub Med\*. En särskild app sällar med hjälp av sökord ut artiklar som kan vara av intresse för dem.

– Väldigt praktiskt, konstaterar Jakob Mechler.

**Artiklarna sparar de sedan** i en databas som båda har tillgång till. Under arbetet med bloggen har de två utvecklat olika intresseområden. Jakob Mechler skriver gärna om affektfokuserade terapier medan Karin Lindqvist ofta intresserar sig för forskning om barn och unga.

Att bygga bloggen tog en hel del tid i anspråk, men nu när den har sin form och de har sina rutiner, går arbetet snabbare. De kollar varje dag om det kommit nya artiklar. Med själva skrivarbetet arbetar de i sjök. De avsätter en helg, väljer bland materialet, läser varandras texter och går igenom läsarnas reaktioner.

– Vi får en del tips och ibland även hela texter skrivna av andra. Det är vi oerhört tacksamma för, säger Karin Lindqvist.

**Sammantaget har bloggen** fått övervägande positivt bemötande, äldre kollegor har varit stöttande och entusiastiska.

– Det är klart att vi fått kritik också, men det har också varit bra. Kritiken har för det mesta varit konstruktiv, säger Karin Lindqvist.

Både hon och Jakob Mechler gör nu sin PTP-tjänstgöring. Karin Lindqvist på Ericastiftelsen och Jakob Mechler på Allmänpsykiatriska mottagningen väst, båda i Stockholm. De är överens om att arbetet med bloggen lärt dem mycket.

– **Det är viktigt att** vara medveten om de brister som finns inbyggda i de olika vetenskapliga metoderna och att problematisera all forskning, säger Karin Lindqvist.

Jakob Mechler betonar samtidigt att ifrågasättande inte är det samma som att vara emot. Att de lyfter upp just den psykodynamiska teorin innebär inte heller att de tar avstånd från andra teorier och behandlingsmodeller.

– Tvärtom. Hittills har forskningen inte hittat en metod som hjälper alla, säger han. ●

\*Pub Med är en internationell databas som innehåller referenser till över 23 miljoner tidskriftsartiklar och länkar till elektroniska tidskrifter inom det medicinska området.

#### HÄR HITTAR DU BLOGGEN:

■ [www.psykodynamiskt.nu](http://www.psykodynamiskt.nu)

■ Finns även på Facebook: [www.facebook.com/pages/psykodynamiskt-nu-modern-psykodynamisk-forskning/](https://www.facebook.com/pages/psykodynamiskt-nu-modern-psykodynamisk-forskning/)