

Psykolog

Ges ut av Sveriges Psykologförbund

TIDNINGEN
#3 2017

PRATA SEX!

Johanna Ekdahl
vill lyfta ämnet
inom kåren

I VIMLET

På välbesökta
psykologidagar

FORSKNING

Så höjer
open science
kvalitén

KARTLÄGGNING

Studenterna
föredrar KBT

22

AUTISTISKA
KONSTNÄRER
STÄLLER UT

»Jag är en

politisk bomb«

HOMOSEXUELL, MUSLIM OCH
FLYKTING. NU TAR PSYKOLOGEN

HAYDARADELSON

ÖVER STOCKHOLM PRIDE.

ADHD- VECKAN

2017

19-21 september 2017
Garnisonen, Stockholm

TRE INTRESSANTA TEMA-DAGAR

- › NEUROPSYKIATRI GENOM LIVET
- › SAMHÄLLSATTITYDER OCH DIAGNOSTISKA UTMANINGAR
- › NEUROPSYKIATRI I SPECIELLT UTSATTA GRUPPER

Läs mer på:
www.cereb.se

Det här är årets viktigaste konferens för dig som arbetar inom neuropsykiatri eller som i din yrkesroll har kontakt med människor som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

500 KR
SNABBHETSPREMIE

Anmäl dig redan innan 31 maj
så får du 500 kr i rabatt.

AFTER CONFERENCE 20/9

Passa på att eftersnacka med kollegor och föreläsare på kritikerrosade restaurangen "K-Märkt", vägg i vägg med konferenslokalen. Mat och dryck i mingelvänlig form serveras från klockan 17.30.

CEREB

CEREB AB | Box 10250, 100 55 Stockholm
Besöksadress: Karlavägen 108, Garnisonen
www.cereb.se | info@cereb.se | 08-505 314 60

BILJETTER

5 900 kr Alla tre dagar
2 500 kr Per dag

Priserna avser per person och är exklusive moms.

Dokumentation, förmiddagskaffe, lunch och eftermiddagskaffe ingår i priset. För dig som går två dagar eller mer ingår även inträde till mingelkvällen den 20/9 (biljett kan köpas separat för 500 kr).

Skicka din anmälan till: anmalan@cereb.se

Glöm inte att ange vilka dagar du/ni vill köpa biljett till samt kontakt- och fakturauppgifter.

BILJETT

3
DAGAR

BILJE

1
DAG

»För en deprimerad patient är frågor om sexualitet viktigare än många tror.«
Sid 22



ILLUSTRATION MOA HÖFF

Innehåll #3 2017



12



20

»Jag vill kämpa för de utsatta, men det handlar inte om plikt utan ger mig bara glädje.«

Psykologprisvinnare Liria Ortiz

Intro > 4

Psykologer i media, terrorism och den hårdrockande psykologen.

Nyheter > 8

Kravbrev från arbetsgivaren när Natalia Buffa bytte jobb.
Kartläggning visar att KBT dominerar bland studenterna.

Haydar Adelson > 12

Psykolog, homosexuell, muslim och flyktig. Han kallar sig själv för en politisk bomb. Nu tar han över ansvaret för Stockholm Pride.

Psykologidagarna > 18

Vimmel och intervju med vinnaren av Stora Psykologpriset, Liria Ortiz.

Prata sex! > 22

Johanna Ekdahl går i täten för att psykologer ska bli bättre på att prata om sexuell funktion.

Living Autism > 26

22 personer med autism gör utställning om sin verklighet.

Open science > 28

FORSKNING Så kan »öppen vetenskap« höjden vetenskapliga kvaliteten.

Nytt i tryck > 34

Christina Renlund om varför hon fick idén till en antologi med berättelser av anhöriga.

Debatt > 36 Siri Helle och Kristin Öster om att psykologer behöver flytta fokus till det förebyggande arbetet.

Förbundsnytt > 40 Ulrika Sharifi, 1:e vice ordförande, tänker öva på att inte snabbt hitta tvärsäkra svar.

När alla behöver psykologen

SÅLLAN HAR PSYKOLOGER fått besvara lika många frågor från journalister som efter lastbilsattacken. Hur föräldrar ska prata med sina barn var förmodligen den vanligaste, för prata med barnen skulle vi alla göra, vi skulle dämpa skräcken som vi utgick ifrån att de kände.

Vi stockholmare skulle dessutom säkerhetsmarkera oss på Facebook, ge poliser blom-mor och delta i manifestationen på Sergels torg. Känslan av samhörighet behövde skruvas upp till max. Men hur många gånger



vi än upprepar att vi inte är rädda finns oron kvar, och för den som bläddrat i den Islamiska statens propagandamagasin är den inte heller obefogad. Där finns instruktioner för hur nya lastbilsattacker ska utföras, de tänker hämnas tills de får halshugga ifred.

VARJE ATTENTAT kommer att leda till nya krav på politisk handlingskraft.

»Psykologer har en viktig roll när det hemska inträffar. Det är då journalister förväntar sig kärnfulla svar.«

här numret Haydar Adelson, psykologen med muslimska rötter som nu blir ordförande för Stockholm Pride.

HAN OCH ALLA ANDRA PSYKOLOGER har en viktig roll när det oväntade och hemska inträffar. Det är då journalister ringer och förväntar sig korta och kärnfulla svar. Psykologipodden erbjuder däremot fördjupning när psykologstudenten Jacqueline Levi, som för övrigt är finalist till Lilla Psykologpriset, intervjuade psykologen Christina Fischler om trauma och krishantering.

Vad som än händer går det alltid att bli klokare.

Lennart Kriisa

Chefredaktör

lennart.kriisa@psykologtidningen.se



Håll gärna käften!

Det är så roligt att se att Liria Ortiz vann Stora Psykologpriset!

Motiverande samtal i Lirias form ger verktyg till alla som drömmer om att bidra till förändring i arbetet med andra människor, men strandar på känslan att personerna inte vet sitt eget bästa, inte går att förstå, inte gör sin hemläxa - inte verkar motiverade till förändring.

Det är ett genidrag att tillämpa motiverande samtal på adhd och autism; att via en välbekant form ge handfasta verktyg till arbetet med dem, där bristande funktion ofta misstas för bristande motivation. Men då måste vi också, som Liria säger, lära oss att: »hålla käften tills personen pratat klart«.

Malin Holm, psykolog

»Befriande med ny kostym«

Äntligen! Psykologtidningen har hängt av sig sin deppiga långkofta och svidat om. Jättesnygg logga, skön papperskvalitet och en läsvänligare typografi än tidigare. Befriande. Känns mycket roligare att läsa nu.

Anna Lindner, psykolog

Redaktionen tipsar

TV-SERIE. Äntligen får ett autistiskt barn bli en i gänget! Det amerikanska tv-programmet *Sesame Street* slår med nya dockan Julia som har autism ett slag för mångfald. Stacey Gordon, som spelar Julia, har själv en son med autism. Hon hade önskat en »Julia« i ett barnprogram när hennes son var liten.



kajsa.heinemann
@psykologtidningen.se

VETENSKAP. Samma mekanismer som styr besattheten vid en spelautomat ligger bakom att du, som det första du gör på morgonen, kollar din smarta telefon. Vinst eller förlust, meddelanden eller inte! Podcasten *The Inquiry* ägnar avsnittet *Why Can't We Stop Looking at our Phones?* åt psykologin bakom vår besatthet av telefonen. Två faktorer dominerar: ångslan och oförmåga att ha tråkigt.



peter.orn
@psykologtidningen.se

Stafetten: Jonas Mosskin kommenterar Psykologtidningen # 2/2017

Det är med ilska och bedrövelse jag läser om krisen inom Bup. Dålig tillgänglighet, brister i styrning och ledning, och långa köer. Många kompetenta kollegor går vidare till arbetsgivare med vett att uppskatta deras slit. Det är fullt förståeligt. Dålig personalpolitik i kombination med en organisation som tänker kortsiktigt har bäddat för detta.

Att Bup, som en gång var ett föredöme, har förvandlats till en löpande bandfabrik av adhd-utredningar med skiftande kvalitet är knappast förenligt med huvuduppgiften. Långsiktiga trender och strukturella förändringar i samhället kräver genomtänkta strategier. Som att diagnosinflationen borde innebära att barn erbjuds annan hjälp än en NP-utredning. Jag saknar sådana, både från landstingens chefer och ledning och SKL, men också från psykologkåren för att möta psykisk ohälsa hos barn och unga. Det finns få ljuspunkter i Psykologtidningens granskning. Jag saknar goda exempel, samt andra förslag än bara högre löner för psykologer.

Bup-kris #2/17



Jonas Mosskin är psykolog och organisationskonsult. Han skickar nu vidare **Stafetten** till psykologen Rebecca Grudin.

Hör av er!

Har du en åsikt? Skriv en insändare. Mejla till: redaktionen@psykologtidningen.se

Konserttips

- Muskelrock 1-3 juni, festival i Blådinge med Girlschool och Kadavar
- Hellfest 16-18 juni, festival i Frankrike med Prophets of Rage, Suicidal Tendencies och Behemoth
- Megadeth 30 juli, Gröna Lund

RAULI SULANKO

Psykolog inom elevhälsan i Malmö stad, ledamot i Psykologförbundets yrkesförening Psifos och skaparen av Facebook-gruppen »Psykologer lyssnar på hårdrock!«.



Rauli Sulanko, hårdrockande psykolog

»666, då går väl allt åt helvete«

Inbiten hårdrocksfan sedan tonåren, för det komplexa hantverket, gemenskapen och för att få utlopp för frustrationer.

Skolpsykologen Rauli Sulanko skapade 2013 Facebookgruppen »Psykologer lyssnar på hårdrock!« för att samla kollegor som delade intresset. Jargongen är lekfull, med mottot: »Gruppen där riffen är starkare än analyserna.«

– Det snackas sällan jobb, men kommer en studie om psykologi kopplad till hårdrock läggs den upp direkt. Ibland

diskuteras motiv på t-shirts som är okej att ha i tjänsten. Men fokus är på hårdrock. Vi tar alla seriöst på hårdrocksslyssandet.

Rauli Sulanko vill inte favorisera, men varmast om hjärtat ligger hårdrocksband med extremt tunga riff och utdragna vrål. Ju högre, desto bättre.

– Med riktigt tung metall får man utlopp för frustration och ilska.

Han minns hur han som psykologstuderande ofta flydde in på toaletten med dödsmetall i hörlurarna på högsta

volym, för att samla sig. Han gillar aggressiviteten, det uppkäftiga.

– Ja, det är ett slags motstånd, något politiskt inkorrekt. Samtidigt finns humor och en hel del som är tontigt. Men musiken är känsloladdad – och berör på riktigt.

I Facebookgruppen, som har 237 medlemmar, har man järnkoll på den magiska siffran, berättar Rauli Sulanko.

– Det lär bli mycket diskussioner när vi närmar oss 666. Då går väl allt åt helvete.

● Kajsa Heinemann

Psyko­lo­ger i media

Lastbilsattacken i Stockholm orsakade ett »nationellt trauma« och polisbilar täcktes med blommor. I media fick psykologer svara på en mängd frågor. Här är några av deras svar.

Urval av Lennart Kriisa



»Om man följer allt som hänt kan det komma till en gräns när man inte mår så bra. Då kan det vara dags att begränsa intaget av nyheter.«

ANNA BENNICH KARLSTEDT, psykolog (TV4 NYHETSMORGON)



BILD PER NORMAN

»Vi uppmanas att inte vara rädda men det är klart att vi får vara rädda. Jag ser inte någon motsättning mellan att vara rädd och samtidigt bekämpa ondska.«

OLOF RISBERG, psykolog (SVT NYHETER)

»Om det finns barn som är mycket oroliga så här flera dagar efter händelsen är den enda rimliga förklaringen att vuxna har skrämmt upp dem. Vuxna får ta ansvar för att inte packa på barn alltför mycket nyheter av det här slaget.«

JENNY KLEFBOM, psykolog (UNT)

»Att se döda eller trasiga kroppar är jätteskrämmande och det brukar komma tillbaka som flashbacks; man ser det om och om igen. Ofta blandas de med andra bilder och det är vanligt att man får mardrömmar ett tag efteråt.«

LISA CLEFBERG, psykolog (DN)

»Vid sådana här katastrofer vill vi hålla ihop gruppen, genom att visa lojalitet med varandra, och stöta bort dem som sympatiserar med terrorister. Det förstärker känslan av att det finns ett >dem<, och gör det lättare att upptäcka dem som skiljer ut sig.«

ANDREAS OLSSON, docent i psykologi och hjärnforskare vid KI (DN)

»Är man väldigt nära en händelse och reagerar med starka överklighetskänslor och kanske till och med har minnesluckor, då skvallrar det om att man blivit väldigt hårt belastad av stress. Det behöver omgivningen vara vaksam på.«

PER CALLEBERG, psykolog, specialiserad inom krishantering (SvD)

»En tumregel är att inte berätta mer än barnen frågar efter, men samtidigt vara väldigt uppmärksam på om de på något annat sätt visar att de är oroliga.«

JOSEFIN MICHANEK, psykolog vid Rädda barnen (SvD)



BILD RÄDDA BARNEN

»Vissa får en flyktreaktion medan andra kan röra sig mot problemet och försöka hjälpa till. Men ingen ska känna skuld över att ha flytt. Vår biologi och våra erfarenheter gör att vi reagerar olika.«

ANNA KÅVER, psykolog och författare (KROPP OCH SJÄL, P1)

»Först kommer rädslan, att någon vi känner har drabbats, sedan ångesten och oron över vad attacken står för. Men det kan finnas en positiv aspekt med ångesten. Den har fört oss närmare varandra.«

GERHARD ANDERSSON,

professor i psykologi (KROPP OCH SJÄL, P1)



»Jag var fast i ett slavkontrakt«

När psykologen Natalia Buffa ville byta jobb hamnade hon i en rävsax. Hon hade skrivit på ett avtal om att stanna hos arbetsgivaren i minst sex år – i annat fall skulle hon tvingas betala över tvåhundra-tusen kronor för en utbildning som arbetsgivaren bekostat.

Text och bild Lennart Kriisa

Natalia Buffa arbetade som

psykolog i Borås när hon ville flytta till Stockholm. Hon nappade på en ledig psykologtjänst på Stockholms centrum för ätstörningar, som ingår i Stockholms läns landsting.

– Jag lockades av patientgruppen, just ätstörningar är ett utmanande område inom psykologin, berättar hon.

Efter ett par månader fick hon ett erbjudande av sin chef att gå en utbildning. Natalia Buffa valde att söka till psykoterapeutprogrammet på Ersta Sköndal. Hon skulle behöva vara borta från jobbet varje tisdag under de närmaste tre åren, arbetsgivaren skulle stå för kursavgiften och fortsätta betala full lön. Men det fanns en hake. Natalia Buffa uppmanades att skriva på ett avtal om återbetalningsskyldighet.

Villkoren gjorde henne bekymrad. Under de närmaste sex åren skulle hon vara ekonomiskt bunden till arbetsplatsen. Om hon ville byta jobb under utbildningstiden skulle hon behöva ersätta arbetsgivaren för kurskostnaden, till den räknades både kursavgiften och lönen under studieledigheten. Först tre år efter avslutad utbildning skulle återbetalningsskyldigheten upphöra.

– Min chef sa åt mig att avtalet förmodligen bara var moraliskt bindande. Då kändes det lite lättare

att skriva på, dessutom trivdes jag på arbetsplatsen och trodde att jag skulle arbeta kvar där under många år, säger Natalia Buffa.

Hon blev antagen till den psykodynamiska inriktningen men ledningen tyckte att hon i stället borde ha valt den familjeterapeutiska. Natalia Buffa meddelade skolan och bytte inriktning.

Ett år senare hade stämningen på arbetsplatsen förändrats. Chefer kom och gick, personalen vantrivdes.

– Minst hälften av de anställda sa upp sig och jag ville inte heller vara kvar, säger Natalia Buffa.

Hon sökte en tjänst på Bup Solna. Redan under anställningsintervjun kände hon att det var rätt arbetsplats.

– Stämningen var varm och chefen verkade jättebra.

Lönen fick hon inte förhandla eftersom det var en fortsatt anställning inom landstinget. Men någon återbetalningsskyldighet skulle knappast bli aktuell, meddelade chefen under intervjun.

Efter att hon sagt upp sig kom ett mejl från personalchefen på Stockholms centrum för ätstörningar.

»Du har skrivit på en ök innan du började din utb. Jag har skickat upp denna till löne så att de kan dra på lönen.«

UTBILDNINGSKONTRAKT

Det finns inga rättsliga hinder mot att teckna ett avtal som innebär återbetalningsskyldighet om en anställd lämnar anställningen i förtid. För denna typ av överenskommer gällar avtalslagen. En allmän utgångspunkt i svensk rätt är att avtalsfrihet råder.

Natalia Buffa blev kallsvettig och undrade hur hon skulle ha råd att betala. Enligt avtalet skulle återbetalningstiden delas upp på tolv månader från sista anställningsdagen.

– Jag är ensamstående med barn och skulle inte ha en chans att klara räkningarna.

Hon berättade om läget för sina kollegor på arbetsplatsen. En av läkarna reagerade kraftigt.

– Han gick till chefen och förklarade att han skulle säga upp sig omedelbart, eftersom han hade ett likadant avtal. Då blev ledningen väldigt stressad, säger Natalia Buffa.

I december förra året kom ett nytt mejl från personalchefen.

»Det har nu visat sig att denna juridiskt godkända ök tolkats på olika sätt av oss chefer. Vilket gör att vi inte kan använda oss av nuvarande ök i nuläget. De ök som skrivits på fram till idag kommer att rivas.«

Natalia Buffa läste mejlet flera gånger och minns lättningen. Sedan årsskiftet arbetar hon på Bup Solna. Hon går kvar på psykoterapiutbildningen, fast utan krav på återbetalningsskyldighet.

– Nu är jag på en riktigt bra arbetsplats, med en chef som lyssnar på de anställda. Jag stannar här för att jag trivs och utvecklas, inte för



att det finns ett kontrakt som håller mig kvar.

Christel Ström Nordlander, personalchef på Stockholms centrum för ätstörningar, säger att hon är nöjd med att avtalet revs, men medger att tanken var att kräva en återbetalning.

– Avtalet hade aldrig ställts på sin spets innan Natalia sa upp sig. En del

trodde att det bara vara moraliskt bindande, men när vi gick vidare och lät landstingets HR-avdelning titta på avtalet, fick vi besked om att det var rättsligt bindande.

Natalia Buffa kommer att vara försiktigare med sin namnteckning i framtiden.

– Jag vill aldrig mer fastna i ett slavkontrakt, säger hon. ●

»Prata med oss först«

Carl-Axel Holmberg, förhandlingschef på Psykologförbundet, tycker att psykologer ska undvika avtal om återbetalningsskyldighet.

– Vi bedömer att avtalen oftast är bindande, säger han.

På Psykologförbundet är utbildningsavtalen kända sedan lång tid. Oroliga medlemmar ringer och undrar hur de ska ta sig ur den ekonomiska fällan.

– Vi kan hjälpa dem att försöka förhandla sig ur avtalen, men det är inte enkelt. Avtalen är frivilliga och därmed oftast rättsligt bindande, säger Carl-Axel Holmberg och råder psykologer att kontakta förbundet innan de skriver på.

Samtidigt är han kritisk till att arbetsgivaren »naglar fast» arbetstagarna genom den här typen av avtal.

– Att behålla anställda med ekonomiska hot är knappast en vettig personalpolitik. Dessutom är det en vinst för arbetsgivaren så fort utbildningen startar, den anställda börjar ju tillämpa sina nyvunna kunskaper direkt. Då förstår jag inte varför återbetalningsskyldigheten ska sträcka sig flera år efter utbildningen, säger han.



CARL-AXEL HOLMBERG

Pia Sondell, ansvarig för kompetensutveckling inom Stockholm läns landsting, tycker det är rimligt att arbetsgivaren kan kräva återbetalning, även om det inte är klart hur avtalen för psykologerna kommer att se ut framöver.

– Vi lägger ner stora summor på kompetensutveckling och vill få något tillbaka. Det är ju ingen fördel för oss att en psykolog säger upp sig direkt efter avslutad utbildning och går till primärvården för att få upp lönen, säger hon.

Carl-Axel Holmberg tycker att arbetsgivaren ska ta sig en ny funderare.

– Att den som fått kompetensutveckling försvinner är en risk, men det är väl en större risk att behålla anställda utan kompetensutveckling.

● Lennart Kriisa

Studenterna föredrar KBT

KBT dominerar bland psykologstudenterna i Sverige, visar Psykologtidningens kartläggning. Men i Stockholm har PDT fått ett uppsving de senaste åren. – KBT har blivit mainstream, säger Lotta Reuterskiöld, vid Stockholms universitet.

Text: Helene Lumholdt

Den här terminen är KBT-studenterna åter i majoritet på psykologprogrammet vid Stockholms universitet. Sju av tio har valt den inriktningen. Annars har de senaste åren inneburit ett trendbrott där intresset och valet bland studenterna har inneburit en utjämning mellan KBT och PDT.

När valmöjligheten mellan de båda inriktningarna infördes strax innan millennieskiftet blev det snabbt ett kraftigt överslag för KBT.

– Det blev en jätteskiften till KBT och fram till för ett par år sedan låg fördelningen mellan inriktningarna på ungefär 80/20, berättar Lotta Reuterskiöld, studierektor på psykologprogrammet vid Stockholms universitet.

De senaste årens utjämning tolkar hon åtminstone delvis som en effekt av att nyhetens behag har lagt sig.

– Kanske gled studenterna tillbaka till PDT när KBT inte längre var nytt och spännande. I dag har KBT blivit mainstream – en bland alla andra behandlingar, säger hon.

Hur studenterna kommer att välja framöver vågar hon sig inte på att sia om.

– Att spekulera om framtiden är som att spela på V75. Jag tycker

man ska välja en inriktning med bra forskningsstöd och än så länge har KBT lite mer av det. Men om tio-femton år är situationen kanske en helt annan och vi har fått helt andra terapiformer, säger Lotta Reuterskiöld.

Psykologprogrammen i Uppsala och Linköping där studenterna liksom i Stockholm väljer inriktning har inte haft någon utveckling liknande den vid Stockholms universitet. Studenterna väljer på samma sätt som de gjort i många år. I Uppsala väljer två tredjedelar KBT och i Linköping där studenterna enbart väljer inriktning på det handleda klientarbetet väljer uppemot tre fjärdedelar KBT.

På de övriga sju psykologprogrammen varken kan eller behöver studenterna välja. I undervisningen presenteras olika behandlingsmetoder med fokus på dem som har stöd i forskningen, vilket i praktiken ofta betyder KBT. Det gör uppgiften om att intresset mellan KBT och PDT jämnats ut, som Socialstyrelsen framför i sitt förslag till nya nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom, svårbegriplig. I texten nämns psykologprogrammet i Lund som



LOTTA
REUTERSKIÖLD

exempel, men där läser studenterna båda inriktningarna och det har de gjort sedan 2003.

– Något skifte i studenternas intresse har inte märkts av, konstaterar Martin Wolgast, studierektor vid Psykologprogrammet i Lund.

Eftersom studenterna inte väljer går det inte att tala om någon mätbar förändring varken i Lund eller på andra sex programmen. Någon känsla av att intresset för KBT skulle ha sjunkit rent allmänt bland studenterna har inte heller registrerats.

Däremot har psykologprogrammet vid Göteborgs universitet noterat en annan möjlig förändring – i synen på evidens.

– Skärpningen av evidensbegreppet innebar att KBT-metoder under en period kom lite i förgrunden men efter hand, med en allt mer nyanserad diskussion om och syn på evidensbegreppet, uppfattar vi att PDT-metoder och KBT-metoder står sida vid sida. Det man eventuellt kan kalla en "svängning" handlar alltså snarare om synen på evidens än på studenternas intresse, säger studierektor Olle Person på psykologprogrammet vid Göteborgs universitet. ●

Psykologprogrammets upplägg

MITTUNIVERSITET ÖSTERSUND

Studenterna väljer inte inriktning. Undervisningen utgår från evidensbaserad psykologisk behandling.

UMEÅ

Studenterna väljer inte inriktning. I undervisningen ingår såväl KBT som PDT.

KAROLINSKA INSTITUTET, STOCKHOLM

Studenterna väljer inte inriktning men undervisningen och behandlingspraktiken har ett evidensbaserat perspektiv med betoning på KBT.

STOCKHOLMS UNIVERSITET

Studenterna väljer mellan KBT och PDT. Vårterminen 2017 ligger fördelningen på 70/30. De tidigare två och ett halvt åren har fördelningen varit 50/50.

UPPSALA

Studenterna väljer mellan KBT och PDT. Två tredjedelar väljer KBT.

ÖREBRO

Studenterna väljer inte inriktning. Undervisningen utgår från evidensbaserade psykologiska behandlingar.

LINKÖPING

Studenterna väljer inriktning KBT eller PDT på det handledda klientarbetet. Undervisningsdelen består av såväl inriktningsspecifika som inriktningsgemensamma moment. Samtliga undervisnings-tillfällen är öppna för samtliga studenter på kursen, oavsett vald inriktning. Upp mot tre fjärdedelar väljer KBT.

GÖTEBORG

Studenterna läser både KBT och PDT och arbetar med båda metoderna under behandlingspraktiken.

LUND

Studenterna läser både KBT och PDT.

LINNÉUNIVERSITETET VÄXJÖ

Studenterna läser både KBT och PDT. Utbildarnas ambition är att ge studenterna en bredd av olika alternativ av psykologisk behandlings- och utredningsmetodik.

BILD: ANDERS RUNESSON

Riktlinjer >

Psykologförbundet kritiserar förslaget till riktlinjer

Kompetenskraven för den personal som ska bedöma och behandla patienter med depression och ångestsyndrom måste bli tydligare. Det skriver Psykologförbundet i remissvaret på förslaget till nya nationella riktlinjer.

Utbildade psykologer är den resurs som i första hand bör lyftas fram, anser förbundet, som pekar på att det i dag finns över 800 psykologer med specialistbehörighet inom klinisk psykologi och att närmare 2 500 psykologer nu genomgår sin kliniska specialistutbildning.

Psykologförbundet är även kritiskt till att förslaget lägger så stor vikt vid GRADE-systemet som underlag för att värdera forskningsstödet för olika behandlingar, i vilket RCT-studier har störst genomslag. Förbundet vill också att Socialstyrelsen tar in mer psykologisk kompetens i projektledningen för riktlinjerna.

Läs mer om remissvaret på Psykologtidningen.se. /PÖ

71%

ökningen av antalet kvinnor som sjukskrivs på grund av psykiatriska diagnoser mellan 2010 och 2015. [källa: Socialstyrelsen]

Vårbudgeten >

Ökad satsning på unga

Regeringen tillför nu 100 miljoner kronor till landstingen för att barn- och ungdomspsykiatri ska förstärkas. Även första linjens psykiatri i primärvården ska få del av pengarna. Förstärkningen görs för att möta den ökande ohälsan bland barn och unga vuxna.

Sedan 2016 avsätter regeringen cirka 1 miljard kronor per år för insatser inom psykiatri. Dessa pengar ska fördelas fram till och med 2019. Den nya satsningen på 100 miljoner kronor är ett resultat av en överenskommelse mellan regeringen och Vänsterpartiet och ingår i regeringens vårändringsbudget. Tillskottet gäller för åren 2017 och 2018 och tilldelningen görs utifrån en fördelningsnyckel efter befolkningsmängd. /PÖ

På nytt jobb >

Thomas Lindgren till Röda Korset

Thomas Lindgren, psykolog och psykoterapeut, har efter många år som anställd på Stockholms universitet tillträtt som ny verksamhetschef för Röda Korsets Center för torterade flyktingar i Stockholm.

- Det är en trygghet att ha jobbat länge som legitimerad psykolog och att ha utbildat sig till specialist. Som psykolog har jag också en

relativt välgrundad föreställning om ledarskap och med min bakgrund som forskare räknar jag med att kunna bidra till en mer genomtänkt och välförankrad struktur för kunskapsutveckling, säger Thomas Lindgren till Psykologtidningen. /PÖ



THOMAS LINDGREN

»Jag är en

politisk bomb«

Psykologen **Haydar Adelson** är killen från Mellan-östern med muslimsk bakgrund som precis kommit ut ur gay-garderoben. Nu är han talesperson för Stockholm Pride med siktet på att med psykologin utmana fördomar, både inom och utanför HBTQ-världen.

Text Kajsa Heinemann Bild Pieter ten Hoopen





När psykologen Haydar Adelson den där svinkalla januaridagen i början av 2017 kandiderar som ledamot till Stockholm Prides styrelse, vet han inte att vad han har framför sig. Två månader senare, 26 februari, väljs han in i styrelsen. Men inte som ledamot, utan som ordförande. Och inte bara för Stockholm Pride, utan även för att leda arbetet med Europride 2018, då Sverige är värdland för den europeiska pridefestivalen.

Det må vara ett stort steg för HBTQ-rörelsen att få en homosexuell man med muslimska rötter från Mellanöstern till ordförande. Att vice ordförande är lesbisk judinna gör inte steget mindre.

Men för 35-årige Haydar Adelson, som först sommaren 2016 kom ut som gay för sina nära och kära, är det ett gigantiskt kliv.

– Jag vet! Det känns lite som att hoppa från 10:an och inte veta hur man landar. Men det är så spännande och jag är så hedrad! Och jag är så redo för den här rollen. Även om Pride inte driver egna politiska frågor är det svårt att undvika när hela min existens är en politisk bomb. Jag hoppas att det skapar vågor även utanför Sveriges gränser. Jag har redan blivit intervjuad av en nederländsk HBTQ-tidning.

Rösten kvittrar, kluckande skrott. Superlativ staplas på varandra. Det är en euforisk Haydar, dagen efter utnämmandet. Men här finns också ett allvar. Som invandrare med muslimsk bakgrund och homosexuell är han ett villebråd, inte bara för främlingsfientliga och homofoba grupper utan även bland vissa extremt religiösa grupper.

Haydars familj, som 1989 kom till Sverige som flyktingar från Irak via Iran, avrådde honom från att ta uppdraget. Flertalet vänner likaså.

Men han vägrade låta rädslan bli ett hinder. Han har kontinuerlig dialog med polisen, som ger tips och råd. Ju närmare Pride, desto bättre skydd.

– Jag kände nästan att det var ett kall.

Det blåser obehagliga vindar i världen och jag vill verkligen försöka ändra folks negativa syn på muslimer och invandrare. Vi måste börja rensa i alla led, även i HBTQ-trädgården. Att tro att en viss sexuell orientering gör en immun mot fördomar, är naivt. Kolla bara på Nederländerna, säger Haydar och syftar på Geert Wilders, extremhögerpopulistisk politiker och uttalad islamkritiker, som lockade många röster från HBTQ-världen i senaste valet.

Som psykolog vill Haydar använda sina kunskaper om grupp-psykologiska teorier och den forskning som finns om hjärnan för att förklara hur fördomar skapas, både utanför och inom en diskriminerad grupp.

– Det är lätt att tro att regnbågsvärlden är mer fördomsfri än andra. Att det inte finns främlingsfientlighet, att vi är »one big family«. Under mitt mandat som ordförande vill jag diskutera regnbågens baksida.

Att föra ut psykologisk kunskap är bland det viktigaste som finns, menar han. För att hjälpa till med det gör hans företag



NAMN: Haydar Adelson

JOBBAR: Som psykolog, med företaget Visual Mind, konsult som arbetar med chefsrekrytering, media och kommunikation, och nyvald ordförande för Stockholm Pride.

TALAR: Svenska, engelska, persiska, franska och arabiska.

Haydar Adelson på möte med sin största uppdragsgivare, konsultföretaget CEB.





Visual Mind kortfilmer med titlar så som »Psykologin bakom rasism«, som han hoppas ska nå ut till en större publik.

– Jag vill att folk ska förstå hur hjärnan attribuerar beroende på hudfärg eller religion. Bara för att man känner eller tänker en sak betyder det inte att det är sant. Du är inte dina tankar, känslor, ditt beteende. Vi är mer än så. Vi måste ifrågasätta oss själva, vi har en korkad hjärna – och det finns en anledning.

Enligt kognitionspsykologiska teorier kategoriserar och förenklar hjärnan information för att spara energi, förklarar Haydar. Annars skulle den kollapsa.

– Det är så den fungerar! Det som gör mig bekymrad är att vissa i dag har ett så oreflekterat förhållningssätt.

Vårsolen har vågat sig fram. Haydar lapar värme och bjuder på finkaffe i sin studio och tillika arbetslokal. Här går allt i vitt, väggarna, soffan. Välstädat och organiserat på gränsen till pedantiskt. Han vill ha det så, måste ha det så.

– Eftersom mitt inre liv är så färgstarkt, som »Disney on crack«, måste jag ha ett så strukturerat liv och så lite färgintryck som möjligt. Annars blir jag nervös.

Arbetet med Pride, som ju är ideellt, tar mycket tid. Mer lär det bli. Men till vardags arbetar Haydar, på konsultuppdrag, med chefsrekrytering för internationella företag. Största arbetsgivaren är CEB, för vilka han har gjort cirka 500 personlighetstester, majoriteten med människor från Asien, Europa, Afrika. Det mesta går på rutin, men han trivs med jobbet, folket och friheten.

– En fråga som jag alltid ställer handlar om mångfald. Om de svarar att de inte tror på diskriminering, inte ser kön, hud, sexualitet – bara kompetens – gissa hur hög poäng de får då? frågar han retoriskt.

– Problemet är inte fördomar, utan avsaknaden av självinsikt. Alla har förutfattade meningar, men om du inte är medveten utan bara agerar på dem, det är då det blir diskriminering. Jag har hellre att göra med en extremt fördomsfull person

»För bara några månader sedan var jag i garderoben. Nu är jag ute, inne i en värld och i en identitet som jag håller på att lära mig om. Det är tufft.«



Arbetsstudion. Härifrån arbetar Haydar Adelson dels som konsult åt rekryteringsföretag, dels med att producera kortfilmer om hjärnans psykologi.

som står för det, än någon som säger sig inte ha fördomar. Då har vi ju något att jobba med!

Du kom ut sent. Varför dröjde du så?

– Jag blommade sent, säger han och skrattar högt. Nej, men man måste ha nått en viss psykisk inre trygghet. Du måste vara trygg i att veta att du kommer att överleva om hela din familj och ditt sociala skyddsnät övergav dig. Först då är du redo att komma ut. För det finns inga garantier. Förra sommaren kände jag att jag var redo att leva mitt liv fullt ut. Det var skrämmande, men det gick bra.

Vägen till psykolog, egenföretagare och dubbla ordförandeskapsposter, var allt annat än spikrak. Haydar, som drömde om att bli filmregissör övertalades av sin pappa att gå naturvetenskapliga programmet med målet att bli läkare. Första året gick bra, andra sådär. Tredje året totalhavererade det.

Varför mådde du så dåligt, tror du?

– Jag tror att det var en ackumulering av allt från krigstiden, flyktigtiden, att komma in i Sverige, inte känna sig

hemma här och inte hemma där, och så privata problem. Maskineriet slutade fungera.

När Haydar skulle läsa in betygen på komvux, misslyckades han igen. Han fick panik, gick till studievägledaren och sa att han ville bli psykolog. Varpå hon sa: »Man måste faktiskt ha realistiska drömmar.«

Orden som kunde ha krossat alla hans drömmar för gott, blev i stället en vändpunkt.

– Hur kan man säga så!? Du är redan i en utsatt roll. Inga betyg, inget jobb, inga pengar. Verkligheten suger. Så kommer man till någon som strör salt i såren. Det finns så många barn som får höra att de inte är tillräckligt bra och »it breaks my heart«. Jag förstår att många ger upp, absolut! Men för mig blev nejdet som att trycka på en knapp. Jag tänkte: »Du har fel, du har så fel«.

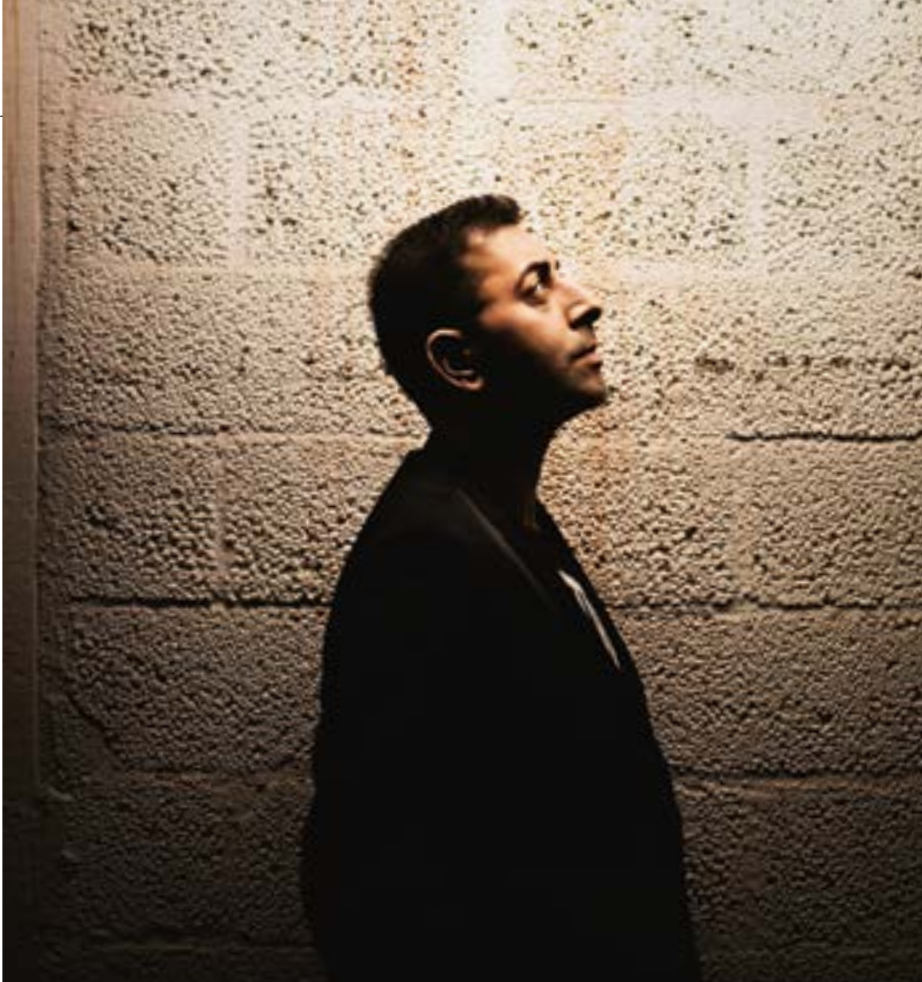
Haydar blir upprörd bara av att tänka på det. Han har funderat mycket över varför han reagerade så, men inte hittat något bra svar. Han minns när han gick

TRE VIKTIGASTE FÖREBILDERNA

- Min mor och alla arabiska mödrar där ute som är kvinnor av stål!
- Den amerikanska poeten och människorättsaktivisten Maya Angelou, vars texter jag alltid återkommer till.
- Psykologen Birgit Hansson, som var min mentor när jag var ordförande i Studeranderådet, för hennes kloka råd och vassa humor som alltid gör mig glad.

Britta Davidsohn är judinna och vice ordförande i Stockholm Pride, här tillsammans med Haydar Adelson.





»Jag kände nästan att det var ett kall. Det blåser obehagliga vindar och jag vill verkligen försöka ändra folks negativa syn på muslimer och invandrare.«

– Absolut! Absolut! Absolut, Gud ja!!

Här hade intervjun kunnat sluta. Men i början av april hörs vi igen. Det är en av de där sårbara dagarna. Haydar är inte lika stadig på orden.

– För bara några månader sedan var jag fortfarande i garderoben. Nu är jag ute, inne i en värld, en organisation och i en identitet som jag fortfarande håller på att lära mig om. Det är tufft. Jag visste att det skulle vara det. Min dröm är att ingen ska behöva komma ut egentligen. Men livet kommer inte med en manual, och det är väl det som är charmen.

Haydar ler. Kastar ett öga på klockan. Snart möte med Prides kommunikationschef, sedan till CEB:s huvudkontor för en återgivning med en klient. Men först lunch med Birgit Hansson, tidigare ordförande för Psykologförbundet, som är en av hans närmaste vänner.

– Jag pratar med Birgit nästan varje dag, förutom hennes stöd och kunskap så har vi alltid väldigt kul när vi ses!

Arbetet med Pride kommer att ta allt mer av hans vakna tid med massor av oavlönade timmar, sena kvällar, helger. Det är det värt, menar Haydar och önskar att han ska känna likadant när Pride är över.

– Jag gör detta gladeligen. Men om jag inte har lyckats åstadkomma att förändra den negativa bilden av muslimer och invandrare och villkoren för mina HBTQ-vänner, skulle jag känna mig otroligt besviken. Även om festivalen blev fantastisk och vi slagit försäljningsrekord skulle det då kännas som om allt arbete jag lagt ner varit förgäves. ●

på psykologprogrammet och en representant från Psykologförbundet var på besök. Haydar ställde frågan om de rekommenderade att man som nyutbildad psykolog skulle starta eget företag.

– Han sa: »Absolut inte.« Jag tänkte: »Jag ska motbevisa!« Många blir livrädda när någon säger nej, men jag får energi. Det är samma när jag tränar, jag måste stå längst fram, så att alla ser om jag gör fel, jag blir skärpt och presterar bättre. Samma är det med min sexualitet: Varför komma ut i lugn och ro när man kan göra det på en internationell scen, säger han och gapskrattar.

Vad säger pappa nu? Är han stolt över dig?

– Ja. Jag tror det. När han kom hit till min studio första gången var det som att polletten ramlade ner. Som att han tänkte: »Nu behöver jag inte tjata mer om att han ska bli läkare.«

Du vill nå ut till dem som bor i förorterna. Hur ska det gå till?

– Psykologi känns mycket som en klassfråga. Du ska ha råd att reflektera

över ditt psykologiska tillstånd. Nu pratar vi om riktiga pengar. Att ha intellektuella diskussioner, som vi har nu, är en form av vardagslyx. Ibland känner jag att vi i psykologvärlden och andra akademiker håller på med intellektuell onani. Här sitter vi och analyserar medan världen brinner. Frågan är om jag hade haft de här individuella tankarna om jag hade bott kvar i Iran/Irak. Jag är inte så säker.

Märker du av främlingsfientlighet?

– Ja. Det gör jag. Fast ända sedan jag var liten så är rasistkortet det sista jag tar upp. Jag vill inte kännas vid att det land jag bor i och som jag har vuxit upp i behandlar mig så. Jag går hellre igenom alla olika förklaringsmodeller: »han var trött«, »hon visste inte«. Mina vänner säger: »Är du dum i huvudet, såg du inte hur hon/han behandlade dig? Det var ren diskriminering?!«.

– Jag vet att jag är på gränsen till naiv. Kanske är det en form av självförsvaret, men man måste hitta på lite ursäkter för att klara sig.

Utan att förneka dig själv?

Fullt hus

Psykologidagarna i Stockholm visade vilka ämnen som ligger i tiden. Seminarierna om könsdysfori, mobbning i arbetslivet och vårt doftsinne fylldes till sista plats.

Text och bilder Lennart Kriisa



»Även zebror blir stressade, men de kollar inte på Facebook under återhämtningen.« Psykologen **Anna Bennich Karlstedt** föreläste om hur vi kan sänka stressnivån.



Per Carlbring, professor i psykologi, berättade om appar som kan behandla social fobi. En av uppgifterna i appen är att ringa till sin lokala pizzeria och be om ursäkt för att man ringt fel.



Psykologen och egenföretagaren **Anne Grefberg** höll i prisutdelningen men hann inte gå på några seminarier. »Jag har för många uppdrag nu, nästa gång ska jag se till att frigöra tid«, lovade hon.



Psykologen **Birgitta Johansson-Niemelä** föreläste om könsdysforiutredningar på unga och berättade om en medveten patientgrupp. »En gång sa jag kill- och tjejhormoner till en patient, istället för testosteron och östrogen. Det gör jag aldrig om.«



Psykologerna **Sabina Gušić** och **Andrea Malešević** föreläste om vad psykologer kan göra för de ensamkommande. De passade på att ge regeringens asylpolitik en känga. »Vi ser de negativa effekterna av tillfälliga uppehållstillstånd.«



BILD: JOHAN PAULIN

668 personer kom till Stockholm Waterfront och föreläsningar om könsdysfori, mobbning i arbetslivet och doftsinnat drog fulla hus. Psykologidagarna 2019 är inbokade till 28-29 mars.



Psykologen **Mattias Lundberg** var glad över att så många studenter var på plats. »De är grymt pålästa och ställer mest frågor.«



Skådespelarna **Gerda Englund** och **Hannes Meidal** spelade upp en scen ur den nyskrivna och kritikerhyllade versionen av Hamlet som spelas på Teater Galeasen i Stockholm.



Förbundsordförande **Anders Wahlberg** var mest imponerad över den höga nivån på föreläsarna. »Vi kör om två år igen«, konstaterade han.



Prissumman på 50 000 kronor tänker Liria Ortiz donera till två kvinnorrättsorganisationer i Uruguay.

ny är på gång för de som arbetar med ensamkommande under asylprocessen och vill hjälpa till att stärka hoppet hos dessa ungdomar.

Liria Ortiz betonar att motiverande samtal är en samtalsmetod, inte en terapeutisk metod. Syftet är att öka motivationen och det finns forskning som visar att metoden ger resultat. Det viktiga är att hitta motivationen.

– För en kvinna som är utsatt för våld i en nära relation kan motivationen vara att slippa våldet, men det finns ingen motivation att lämna relationen, den vägen kan vara stängd.

HON FÖRVÄNTAR SIG inte någon tacksamhet från de hemlösa kvinnorna.

– De här kvinnorna är inte tacksamma, de är arga och med all rätt. En kvinna sa till mig att det enda som var bra med mig, det var jag ställde lite mindre dumma frågor än alla andra. Det upplevde jag som beröm.

Liria Ortiz har många idéer om vad hon ska satsa på framöver, priset har gett hennes extra kraft. Ett mål är att psykologer ska börja söka upp de mest utsatta, i stället för motsatsen.

– Det behövs uppsökande verksamheter som drivs av psykologer, inte bara av socialtjänsten. Jag tror att högst tio psykologer i Sverige arbetar med hemlösa, vi behöver ta oss ut, säger hon.

Politiken har hon däremot lämnat bakom sig för gott, eftersom det »politiska spelet» inte var hennes styrka.

– Jag är inte särskilt diplomatisk men å andra sidan, allt är ju politik. För mig är det politik att arbeta med hemlösa.

Prissumman på 50 000 kronor tänker hon donera till två kvinnorrättsorganisationer i Uruguay, La Pitanga och La Mujeres de Negro (Kvinnor i svart). Den första organisationen bedriver uppsökande verksamhet för att stötta våldsutsatta kvinnor, den andra har samma mål men arbetar mer politiskt med demonstrationer och kampanjer. ●

»Priset ger kraft att kämpa vidare«

Psykologen Liria Ortiz, vinnare av Stora Psykologpriset 2017, är stolt över erkännandet från sin egen yrkeskår. Hon hoppas att fler psykologer ska följa hennes exempel, att söka upp de som behöver hjälp.

Text och bild Lennart Kriisa

Liria Ortiz hade inte förberett något tacktal när hon utsågs till vinnare av Stora Psykologpriset, hon var övertygad om att det skulle gå till någon av de andra finalisterna.

– Jag känner mig fortfarande som en gäst i de fina salongerna, jag är ju den fattiga flickan från Uruguay som inte riktigt hör hemma här. Inte skulle väl jag kunna vinna, säger hon.

Men publiken på Psykologidagarna applåderade och jublade när hennes namn lästes upp. Juryn motiverade priset med att Liria Ortiz har vikt sitt liv åt att ar-

beta med utsatta grupper: prostituerade, missbrukare och våldsutsatta kvinnor.

– Jag har alltid velat kämpa för de utsatta eftersom jag är präglad av min bakgrund. Men det handlar inte om plikt utan ger mig bara glädje, säger hon.

Liria Ortiz tänker fortsätta som volontär med hemlösa.

– Många tror att de här kvinnorna och männen är svaga men det är fel, de står ut med situationer som vi andra aldrig skulle klara av.

Motiverande samtal är den röda tråden i hennes gärning. Hon håller kurser och har skrivit flera böcker i ämnet, en

»Kan jag kräva betyg av tidigare arbetsgivare?«

Fråga: Jag har nyligen slutat min anställning men glömde ta upp frågan om betyg. Det känns viktigt så jag undrar om jag kan begära att få ett sådant från arbetsgivaren?

Som du skriver är betyget, som ofta kallas för tjänstgöringsbetyg, av stor betydelse för medarbetaren. Möjligheten att få en ny anställning kan i vissa fall hänga på det tjänstgöringsbetyg och/eller de referenser från senaste eller tidigare arbetsgivare. Därmed är tjänstgöringsbetyget i vidare mening ett mycket viktigt dokument för medarbetarens långsiktiga möjligheter att få arbete.

I svensk lagstiftning saknas allmänna regler om skyldighet för arbetsgivare att utfärda tjänstgöringsbetyg till arbetstagare efter att anställningen har upphört. Detta faktum utesluter dock inte rätten att få tjänstgöringsbetyg.

DET ÄR INTE helt ovanligt att kollektivavtal innehåller en föreskrift om att tjänstgöringsbetyg ska utfärdas. Dessa kollektivavtal föreskriver ofta att medarbetaren har rätt att få ett tjänstgöringsbetyg som visar den tid som medarbetaren har varit anställd, de arbetsuppgifter som medarbetaren utfört samt, om så begärs, vitsord om det sätt på vilket arbetet har utförts. Ofta finns där även angivet att arbetsgivaren ska lämna betyget inom en viss tid, exempelvis inom tre veckor från det att medarbetaren har begärt att få tjänstgöringsbetyget.

Även om kollektivavtal inte gäller på arbetsplatsen är arbetsgivaren, enligt äldre rättspraxis, skyldig att utfärda tjänstgöringsbetyg till medarbetaren.

Rätten till betyg föreligger efter uppsägningen, oavsett vem av parterna som har sagt upp avtalet. Och arbetsgivaren har inte rätt att villkora utfärdandet av tjänstgöringsbetyg på ett sådant sätt att denne begär att medarbetaren ska återkomma och göra klart mellanhavanden med arbetsgivaren, innan denna får sitt tjänstgöringsbetyg.

VANLIGTVIS INNEHÅLLER ETT tjänstgöringsbetyg, som beskrivits ovan, vitsord om arbetstagarens skicklighet och allmänna uppförande i anställningen. Dessa vitsord ska baseras på subjektiva värderingar från arbetsgivarens sida och denna värdering kan enligt praxis inte överprövas av domstol. Däremot är det viktigt att medarbetare ser till att få en beskrivning som motsvarar de riktiga förhållandena.

Utöver ett tjänstgöringsbetyg ska du också se till att få ett arbetsgivarintyg. Arbetsgivarintyget behöver du när du söker arbetslöshetsersättning hos a-kassan när du befinner dig mellan två jobb. Enligt 47 § i lagen om arbetslöshetsförsäkring måste din arbetsgivare lämna ut ett arbetsgivarintyg.

En avslutande rekommendation är att alltid efterfråga tjänstgöringsbetyg och arbetsgivarintyg samt vårda referenser från tidigare anställningsrelationer. ●



CARL-AXEL HOLMBERG,
FÖRHANDLINGSCHEF

Fråga: Kan jag som psykolog söka ledigt för att studera på högskola trots att jag redan har en examen?

Ja, det kan du. Du behöver alltså inte säga upp dig från arbetet om du vill börja studera igen. Studieleighetslagen reglerar på vilket sätt du kan vara tjänstledig för studier.

Studierna behöver inte ha någon anknytning till ditt nuvarande arbete eller yrke men för att kunna söka ledigt måste du ha varit anställd hos samma arbetsgivare de senaste sex månaderna eller sammanlagt minst tolv månader under de senaste två åren.

DIN ARBETSGIVARE får inte neka dig ledighet men har rätt att skjuta upp studiестarten i max sex månader. Därför kan det vara klokt att i god tid förbereda arbetsgivaren på att du överväger att börja studera. På det sättet ökar chanserna för att arbetsgivaren säger ja till ledigheten direkt och du slipper skjuta upp din studiестart. Är du intresserad av att arbeta extra under studieledigheten måste du komma överens om detta med din arbetsgivare.

Kommer du tillbaka till din arbetsgivare efter studierna har du rätt till samma eller likvärdig ställning och anställningsvillkor som du hade innan du blev ledig. ●

HAR DU EN FRÅGA TILL OMBUDSMANNEN?

Mejla!
redaktionen
@psykolog
tidningen.se

Ställ dina frågor till Fråga juristen och Fråga ombudsmannen som är återkommande vinjetter i tidningen. Läs även tidigare frågor och svar på psykologtidningen.se under fliken Fackligt.



Prata Sex!

Psykologer drar sig för att tala om sexuell funktion med patienter trots att sexuell ohälsa ofta ligger bakom psykisk ohälsa. Men för patienten kan sådana frågor kännas befriande. Det berättar psykolog Johanna Ekdahl, aktuell med en bok om beteendeterapi vid sexuella problem. Text Peter Örn Bild Moa Hoff

För män kan sexuell ohälsa handla om erektionsproblem, för tidig utlösning eller minskad sexuell lust. Även kvinnor nämner ofta låg lust och frånvaro av orgasm, men jämfört med män upplever de mer sällan att besvären utgör ett personligt problem.

Vi ska prata sex under drygt en timma. Det är på något sätt lättare att prata skidturer eller om att just denna februaridag är den kallaste på mycket länge i Östersund. Iskalla vindar. Psykologer drar sig för att tala om sex med sina patienter, förklarar psykolog Johanna Ekdahl, osäkra på hur det ska formuleras, kanske rädsla att det ska upplevas som kränkande, eller missuppfattas som en sexuell anspelning om det är en patient av motsatt kön. Det är inte svårt att förstå varför. Intimt, det mest privata. Inte bara psykologer ryggar för ämnet, även patienterna drar sig för att tala om det. Men sexuell ohälsa kan mycket väl ligga bakom psykisk ohälsa.

– Det borde vara tvärtom. Har man en deprimerad patient framför sig är frågor om sexualiteten mycket viktigare än vad många tror, säger hon.

Patienten känner sig i underläge och är minst lika osäker på hur det ska formuleras i ord. Eller om sexualiteten överhuvudtaget är relevant i sammanhanget.

– Får patienten ändå frågor om sexualiteten kan det upplevas som befriande.

Johanna Ekdahl vill med sin entusiasm, kunnighet och erfarenhet som både forskare och kliniker öka kunskapen om och intresset för sexuell ohälsa som tänkbar orsak till psykisk ohälsa. Eller sexuell hälsa som en resurs – något att ta vara på och lyfta fram – för ökad psykisk hälsa. Till hösten släpps

hennes bok *Sexualitet och sexuella problem – bedömning och behandling enligt beteendeterapi*.

– Idén till boken har jag haft i flera år. Men jag har breddat innehållet från att bara handla om sexrelaterad smärtproblematik till flera typer av sexuell ohälsa, säger hon.

Vi möts på hennes arbetsplats på Avdelningen för psykologi vid Mittuniversitetets campus några minuters promenad från Östersunds stora affärsstråk. I rollen som universitetslektor bidrar Johanna Ekdahl till att studenterna på psykologprogrammet här får något som annars inte är en självklarhet på landets psykologutbildningar: schemalagda inslag om sexualitet och sexuell ohälsa i relation till psykisk ohälsa.

– **Jag har ingen renodlad** kurs i ämnet utan det inkluderas i utvecklingspsykologi, hälsopsykologi, klinisk psykologi och andra moment där det är relevant. Det viktigaste är kanske inte veckolånga kurser i sexologi utan att studenterna lär sig tänka i dessa banor, säger hon.

Missbruk och våld är naturliga ämnen att inkludera i en psykologisk bedömning. Att ställa frågor om sexuell hälsa är betydligt mindre vanligt trots att det finns vetenskapliga belägg för ett samband mellan sexuell ohälsa och sänkt livskvalitet, liksom ökad förekomst av bland annat depression och ångest. I diagnoskriterierna för depression ingår nedsatt sexuell funktion som ett kriterium. Att sexualiteten så sällan tas upp i en psykologisk bedömning är



JOHANNA EKDAHL
39 år, legitimerad psykolog sedan 2006.

DISPUTERADE
2012 på avhandlingen *Pain among women – prospective population studies from a biopsychosocial perspective*.

AKTUELL MED
boken *Sexualitet och sexuella problem – bedömning och behandling enligt kognitiv beteendeterapi* (utkommer hösten 2017, Studentlitteratur).

TIPSAR OM
boken *Come as you are* av Emily Nagoski
»Den sticker hål på en mängd myter om sexualitet och sexuell funktion.« Avhandlingen *Painful ideals, om vulvasmärta och sexualitet* av docent Eva Elmerstig vid Malmö högskola.

förmodligen till viss del en generationsfråga, tror Johanna Ekdahl.

– Det finns en stor medvetenhet om dessa frågor bland dagens psykologstudenter, en öppenhet kring sex och en ökad kunskap om HBTQ-frågor, etc. Jag upplever även ett mycket stort intresse för sexualitet och psykisk ohälsa i min undervisning.

Kroniska smärta, och psykologiska faktorer som orsakar och upprätthåller den, är Johanna Ekdahls specialområde som forskare. Först handlade det om muskuloskeletal smärta. Det var ämnet för doktorsavhandlingen som hon disputerade på 2012. Under arbetet med den träffade hon av en slump även patienter på sin mottagning med en annan sorts smärta, den som lite slarvigt brukar kallas "samlags-smärta" men som många av de drabbade lider av på flera sätt i vardagen. Den korrekta termen är vulvovaginal smärta eller vulvodyni.

– **Jag kände igen alla** teoretiska modeller om smärta som vi har inom psykologin, men här mötte jag en grupp patienter som inte fick del av det vi lärt oss om smärtproblematik. Vi ser samma mönster med rädsla och oro, undvikande beteende, katastrofiering och en ökad förekomst av ångest och depression, berättar hon.

Trots att vulvovaginal smärta är vanlig, omkring fyra

»Även kvinnor nämner ofta låg lust och frånvaro av orgasm, men jämfört med män upplever de mer sällan att besvären utgör ett personligt problem.«

av tio kvinnor drabbas men bara hälften söker hjälp, och trots att den kan ha stor negativ inverkan på livskvaliteten, så har den traditionellt sett inte betraktats som ett tillstånd jämförbart med annan smärtproblematik.

– Det vittnar ju även det faktum om hur många som talar om vulvovaginal smärta så som "samlagssmärta". Vilket annat smärttillstånd beskrivs i termer av en handling?

Kronisk vulvovaginal smärta kan leda till ökad oro, stress, katastrofiering och därigenom ytterligare smärta. Jämfört med en kontrollgrupp har dessa kvinnor även en högre förekomst av tidigare episoder av depression och ångest, och har i större utsträckning varit utsatta för sexuella övergrepp.

För män kan sexuell ohälsa handla om till exempel erektionsproblem, för tidig utlösning eller minskad sexuell lust. Även kvinnor nämner ofta låg lust och frånvaro av orgasm, men jämfört med män upplever de mer sällan att besvären utgör ett personligt problem.

– **Sexuella problem kan** även bottna i att man är blyg och har svårt för att visa sig naken, eller att man har tappat attraktionen till sin partner. Sex kan också vara ett sätt att hantera stress och utmattningsproblematik, en copingstrategi. I andra fall handlar det om hypersexualitet som är svår att kontrollera och som skapar ett psykiskt lidande, säger Johanna Ekdahl.

Bland psykodynamiker är sexualitet

av tradition ett viktigt tema. Johanna Ekdahl anser att även beteendeterapi är mycket användbart vid sexuella problem vad gäller beteendeanalys, psykoedukation och hemuppgifter. "Hemuppgifter" kan vara att utforska nya sexuella beteenden, utveckla nya strategier för att minska oro och anspänning kopplat till sex, eller att kommunicera kring sex med sin partner.

– Onani kan vara ett sätt att skala bort negativa faktorer som involverar en partner och på så sätt utveckla den egna sexualiteten, och handlar det om känslor

av skam kan det betyda mycket med så enkla saker som att studera sitt eget kön.

Med sin nya bok vänder sig Johanna Ekdahl till både personal som arbetar med sexuell hälsa och vill lära sig mer om samtalsbehandling, och psykologer som behöver mer kunskap om sex.

– Vården efterfrågar verktyg för att möta de här patienterna. Du behöver inte vara sexolog för att arbeta med sexuell ohälsa. Genom att lära dig applicera dina psykologiska färdigheter på sexuella problem kommer du långt, säger hon. ●



Goset viktigast

Forskare har länge försökt att förklara varför ett bra sexliv leder till en känsla av välbefinnande, och nu visar en ny studie att den viktigaste faktorn förmodligen är gosandet i samband med sex.

I en studie från 2015 lyckades forskarna sätta ett pris på ett bra sexliv: 50 000 USD. Graden av lycka som sex en gång per vecka ger jämfört med en gång per månad motsvaras på en skala av den som ett löneloft på 50 000 USD per år ger (Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. Social Psychological and Personality Science, nov 2015).

Sex oftare än en gång per vecka ledde enligt studien inte till ytterligare "löneloft". Dessutom gällde denna påvisade lyckohöjning till följd av ökad sexfrekvens endast personer som levde i fasta parförhållanden. Studien inkluderade över 30 000 deltagare.

I en helt ny studie har forskare från Kanada och Schweiz försökt ta reda på vad i ett bra sexliv som skapar känslan av välbefinnande (More than just sex. Affection mediates the association between sexual activity and well-being. Personality and Social Psychology Bulletin. 2017;43:287-99).

Resultaten pekar på gosandet, kramandet och den tillgivenhet som ett bra sexliv omfattar som den troliga förklaringen. Par, som av någon anledning inte kan ha sex, kan enligt forskarna i stor utsträckning därför kompensera sexet med just gosande och kramar för att uppnå motsvarande känsla av lycka och välbefinnande i relationen.

Studien inkluderar två undersökningar. I den första deltog 335 personer, i den andra 148. Samtliga levde i parförhållanden och majoriteten var heterosexuella. Samtliga fick svara på frågor om hur ofta de hade sex, hur mycket tillgivenhet (kramar, gosande, kyssar, etc.) de upplevde i relationen, och fick gradera tillfredsställelsen med sina

liv och hur ofta de erfor positiva känslor (glädje, belåtenhet).

Som tidigare studier visat ledde ett mer aktivt sexliv till en högre tillfredsställelse med livet och fler positiva känslor. Men då forskarna räknade bort faktorer som gosande, tillgivenhet och kramar försvann sambandet mellan sex och lycka.

Men med ett undantag, vilket förvånade forskarna: kvinnorna i den andra mindre delstudien och som rekryterats på den amerikanska västkusten. För dem var gosandet och den visade tillgivenheten inte lika betydelsefull som för männen i studien.

Ytterligare en grupp inkluderades i studien: 106 par, de flesta gifta, med barn. Alla deltagare fick föra dagbok under 10 dagar med uppgifter om sexuell aktivitet och stunder av kramar, visad tillgivenhet för varandra. Det är, enligt forskarna, den första studie i sitt slag med dagboksanteckningar och inkluderande båda könen. Anteckningar skulle göras vid flera tillfällen från morgon till läggdags.

Delstudien visade bland annat att det fanns en tydlig koppling mellan sex någon gång under dygnet och upplevda positiva känslor dagen därpå. Även i denna studie försvann kopplingen mellan sex och upplevda positiva känslor efter 24 timmar från sexet, om faktorer som kramar och tillgivenhet inte fanns med (vilket dock var fallet vid endast 4,2 procent av tillfällena, enligt dagboksanteckningarna).

Resultatet kvarstod även när det kontrollerades för bland annat deltagarnas ålder och relationens längd.

Slutsats: Det är framför allt gosandet och den visade tillgivenheten som gör att ett bra sexliv leder till lycka och välbefinnande.

● Peter Örn

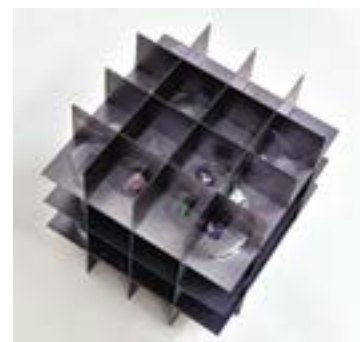
»Par som inte kan ha sex kan enligt forskarna i stor utsträckning kompensera sexet med gosande.«



Human dog av Neea Haapala: »Jag är väldigt ensam. Jag vet inte vilka jag kan prata med om det som jag tycker om.«



Tecknande tankar av Magnus Sieurin: »De här seriefigurerna däremot tar det mesta av mitt tänkande. Så har det varit sedan jag var liten.«



Övergångar av Marianne Schmidt, projektledare för utställningen: »Även om jag inte kan nå ut, även inuti, finns det någonting i mig som skulle kunna kallas vackert. Även om du inte kan nå in finns det bortom någon som längtar.«

Utställning om autism

»Living Autism« talar för sig självt

Konst kan berätta och beröra och, i bästa fall, röra om bland invanda föreställningar. Vidga perspektiven och visa världar vi inte har tillgång till.

Jag tänker på det när jag tillsammans med psykologen Malin Holm inför Världsautismdagen, 4 april, besöker konstutställningen "Living Autism" på Inuti Galleri i Stockholm. 22 nordiska konstnärer, samtliga med autismspektrumtillstånd (AST), ställer ut verk, som på olika sätt handlar om hur det är att leva som autistisk.

Att leva med autism

innebär svårigheter att kommunicera genom det talade språket, som blir mer ett hinder än brobyggare. Men med bildspråket, som ju är ordlöst, skapas nya möjligheter. "Living Autism"-konstnärerna behöver inte det talade språket, verken talar för sig själva.

Det är slående hur mycket som kan sägas bortom ord. Här finns, tolkar jag, en vädjan, en uppfordran att bli förstådd, accepterad. Som installationen "Övergångar" som visar Marianne Schmidts hjärna. Här råder totalstruktur i ett nät av åtskildhet. Skärvor av glas, vackra stenar

i olika former och färger. Allt har betydelse. Om något togs bort skulle allt, hela hon, kollapsa.

Fullt begripligt, glasklart drabbande. Liksom jag blev Malin Holm både berörd och omrörd av många av konstverken.

– Att ha autism innebär hög sårbarhet för utveckling av olika typer av psykiska symtom. Många av verken här berör känslor av avstånd, hinder och även smärta i kontakt med omgivningen, samtidigt som de är omedelbara. Det konstnärliga språket kändes hoppfullt gemensamt, säger hon.

Syftet med projektet "Living Autism" är att utmana bilden av hur det är att leva med autism, att verka för en ökad förståelse för vad AST kan innebära och samtidigt visa hur konst kan överbrygga avstånd mellan människor med och utan autism.

Här finns något att lära för psykologer, tror Malin Holm: – Många psykologer är osäkra på hur de ska anpassa stöd och behandling för personer med AST. Jag tror en sådan här utställning kan öka den förståelsen.

För mer info: www.inuti.se/info/inuti-galleri.

● Kajsa Heinemann

Årets finalister ska förbättra livskvalitet



Siri Helle läser termin 9 på psykologprogrammet vid Stockholms universitet.

” Siri har på Stockholms universitet främjat kunskaps-spridning och utbyte termins-grupperna emellan, dels genom att arrangera öppna föreläsningar om ämnen som saknats under utbildningen, dels genom att upprätta en digital plattform för studenter att dela med sig av gamla tentor och studietips. För yrkeskåren har Siri utvecklat förbundets arbete i HBTQ-frågan. Dels som medarrangör till förbundets deltagande i Pride 2015, dels i form av en normkritisk granskning och uppdatering av artiklarna till Psykologiguiden. Siri har också varit med och startat ett nätverk av psykologer som vill arbeta med påverkansarbete riktat mot makthavare. Som skribent har Siri bidragit till att sprida kunskap till en bredare allmänhet genom att skriva i Modern Psykologi och som medförfattare i en bok om att skapa hälsofrämjande arbetsplatser.”

Finalisterna till Lilla Psykologipriset 2017 har utsetts. Det är Siri Helle, Stockholms universitet, Mira Hourani, Linnéuniversitetet, och Jacqueline Levi, Lunds universitet. Priset, som ska gå till en psykologstudent som under sin studietid bidragit till att förbättra människors livskvalitet, delas ut under PS17 i Linnköping den 5-7 maj. Lilla Psykologiprisets jury har i år valt att utgå från området Förbättra livskvalitet för allmänheten och sprida psykologisk kunskap. Nedan något förkortade versioner av juryns motiveringar.

I 2017 års jury ingår Anders Wahlberg, ordförande för Psykologförbundet, Linus Olsson Collentine, ordförande för Psykologförbundets studenteråd, samt Veronika Johansson, eventansvarig PS17.



Mira Hourani läser termin 4 på psykologprogrammet vid Linnéuniversitetet i Växjö.

” Mira har vuxit upp i ett socialt utsatt område i Malmö, och har studerat vidare till kriminolog och nu till psykolog. Drivet att göra en förändring i människors liv har lett fram till att han är medgrundare till föreningen Akademiker från området, vars syfte är att motivera och inspirera barn och ungdomar i socialt utsatta områden till vidare studier efter gymnasiet. Mira anser det ytterst viktigt att barn och ungdomar som har betydligt sämre förutsättningar än sina jämnåriga i andra områden, ser möjligheter i livet, och att studera vidare utgör en viktig skyddsfaktor när man växer upp i de socialt utsatta områdena. Föreningen går ut i grund- och gymnasieskolor och håller i föredrag, vilket han också gör, utöver att vara ledamot i styrelsen. Mira är en förebild för barnen och ungdomarna.”



Jacqueline Levi läser termin 8 på psykologprogrammet vid Lunds universitet.

” Jacqueline driver ensam ”Psykologi-podden” – en podcast om psykologi, psykisk ohälsa och vetenskap. Hennes podcast har under sina tio första avsnitt haft uppåt 150 000 lyssnare. Projektet grundade hon på behovet av psykologisk kunskap och för att kunna bidra till en ökad kunskapsspridning av psykologi, psykopatologi och neuropsykologi. Ambitionen med Psykologipodden är ett format som blandar intervjuer, samtal och faktagpresentationer med experter, organisationer och andra framstående personer för att tillgängliggöra psykologisk kunskap, om hur och var man kan söka hjälp samt statistik kring hälsa och ohälsa – ett slags ”människokunskapskurs”. Och dessutom att avmystifiera psykologens arbete – en av barriärerna mot att personer söker hjälp.”

Psykologin i framkant för öppen vetenskap.

Uppmärksamheten kring tvivelaktig forskning har lett till ökade krav på transparens genom hela forskningsprocessen. Psykologin har tagit ledningen för att genomdriva förändringar, skriver forskarna *Rebecca Willén* och *Gustav Nilsson*, som ger en introduktion till öppen vetenskap (open science) och sammanfattar de främsta kraven som nu börjat ställas på vetenskaplig kvalitet.



från 2011 startade en akademisk revolution inom psykologin^[1]. Uppmärksammade exempel på fusk, bland annat dataförfälskningar av socialpsykologen Diederik Stapel, verkar ha blivit droppen som fick forskare att börja organisera sig för förändring. Matematiska statistiker hade länge påpekat brister i de empiriska vetenskapernas sätt att använda statistik^[2], och den nederländske psykologen De Groot beskrev redan 1956 tendenser bland psykologer att fiska efter resultat och en oförmåga att skilja bekräftande (konfirmativ) forskning från utforskande (explorativ). Empiriska undersökningar av reproducerbarhet inom såväl medicinsk^[3] som farmakologisk^[4] och **psykologisk**^[5] forskning har visat att en majoritet av rapporterade fynd inte kunnat bekräftas. På en viktig punkt skiljer sig dock psykologin från andra vetenskaper: den har tagit ledningen när det gäller att genomdriva stora och nödvändiga förändringar av hur vi definierar och bedriver forskning.

En viktig anledning till att studier inte kan replikeras är tvivelaktiga forskningspraktiker, något som visat sig förekomma ofta även inom psykologin^[6]. Det kan handla om att analysera data på olika sätt tills man får det resultat man önskat (*p-hacking* eller *datatortyr*^[7]) att bara rapportera statistiskt signifikanta resultat (*publication bias* eller *file drawer problem*^[6]), eller att felaktigt rapportera explorativa analyser som konfirmativa^[8], till exempel genom att anpassa hypoteserna efter resultaten (*post hoc hypothesizing* eller *HARKing*^[9]). En annan potentiellt allvarlig metod – om den inte öppet rapporteras i publikationen – är att samla in mer data efterhand, till exempel för att resultaten inte var statistiskt signifikanta vid första analysen (*optional stopping*^[10]), vilket ger ett intryck av starkare effekter än vad som egentligen är fallet^[11]. På grund av tvivelaktiga metoder och icke-transparent rapportering riskerar vi att använda ineffektiva eller skadliga metoder inom områden som psykologisk behandling, sjukvård och lagstiftning. Vidare slösar vi tid och pengar, och samhällets kunskapsutveckling hämmas^[12].

» Replikerade studier uppvisade ofta ett svagare vetenskapligt stöd än originalstudier trots samma material som i originalstudierna.



REBECCA WILLÉN
Fil.dr i psykologi, forskare vid IGDORÉ, The Globally Distributed Institute for Open Research and Education



GUSTAV NILSSONNE
Fil.dr, forskare vid Karolinska institutet och Stockholms universitet

Öppen vetenskap

Öppen vetenskap (open science) är ett samlingsnamn för metodförändringar som syftar till att stärka vetenskapens integritet och tillförlitlighet. Nedan sammanfattas de kanske viktigaste praktikerna som föreslagits och som nu successivt införs.

Preregistrering

Innan datainsamlingen påbörjas publicerar forskaren ett tidsstäplat dokument som beskriver utfallsmått, hypoteser, urvalsstrategi och hur data ska analyseras. Dokumentet publiceras i en databas, till exempel *Clinical Trials* (clinicaltrials.gov) eller *Open Science Framework* (osf.org), med versionshantering så att eventuella efterhandsjusteringar markeras i dokumentet. Preregistrering har två huvudsyften: Att skilja på vilka beslut som fattats före respektive efter datainsamlingen (se^[8]), och att förebygga problemet med så kallade *publication bias* (att endast positiva resultat publiceras; ”nollresultat” förpassas till byrålådan). Preregistreringar uppmuntras uttryckligen av allt fler tidskrifter, exempelvis av *Psychological Science*.

Sedan 2005 har *International Committee of Medical Journal Editors* (ICMJE) krävt att kliniska provningar ska ha preregistrerats för att få rapporteras i deras tidskrifter. Detta har medfört en ökad rapportering av så kallade negativa resultat^[13]. Preregistreringar av kliniska provningar verkar dock inte förebygga att explorativ forskning felaktigt framställs som konfirmativ i rapporten. Väsentliga avvikelser mellan preregistreringar och publicerade rapporter observeras tyvärr fortfarande^[14].

En kritik som framförts mot preregistrering är att det skulle omöjliggöra nya infallsvinklar och explorativa analyser^[11]. De flesta förespråkare förefaller dock ense om att huvudsyftet är att skilja på vad som beslutats före respektive efter datainsamlingen. Detta spelar förmodligen störst roll för att skilja mellan explorativa och konfirmativa analyser, men kan även användas för att uppvärdera explorativa frågeställningar. Genom att preregistrera explorativ forskning kan man visa att rapporten inte är ett resultat av misslyckad konfirmativ forskning, utan att syftet redan från början varit att explorativt undersöka data.

Transparent rapportering.

Tvivelaktiga metoder döljs vanligen genom att man underlåter att beskriva exakt vad man gjort^[15], som att man ändrat studiens primärhypotes då man inte fick önskat resultat. Med transparent rapportering beskrivs allt som är relevant för att tolka resultaten, exempelvis att man samlat in data i två omgångar: ”Data samlades in i två omgångar ($n = 60 + 120$), med anledning av att analyser från första omgången

»Vi skulle inte bara vinna större effektivitet, utan också sannolikt få en hälsosammare arbetsmiljö om vi släppte kontrollen och började praktisera öppenhet och generositet.«

inte uppvisade tydliga resultat.” Med tanke på att icke-transparent rapportering är vanligt^[6] bör man också göra det explicit att man tillämpar transparent rapportering, exempelvis med följande i sin metodsektion^[15]: ”We report how we determined our sample size, all data exclusions (if any), all manipulations, and all measures in the study.” Sedan 2012 ställer allt fler psykologiska tidskrifter krav på transparent rapportering och korrekt utförd powerberäkning ad hoc (dvs. före datainsamlingen påbörjats) som underlag för beslut om stickprovsstorlek^[11]. I linje med detta har många tidskrifter börjat undanta metod- och resultatsektionerna från manuskriptens omfångsbegränsningar.

Publicering av data och material

Utöver krav på tillgängliggörande av själva rapporten har senare EU-direktiv även infört krav på att data och material från statligt finansierad forskning ska göras fritt tillgängligt^[16]. Under [Vetenskapsrådets](#) arbete^[16] med att samla in synpunkter om nya riktlinjer för öppen tillgång (*open access*) ställdes frågor om vilka typer av data som kan och bör göras fritt tillgängligt. Vetenskapsrådet ansåg att ambitionen alltid bör vara att det ska gälla allt utom identifierbara personuppgifter^[16]. PLOS-tidskrifter hör till dem som redan infört krav på att rapportens data ska finnas öppet och gratis tillgängligt online.

Direkta replikeringar

I en direkt replikering gör man om en studie på exakt samma sätt för att undersöka om samma resultat erhålls. Direkta replikeringar är ovärderliga^[17] men har trots detta låg status och genomförs tyvärr sällan^[18]. I stället görs konceptuella replikeringar där vissa avsiktliga avvikelser görs från den ursprungliga studien. Konceptuella replikeringar kan dock inte ersätta direkta replikeringar, bland annat eftersom endast de senare konklusivt kan motbevisa en effekt^[17]. Direkta replikeringar uppvärderas just nu inom beteende- och livsvetenskaperna^[3], som en konsekvens av de studier som visat på en replikeringskris^[ex 5]. Framstående tidskrifter som *Psychological Science* och *Cortex* accepterar numera välmotiverade direkta replikeringar (så kallade *Registered Reports*).

» Öppen tillgång till forskningsdata som tas fram med offentliga medel bör betraktas som norm.

Statistiskt nytänkande

Frekventistisk statistik har länge präglat den psykologiska vetenskapen, men den tillämpas ofta på felaktiga sätt^[1,2,19]. Det har föreslagits att det vore enklare för psykologer att övergå till bayesiansk statistik än att lära sig hantera den frekventistiska statistiken korrekt^[20]. Andra förslag är att helt upphöra med hypotestestning och enbart rapportera medelvärden, effektstorlekar och konfidensintervall^[21]. Ett mer moderat förslag är att psykologers statistiska verktygslåda utökas så att det mest lämpliga verktyget kan väljas till den enskilda studien^[22].

Öppenhet och generositet

Öppen vetenskapsrörelsen har mycket gemensamt med sin föregångare inom datavetenskap och programmeringskretsar: öppen källkod- eller fri mjukvarurörelsen (*open source/free software*). Båda rörelserna förespråkar öppenhet, transparens och generositet, en livsfilosofi och kultur som inte begränsas till arbetslivet. Till öppenhetsrörelserna hör också de krafter som verkar för öppen utbildning (*open education*; till exempel. MOOC och öppen/fri kurslitteratur). Öppenhetsrörelserna präglas av tanket ”det jag skapar, skapar jag för oss”. I en akademisk kontext innebär det exempelvis att man delar data, material och artiklar fritt och gratis med omvärlden, sparar allt man skapar i ett fritt och tillgängligt format, att ingen behöver köpa licenser, prenumerationer eller fylla i formulär för att ta del av arbetet, att andra kan utveckla och återanvända arbetet utan krav på medförfattarskap, och fullt erkännande av andras arbete (man tar inte åt sig ära för det någon annan gjort).

Den akademiska världen skulle vinna mycket på att införliva öppen vetenskap och dess bakomliggande livsfilosofi. Vi skulle inte bara vinna större effektivitet, utan också sannolikt få en hälsosammare arbetsmiljö om vi släppte kontrollen och började praktisera öppenhet och generositet.

Rebecca Willén
Gustav Nilsson

Referenser

(fullständig referenslista på Psykologtidningen.se)

1. De Groot A D (1956/2014). The meaning of "significance" for different types of research [translated and annotated by Eric-Jan Wagenmakers, Denny Borsboom, Josine Verhagen, Rogier Kievit, Marjan Bakker, Angelique Cramer, Dora Matzke, Don Mellenbergh, and Han L J van der Maas]. *Acta Psychologica*, 148, 188–194.
3. Begley C G & Ellis L M (2012). Drug development: Raise standards for preclinical cancer research. *Nature*, 483, 531–533.
4. Prinz F, Schlange T & Asadullah K (2011). Believe it or not: how much can we rely on published data on potential drug targets? *Nature Reviews Drug Discovery*, 10, 712–712. doi:10.1038/nrd3439-c1
5. Open Science Collaboration. (2015). Estimating the reproducibility of psychological science. *Science*, 349, aac4716.
6. John K, Loewenstein G & Prelec D (2012). Measuring the prevalence of questionable research practices with incentives for truth telling. *Psychological Science*, 23, 524–532.
8. Wagenmakers E J, Wetzels R, Borsboom D, et al. (2012). An agenda for purely confirmatory research. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 632–638.
10. Simmons J P, Nelson L D & Simonsohn U (2011). False-positive psychology: Undisclosed flexibility in data collection and analysis allows presenting anything as significant. *Psychological Science*, 22, 1359–1366.
11. Lindsay S D (2015). Replication in Psychological Science. *Psychological Science*. DOI: 10.1177/0956797615616374
12. Asendorpf J B, Conner M, De Fruyt F, et al. (2013). Recommendations for Increasing Replicability in Psychology. *European Journal of Personality* 27, 108–119. doi:10.1002/per.1919
13. Kaplan R M & Irvin V L (2015). Likelihood of Null Effects of Large NHLBI Clinical Trials Has Increased over Time. *PLoS ONE*, 10, e0132382
14. Dwan K, Altman D G, Cresswell L, et al. (2011). Comparison of protocols and registry entries to published reports for randomised controlled trials. *The Cochrane Library*.
16. Vetenskapsrådet (2015). Förslag till Nationella riktlinjer för öppen tillgång till vetenskaplig information. ISBN: 978-91-7307-251-9.
17. Koole S L & Lakens D (2012). Rewarding replications a sure and simple way to improve psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 608–614.
18. Nosek B A, Spies J R & Motyl M (2012). Scientific utopia II. Restructuring incentives and practices to promote truth over publishability. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 615–631.
20. Wagenmakers E J (2007). A practical solution to the pervasive problems of p values. *Psychonomic Bulletin & Review*, 14, 779–804.
21. Cumming G (2014). The new statistics: why and how. *Psychological Science*, 25, 7–29.
22. Gigerenzer G (2004). Mindless statistics. *The Journal of Socio-Economics*, 33, 587–606.

Nationalkommittén för psykologi: »Viktiga strategier inom open science«

Det omfattande förändringsarbete som nu drivs för en sundare forskningssed har initierats av forskare i psykologi, och det är inom den psykologiska forskningen som medvetenheten om problemen är störst och där förändringsarbetet verkar ha nått längst. Inom vår disciplin har vi därför under de sista två åren haft en mycket positiv utveckling med många kraftfulla interventioner som lett till avsevärt förbättrad praktik.

Många av strategierna inom open science är viktiga för att öka tillförlitligheten och kvaliteten inom forskning, så som pre-registrering (ett tidsstämplat dokument med utfallsmått, hypoteser, urvalsstrategi, hur data ska analyseras med mera), transpa-

rent rapportering (att allt som är relevant för att kunna tolka resultaten beskrivs), fri tillgänglighet till data och material (open access), och be-

hov av direkta replikeringar (att studien görs om på exakt samma sätt för att se om samma resultat erhålls som i den första studien).

VI BEHÖVER OCKSÅ tydligare lyfta fram betydelsen av god forskningssed hos den enskilde forskaren, till exempel genom obligatoriska kurser på forskarutbildningen och genom att skapa en tydligare struktur för



TORUN LINDHOLM

hantering av tvivelaktig forskningspraktik på lärosätena.

Flera prestigefyllda tidskrifter har redan ökat kraven på transparens, till exempel genom att villkora publicering av artiklar med att data görs tillgängliga, att forskare rapporterar alla variabler och redovisar skäl för storlek på sample eller genom att premiera studier som förregistrerats.

Även om dessa initiativ generellt mottagits positivt finns farhågor om att den ökade transparensen kan skapa problem. Exempelvis har klimatforskare utsatts för systematiska kampanjer där grupper med särintressen ställt orimliga krav på ytterligare data eller selektivt plockat ut data för att missgynna och förvränga de ursprungliga resultaten. Rutiner måste även utvecklas för att ge forskare möjlighet att kontrollera att öppna data inte används till något utöver det deltagarna samtyckt till. ●

Torun Lindholm, professor i psykologi vid Stockholms universitet och ledamot i Nationalkommittén i psykologi vid Kungliga Vetenskapsakademien

»Vi behöver
också tydligare lyfta
fram betydelsen av
god forskningssed
hos den enskilde
forskaren.«

»Dessa män hade genomgått fler skilsmässor och haft kortare relationer – än män i äktenskap där de bedömdes mindre attraktiva.«

FÄRRE VÄGRAR PSYKOTERAPI

➔ Dubbelt så många patienter som enbart erbjuds läkemedel vid psykisk ohälsa avstår från behandling jämfört med om de erbjuds enbart psykoterapi, och andelen som väljer att inte fullfölja behandlingen är högre vid läkemedelsbehandling jämfört med psykoterapi.

Det visar en stor meta-analys av 186 studier. 57 av studierna, med totalt cirka 6 700 patienter, innefattade information om behandlingsvägran och 186 studier, med totalt cirka 17 900 patienter, information om avbruten behandling. Patienterna hade erbjudits enbart läkemedel, enbart psykoterapeutisk behandling eller en kombination av läkemedel och psykoterapi.

De vanligaste diagnoserna i gruppen som vägrade behandling om rekommendationen var läkemedel, var depression, paniksyndrom och social ångest. Vanligaste diagnoserna bland patienterna som avbröt behandlingen i förtid var depression och ätstörning. Det fanns ingen statistisk skillnad mellan kombinationsbehandling och enbart läkemedel alternativt enbart psykoterapi, sett till att vägra behandling eller att avbryta i förtid.

Studien *Treatment Refusal*



BILD DEL

and Premature Termination in Psychotherapy, Pharmacotherapy and Their Combination: A Meta-Analysis of Head-to-Head Comparisons är publicerad online 6 mars i tidskriften *Psychotherapy*.

HJÄLPARBETE UTAN EGENNYTTA

➔ Den egna bakgrunden kan påverka huruvida hjälparbete bidrar till en känsla av ökat eget välbefinnande. Detta enligt en studie vid University of British Columbia, som motsäger den gängse uppfattningen att hjälparbete som regel ökar det egna välbefinnandet.

I studien ingick 232 studenter som deltog i ett två terminer långt volontärprogram där de 10–12 timmar

per vecka arbetade med matutdelning, var mentorer till yngre studenter, etc. Kontrollgruppen bestod av 56 studenter. Samtliga hade innan studien kontrollerats för bland annat depressiva symtom, livstillfredsställelse, ensamhetskänsla och känsla av social tillhörighet.

Efter två terminer uppvissade inte volontärarbetarna högre poäng än kontrollgruppen för värden gällande eget välbefinnande. Inte ens subgrupper bland volontärarbetarna hade högre poäng.

Slutsatsen är att studenterna gick på ett bra universitet som i övrigt erbjöd rikligt med sociala aktiviteter, stimulering och möjlighet till självutveckling. Volontärbetet bidrog därför inte med så mycket. De som har störst utbyte av volontärbete,

sett till eget välbefinnande, är förmodligen personer från en miljö med få möjligheter till självutvecklande, skriver forskarna.

Studien *Does volunteering improve well-being?* Är publicerad online den 26 januari i tidskriften *Comprehensive Results in Social Psychology*.

INSTABILT MED EN SNYGG MAN

➔ Välj en mindre attraktiv partner om du vill ha en lång relation. Den slutsatsen kan dras av en ny studie, där man undersökt hur stabiliteten i en relation påverkas av attraktionskraft.

En delstudie granskade antalet skilsmässor där mannen i äktenskapet (på en bild) ansetts som mycket attraktiv av utomstående kvinnor. Dessa män visade sig ha genomgått fler skilsmässor och haft kortare relationer än äktenskap där mannen bedömdes mindre attraktiv.

Nästa delstudie tittade på huruvida den bias, då man gärna förskönar sin verkliga partner i jämförelser med andra, även gäller män som uppfattar sig själva som mycket attraktiva. Resultatet visade omvänd bias: dessa män tenderade att försköna andra jämfört med den verkliga partnern.

Studien *Attractiveness and*

relationship longevity: Beauty is not what it is cracked up to be är publicerad i Personal Relationship i mars 2017.

BÄTTRE HÄLSA GENOM GRUPPSAMTAL

➔ Över en fjärdedel av äldre mellan 65 och 80 år känner sig ensamma och 10 procent har depressiva symtom. Det visar en ny doktorsavhandling från Linnéuniversitetet. Fler män än kvinnor drabbas. Men det är generellt sett väldigt få av de äldre som erbjuds kontakt med en psykolog.

I en delstudie intervjuades nyblivna pensionärer om året före respektive tiden efter pensioneringen. I dessa framkom förväntningar om att få mer tid för familj och hobby, men även oro för sämre hälsa, brist på socialt sammanhang och sämre inkomst. Oron kvarstod efter en tid som pensionär, främst gällande hälsa och ekonomi.

I studien utvärderades dessutom en manualbaserad metod med gruppsamtal om att minnas och om gamla tider. Resultaten blev minskade depressiva symtom och en ökad självskattad hälsa och livskvalitet.

Avhandlingens titel är *Depression in late life-prevalence and preventive intervention*.



INGRID EKSTRÖM »DOFTSINNET ÄR EN SPEGEL FÖR HUR KROPPEN MÅR«

Det finns ett samband mellan ett försämrat luktsinne och en ökad risk för att dö, oberoende av kön, ålder, demens eller andra hälsovariabler. Det visar doktoranden Ingrid Ekström, Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet, i en ny studie. Orsaken går det ännu bara att spekulera om.

En förklaring kan vara att ett sämre luktsinne leder till en sämre aptit och risk för undernäring och död.

– Jag har förstått att många inom vården inte känner till att inte minst äldre människor ofta har ett nedsatt luktsinne, säger Ingrid Ekström.

Ingrid Ekström är psykologutbildad i Tyskland och forskar sedan några år på Stockholms universitet. Som doktorand har hon redan tidigare publicerat två studier, båda om hennes favoritsinne: luktsinnet. Data har hon hämtat från det stora Betula-projektet i Umeå.

– Jag har alltid varit intresserad av dofter. De har betytt mycket för mina tidiga barndomsminnen, och min mormor, som drabbades av Alzheimers sjukdom, klagade ofta på att hon successivt förlorade luktsinnet i takt med att hon blev sjukare, säger Ingrid Ekström.

DEN FÖRSTA DELSTUDIEN handlade om just demens och nedsatt luktsinne. Hon kunde visa att det fanns ett samband mellan nedsatt luktsinne och en ökad risk för demenssjukdom inom tio år. Det gällde även vid självskattad nedsättning.

– Det är fortfarande svårt att skilja på vad som är en vanlig doftnedsättning och den som är kopplad till utveckling av demens. Men på sikt hoppas jag att mina resultat, tillsammans med exempelvis genetiska markörer, ska ge oss verktyg för att säkrare förutse vem som löper en ökad risk för demens, säger Ingrid Ekström.

Hennes andra delstudie handlade om nedsatt episodiskt minne och nedsatt luktsinne. Hon kunde bekräfta det som även andra studier visat, att det finns ett samband mellan nedsatt luktsinne och ett försämrat episodiskt minne, men att också att det tycks finnas ett genetiskt samspel där ApoE4-allelen kan ha stor betydelse. ApoE4 är en känd riskfaktor för bland annat Alzheimers sjukdom.

DE HELT NYA RESULTATEN förvånade Ingrid Ekström. Hon visste att det fanns ett samband mellan demens och nedsatt luktsinne, och att demenssjukdomen kunde vara en faktor som bidrar till död. Men risken för död fanns oberoende av demenssjukdom eller andra hälsovariabler. I studien ingick 1 774 personer i åldern 40–90 år och som följts under 10 år.

– Den del av hjärnan där doftsystemet finns är ett skört system, för att det ska fungera bildas hela tiden nya nervceller och en rimlig tanke är att kroppens generella hälsotillstånd påverkar den processen. Doftsinnets kan på så sätt vara en spegel för hur kroppen i övrigt mår, säger hon.

INGRID EKSTRÖM UNDERSTRYKER att resultaten är på gruppnivå.

– På individnivå finns det ingen anledning att oroa sig. Och eftersom jag inte kunnat ta del av själva dödsorsaken eftersom dessa uppgifter är skyddade och svåra att få ut, vet jag heller inte heller vad de med nedsatt luktsinne avlidit i för sjukdom. Dessa uppgifter skulle kunna ge fler ledtrådar.

Studien *Smell loss predicts mortality risk regardless of dementia conversion* publicerades online den 22 mars i *Journal of the American Geriatric Society*.

● Peter Öm

»Tala aldrig med reptilhjärnan«

Vad är ångest?" och "Varför gör jag som jag gör?" Frågorna våra

klienter ställer är ofta både svåra och viktiga – lika viktig är vår uppgift som psykoterapeuter att på så enkelt och korrekt sätt som möjligt besvara dem.

Psykologen och psykoterapeut Dan Katz har skrivit en bok som kan komma att underlätta för oss, där han, med metaforers hjälp beskriver mänskligt beteende. Metaforer har, inte minst genom tredje vågens KBT, kommit att spela en allt större roll i den psykoterapeutiska verktygslådan.

Boken inleds med en teoretisk förklaring av vad metaforer är och hur de kan användas i terapi. Därefter följer sex delar omfattande ett antal metaforer och berättelser som beskriver ett mänskligt tema. Vi möter "Ödla i huvudet" som handlar om hur vi – när vi reagerar med stark rädsla – inte kan resonera logiskt eftersom det är reptilhjärnan som aktiverats. Att tala med reptilhjärnan är som att tala med en ödla, den förstår inte.



ÖDLAN I HUVUDET: KBT I BILDER
- ILLUSTRERADE BILDER FÖR ETT RIKARE LIV
AV DAN KATZ
ILLUSTRATÖR YVONNE SVENSSON
KBT-AKADEMIN SVERIGE AB, 2017

Bästa sättet att få ödla att fatta är att helt enkelt att ge den nya erfarenheter.

I EN ANNAN metafor återfinns den fege simhopparen, som är rädd att slå sig men som bara genom att hoppa kan erfara att han lyckas och att rädslan var obefogad. Den

klassiska ACT-metaforen om att använda en spade för att gräva sig ur en djup grop finns med, medan bussmetaforen bytts ut mot en båtmetafor med samma budskap: Kan du låta din skuta stäva vidare i den riktning du tagit i livet trots att det finns en rad oönskade fripassagerare

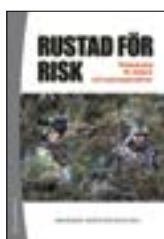
ombord? Och som gärna, med hjälp av negativa tankar, försöker få dig att ändra kurs? Metaforenas budskap förtydligas av illustratören Yvonne Svenssons mustiga och humoristiska bilder.

Kretsen av läsare som kommer att ha glädje av denna bok är stor. Katz avser att boken ska nå både allmänhet och behandlare. För den intresserade läsare som får boken i sin hand erbjuder den många tillfällen till lärdomar, igenkänning och utmaningar.

För behandlaren, både den erfarna och den som är ny i yrket, kan boken utgöra ett stöd i en psykoedukativ insats i en pågående behandling och hjälpa terapeuten att hitta en lämplig metafor för att förklara något som det är av vikt att klienten förstår.

Katz skriver att han ser sin bok på soffbordet – eller på dass. Det är kanske inte på dass vi vanligtvis hittar psykologilitteratur, men kanske borde vi sträva efter att fler böcker om psykologi hittar just dit?

● **Liv Svirsky**, psykolog, specialist i klinisk psykologi och handledare



Rustad för risk.

RISKPSYKOLOGI FÖR MILITÄRER OCH INSATSGRUPPERS ORGANISATIONER. AV ANN ENANDER, MARCUS BÖRJESSON (RED), STUDENTLITTERATUR, 2017

Vilka egenskaper krävs för att arbeta i riskfyllda miljöer? Personliga egenskaper såklart. Men också förmågan att fatta beslut under osäkra förhållanden. Utifrån svensk och internationell forskning ges flera exempel på vad det innebär att förbereda och genomföra svåra insatser.



Meningen med våld

AV PER ISDAL, GOTHIA FORTBILDNING, 2017

För att förstå och motverka våld, fysiskt eller psykologiskt, på gatan eller inom hemmet, är det nödvändigt att förstå dess bakgrund och orsaker, menar psykologen Per Isdal, som 2011 fick Stora Psykologpriset i Norge för att ha utvecklat behandlingsalternativ för män som utövat våld mot kvinnor. En ständigt aktuell bok om våldets mekanismer.



Christina Renlund / Senior psykolog, föreläsare och författare

»Jag trivs bäst där det ovanliga blir normalt«

Christina Renlund, psykolog med 40 års yrkeserfarenhet med barn och unga inom habilitering, är aktuell med antologin *Du får väl säga som det är*. Boken innehåller 24 berättelser om att vara närstående till någon med en sällsynt diagnos eller en funktionsnedsättning. Många av skribenterna, som är föräldrar, syskon, far- och morföräldrar, gudmor med mera, arbetar inom radio, tv och film. Samtliga är vana att uttrycka sig, och att nå ut med sitt budskap.

Vad har du skrivit för bok?

– Det är personliga anhörigeberättelser om relationer och styrkan som diagnosen också kan föra med sig. En mamma till en flicka med kraniofaciala missbildningar, skriver att hon inte ser diagnosen som funktionsnedsättande, utan funktionshöjande. Tidigare var hon alltid lite rädd, men dottern har hjälpt henne bli modigare. Här finns hopp, stolthet och kärlek.

– I arbetet sökte jag olika erfarenheter och perspektiv. Jag ville att skribenterna skulle vara i olika åldrar och livssituationer. Att

alla är vana att uttrycka sig var ett medvetet val. Vi har i dag mycket kunskap inom området, men vi behöver nå ut mer.

Vad är det viktigaste som hänt under dina 40 år?

– Vi är bättre på att prata med barn om existentiella

frågor. Vi har gått från enskilda insatser riktade till föräldrar, till att rikta stödet även till barnet med särskild diagnos eller funktionsnedsättning och också till syskon. I dag ser vi familjen som en helhet och riktar stöd efter behov. Nu går utvecklingen mot att vidga familjenätverket och även inkludera anhöriga längre bort i släktrådet, säger hon och fortsätter:

– Det vi psykologer har bidragit med är att lära små barn prata om sin diagnos och att barn och föräldrar kan prata med varandra. Vi har också tagit fram kunskap om och arbetssätt för hur vi kan stödja familjer när sjukdomen eller funktionsnedsättningen blivit ett trauma.

Varför blev ditt område just habilitering?

– För att det är ett område i ständig utveckling och för att hjälpbehovet är stort. Anledningen till att jag ville bli psykolog var att yrket förenar medmänsklighet och professionalitet. Jag slutar aldrig att fascineras av alla människor jag möter och jag trivs bäst där det ovanliga blir normalt.

Christina Renlund, som skrivit flera böcker om ämnet, arbetar nu med att spela in fyra podd-program i serien "Funka olika", som produceras av Habilitering och Hälsa i Stockholm, där hon intervjuar personer ur boken.

• Kajsas Heinemann



Du får väl säga som det är

AV CHRISTINA RENLUND (RED), VULKAN, 2017

Om kärlek och kamp, hopp och sorg. 24 anhörigberättelser som alla handlar om en relation till ett barn eller ung människa med en sällsynt diagnos eller en funktionsnedsättning. De är korta men kraftfulla, och ger många olika perspektiv på relationer och vad de gör med oss.

Siri Helle och Kristin Öster: »Fler psykologer borde arbeta för att skapa friska arbetsplatser, välfungerande skolor och hälsofrämjande politik.«

Psykologer har kompetensen och verktygen att skapa ett samhälle som främjar psykisk hälsa hos sina invånare. Genom att samarbeta, tillgängliggöra vår kompetens och utbilda framtidens psykologer i prevention kan vi hjälpa människor att inte hamna i terapistolen. När sjukhälsotalen stiger kan vi inte nöja oss med att stanna i våra behandlingsrum, skriver psykologstudenterna Siri Helle och Kristin Öster.

På BTF:s årskongress i mars samlades psykologer från hela landet för att prata prevention. Preventionforskaren Anthony Biglan delgav sin positiva slutsats från 40 års forskning inom fältet: Vi har den kunskap som behövs för att skapa ett samhälle där alla människor lever välmående liv. Det återstår bara att använda den.

PSYKOLOGER SOM YRKESKÅR har en särställning i förståelsen av människans psykiska mående. Vi har kunskap kring vad som ökar risken för psykisk ohälsa respektive främjar välmående och individers utveckling. Vi vet vilka interventioner som tar oss närmare önskeläget. Vi kan använda dessa verktyg och gör det dagligen för att få människor i vårt samhälle att må bättre.

Och vi har händerna fulla. De senaste fem åren har antalet sjukskrivningar i psykiatriska diagnoser ökat med 111 procent, tillkännagav Försäkringskassan i ett pressmeddelande (24/3). Att erbjuda högkvalitativ psykologisk behandling tar all den tid vi har och lite till.

Samtidigt är det många som känner en frustration. Över värdköer som ökar. Över att genomföra en lyckad behandling med en klient, för att sedan behöva se denne återvända till ett dysfunktionellt sammanhang. Över att slå på tv:n och se beslutsfattare och debattörer förespråka destruktiva reformer - inte sällan av ren okunskap.

VI PSYKOLOGER MÅSTE sluta prioritera behandling. Som kår måste vi använda vår unika kompetens för att främja hälsa och skapa ett samhälle där färre blir sjuka. I dagsläget är vi drivande i frågor gällande patienters rätt till bättre och mer lättillgänglig vård. Men vi behöver lämna terapirummen för att kunna göra skillnad i större skala.

Varför görs inte detta redan? Psykologer behöver sätta mat på bordet och i dagsläget finns inte tillräckliga ekonomiska resurser inom preventionsfältet. Liksom andra yrkesgrupper lägger vi vår uppmärksamhet på de problem vi har framför oss och prioriterar att släcka bränder. Det kan vi se bevis på i allt från budgetar till hur vården är organiserad till hur vi planerar vår egen arbetsdag.

PREVENTIVT ARBETE ÄR osynligt arbete. Vid en lyckad insats finns det inget yttre bevis att peka på eftersom god prevention resulterar i avsaknad av negativa konsekvenser. Vinsterna ligger också långt fram i tiden och ibland hos någon helt annan än den som gjorde investeringen. Vilka incitament har vi att ta



SIRI HELLE
psykologstudent
Stockholm
universitet



KRISTIN ÖSTER
psykologstudent
Karolinska
institutet

av vårdens resurser för att spara in hos polisen?

På ett personligt plan kan det också vara svårt att hitta motivationen och självförtroendet att agera. Ett större fokus på förebyggande insatser innebär att vi måste ta tid från vårt dagliga arbete där vi hjälper människor som mår dåligt, till att hjälpa andra att slippa hamna där. Det är en svår prioritering att göra. Inte desto mindre måste vi göra den. Om vi inte tar prioriteringen på vårt samvete nu så riskerar vi i stället stå med konsekvenserna av ett bristfälligt samhällsbygge.

Därför föreslår vi följande:

1 Ge rätt verktyg redan under utbildningen. Trots Biglans optimism kan vi känna oss otillräckliga i vår kunskap. Hur mycket prevention som lärs ut under utbildningen skiljer sig åt mellan lärosätena (där Örebro är en föregångare) men en sak är genomgående: Det borde vara

»Liksom andra yrkesgrupper lägger vi vår uppmärksamhet på de problem vi har framför oss och prioriterar att släcka bränder.«

mer. Vi anser att varje kurs borde ha ett inslag där studenterna ges verktyg i hur de kan förebygga de problem de lär sig om. Så att vi, när vi tar examen, känner

oss säkra i hur vi ska använda dem i förebyggande insatser.

2 Förbundet - ta på er ledartröjan. Det gläder oss att Psykologförbundet driver ett aktivt arbete för fler psykologer i primärvården.

Vi menar dock att psykologerna bör komma in ännu tidigare: innan vårdkedjan ens börjat. Psykologförbundet kan som nationell organisation arbeta på flera nivåer. Förbundet kan lyfta vikten av preventiva insatser och forskningsanslag i dialogen med politiker och samtidigt verka för att stärka förutsättningarna för oss medlemmar att arbeta med preventiva insatser, exempelvis via specialistutbildningen. Vi bjuder in Psykologförbundet till att bli en självklar röst för preventiva insatser.

3 Kollega – vad kan du göra? Har du som yrkesverksam också tröttnat på att släcka bränder? Ensam är det svårt att hitta energin och styrkan att skapa en förändring. Kroka arm med någon på arbetsplatsen och diskutera vad ni kan göra hos er för att främja ett mer välmående samhälle. I skolan, i primärvården, psykiatri och arbetslivet – överallt där psykologer finns och borde finnas. Medan vi väntar på att få vårt rop ”mer forskning behövs” besvarat fortsätter makthavarna att fatta beslut. Ska de få vår yrkeskompetens som underlag, eller vara hänvisade till andra aktörer?

VÅR VISION ÄR en upp-och-nedvänd pyramid. De flesta psykologer borde arbeta för att skapa friska arbetsplatser, välfungerande skolor och hälsofrämjande politik. Fler psykologer än i dag behövs inom primärvården för att där fånga upp problem i ett tidigt stadium. Drömmen är en kraftigt minskad psykiatri. Genom att färre hamnar i terapistolen kan vi frigöra resurser till att ge bästa möjliga vård till de som farit illa. Det borde vara vår gemensamma målbild. ●

Debattsugen?

Skicka din debattartikel till Lennart.Kriisa@psykologtidningen.se Argumentationen bör vara konkret i sitt resonemang. Den bör också ha en tydlig slutsats/uppmaning. På psykologtidningen.se/debatt kan du läsa fler inlägg.

Psykologförbundet: »Vi kan bli oändligt mycket bättre på detta, men det finns små ljusglimtar.«

Skribenterna uppmanar Psykologförbundet att ta på sig ledartröjan för att stärka förutsättningarna för psykologers möjlighet att arbeta preventivt. Det gör vi gärna. Personligen har jag länge proklamerat för både politiker och andra beslutsfattare att vi måste stoppa inflödet av nya personer med psykisk ohälsa. Vi kan inte bara se till att behandla de som redan har drabbats.

PSYKOLOGFÖRBUNDET KAN BLI oändligt mycket bättre på detta men det finns små ljusglimtar. Vi arbetar bland annat med att det ska vara max 500 elever/psykolog i skolan, där arbetet i första hand ska vara främjande och förebyggande. Vi tar mycket aktiv del i regeringen och parternas avsiktsförklaring för att hålla nere sjuktagen, där mycket handlar om prevention.

DET KAN MYCKET väl vara så att det finns för lite utbildning kring prevention på utbildningen. Det finns en risk att efterfrågan på psykologisk utredning och behandling gör att både utbildningen och yrket blir alltmer klinisk. Det är en fara både för psykologens kompetens och för samhället. Redan idag har vi en unik kompetens med vår kunskap om individ, grupp och organisation. En nödvändig kunskap för att hantera ett bitvis krackelerande samhällsbygge, en kunskap som vi måste bevara och stärka.



»Det finns en risk att efterfrågan på psykologisk utredning och behandling gör att både utbildningen och yrket blir alltmer klinisk.«

JAG TROR INTE att vi kan släppa psykologisk behandling och framför allt inte den kunskap vi har kring utredning och bedömning. Men vi måste locka fler psykologer att arbeta med förebyggande arbeten och jag håller, efter nästan 30 år på området, inte med om att det är ”osynligt”. Det är fantastiskt att se en elev som kan ta till sig undervisning eller en organisation som är fylld av energi och engagemang.

Vi delar drömmen om att färre ska drabbas av psykisk ohälsa, tack för att ni påminner.

● Anders Wahlberg, förbundsordförande

Psykologföretagare: Upphandlingar brister i psykologisk kompetens i förarbetet.

Vi är psykologer med lång erfarenhet av att utreda både barn och vuxna med neuropsykiatriska frågeställningar. Vi arbetar alla i olika omfattning som psykologföretagare. Samtliga har också aktuell eller tidigare erfarenhet av att utreda inom landstingsdrivna verksamheter. Vi har reagerat på temaartikeln Adhd-kaos i Psykologtidningen nr 2 2017 och vill framföra synpunkter gällande vissa delar i denna artikel.

Till att börja med konstaterar vi att det är landstingen, som huvudmän för den barnpsykiatriska vården, som bär ansvaret för de arbetsmiljöproblem som beskrivs inom barnpsykiatri på olika håll i landet, men också för hur upphandlingar av externa vårdgivare genomförs och följs upp.

I det första fallet beskriver artikeln brister i psykosocial arbetsmiljö samt organisatoriska problem som orsaker till att det stora behovet av utredningar inte kan mötas. Båda dessa områden faller tydligt under arbetsgivarens, det vill säga landstingets, ansvar. I det andra fallet framkommer inte landstingets ansvar lika tydligt. Vi saknar till exempel en tydligare beskrivning av hur upphandlingen i Värmlands län gjordes. De av oss som själva är med i anbudsförfaranden valde att inte delta i den upphandlingen eftersom de tidsramar som stipulerades var så snäva att det bedömdes som omöjligt eller mycket svårt att göra bra utredningar på de premisserna. Det saknas också ett resonemang kring varför familjerna och barnen

inte fick någon uppföljning efter avslutad utredning. Var det för att upphandlade vårdgivare inte följde sin del av avtalet eller var det en miss från landstingets sida att inte inkludera uppföljning i upphandlingen? Vår erfarenhet av upphandlingar på olika håll i landet är att man i alltför ringa omfattning, eller inte alls, har haft med psykologisk kompetens i förarbetet. I vissa fall har det varit påtagligt att utformandet av underlag inför en upphandling till stora delar, eller i sin helhet, har genomförts på tjänstemannanivå och det har därmed funnits stora luckor ifråga om krav på innehåll, kompetens och kvalitet i de utredningar man har upphandlat. Psykologförbundet ska självklart bevaka sina landstingsanställda medlemmars arbetsmiljövillkor men bör även ställa krav på att psykologens unika kompetens finns med när det gäller utformandet av upphandlingar där psykologer ska finnas med som utförare av uppdraget.

SOM KONSULTER MED uppdrag via det fria hälsovalet möter vi ständigt familjer och unga vuxna patienter som har fått vänta betydligt längre än vad vårdgarantin säger. Det gäller även barn bosatta i län som i er undersökning har sagt sig inte ha någon kö till utredning. I flera fall har man till och med hänvisats till utredning via det fria hälsovalet – från mottagningar i landsting som säger sig inte ha någon egentlig kö. Vi vet att det finns olika sätt att dölja vårdbehov i statistiken och att det förmodligen inte går att komma

CHANTAL BENGTSON MCPHILLIPS
psykolog, Octopus Psychology

KATARINA GRANATH
psykolog

INGRID GRÄBERG
psykolog, Gräberg Psykologkompetens

IDA JIFÄLT
psykolog

JENNY KLEFBOM
psykolog, Klefbom Psykologkompetens AB

AGNETA LJUNGBERG
psykolog, KBT Praktiken Mellansverige AB

ANNIKA SONNENSTEIN
psykolog, Stockholms psykologbyrå

ELIN STAHRÉ
psykolog

TRYGGVE STRÖMGREN
psykolog

GUN-INGER VESTLUND
psykolog, JEWE AB

ELSE WAALER
psykolog, specialist inom neuropsykologi, Waaler KBT & Neuropsykiatri AB

LINDA GUSTAFSSON
psykolog, JEWE AB



bakom detta förfarande i en artikel som den som nu har publicerats. Vi vill ändå framföra att landstingens egna uppgifter kring kösituationen bör tas med en nypa salt. Vi ger en eloge till de landsting som på ett mer öppet sätt har redovisat sin aktuella situation och de svårigheter som ligger bakom densamma.

I FRÅGAN OM att lösa kösituationen inom barnpsykiatri, och samtidigt den ohållbara arbetssituationen för psykologerna, genom att minska på antalet utredningar som genomförs vill vi framföra följande: Det görs förmodligen onödiga utredningar av barn med ganska lindriga symptom. Det gäller förmodligen oavsett driftsform, det vill säga både inom landstingsdriven och upphandlad vård, och det är något som behöver problematiseras. Vår erfarenhet är dock huvudsakligen den motsatta, det vill säga att många barn fortfarande får vänta alltför länge på



utredning efter att svårigheter har uppmärksamats i hemmet eller i skolmiljön. Det kan ta flera år innan remiss skrivs till Bup från skolhälsovården och denna indirekta väntetid på utredning räknas förstås inte med i landstingens statistik. Vi möter också unga vuxna med årtal av misslyckanden i skolan bakom sig, utan att någon på vägen har initierat en utredning. Om barnpsykiatriens uppdrag enbart ska innefatta att utreda de barn som har allra störst svårigheter måste det också finnas en diskussion kring på vilken nivå sådana avgöranden görs i enskilda ärenden. Kompetensen inom skolan som helhet, och specifikt inom skolhälsovården när det gäller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, varierar stort och är tyvärr på många håll bristande. Detta gäller förstås särskilt som det på många håll saknas regelbundet deltagande av skolpsykolog i elevhälsovårdsarbetet. Förmodligen behöver avgörandet

om att utreda eller inte i många fall fattas på specialistnivå och kommer då även fortsättningsvis att hamna på barnpsykiatriens bord.

AVSLUTNINGSVIS VILL VI framföra att det i dag görs utredningar av såväl god som bristfällig kvalitet oavsett driftsform. Detta har vi erfaren efter att ha tagit del av en stor mängd utredningar, från såväl landstingsdrivna mottagningar

»Vår erfarenhet av upphandlingar på olika håll i landet är att man i alltför ringa omfattning, eller inte alls, har haft med psykologisk kompetens i förarbetet.«

som från upphandlade externa vårdgivare, som underlag i våra egna utredningar. Vi stöter också på familjer som är missnöjda och det handlar då både om utredningar

har genomförts inom en landstingsdriven verksamhet är ingen garanti för att den håller god kvalitet och att den har utförts av en upphandlad vårdgivare betyder inte nödvändigtvis att den inte håller måttet. Vi har i dag en lagstiftning som inbegriper möjligheten för landstingen att offentligt upphandla vård och andra tjänster, och för patienter och föräldrar att fritt välja utförare. En stor andel av förbundets medlemmar är landstingsanställda men vi är också en stor och växande grupp som är företagare. För många psykologföretagare är det en viktig del av försörjningen att ha egna avtal med kommuner och landsting eller att arbeta som konsulter under någon vårdgivare som har sådana avtal. Artikeln kan tolkas som att kvaliteten på psykologers arbete är avhängigt inom vilken driftsform de arbetar. Med tanke på att artikeln är publicerad i ett medlemsorgan för förbundet ser vi detta som olyckligt. ●

Konsten att stå ut med tvetydighet

Just hemkommen från Psykologidagarna i Stockholm; två dagar fyllda av intressanta föreläsningar och samtal med många, både nya och gamla vänner, börjar jag landa och smälta intrycken. Det är något alldeles speciellt att under ett par intensiva dagar få möjlighet att ta del av aktuell forskning från olika fält, samtala kring yrkesetiska frågor, bläddra i aktuell psykologilitteratur, träffa studenter och kollegor. Så mycket mångfald av kunskap och erfarenhet samlad på en plats ger inspiration, stolthet och gemenskap.



För att psykologin ska kunna utvecklas och bidra med ny kunskap och nya lösningar i en tid av förändring är det nödvändigt att vi kan mötas – praktiker, studenter och forskare – från olika inriktningar och utbyta kunskap och erfarenheter.

KRISTINA TAYLOR, ordförande i etikrådet, talade under invigningen om nödvändigheten av att vi går ut- anför vår egen grupp av likatänkande och vågar ifrågasätta de egna föreställningarna för att inte riskera att kväva kreativitet och utveckling. För detta krävs både intellektuell ödmjukhet och förmåga att stå ut med tvetydighet, en verklig utmaning.

Jag vill anta den utmaningen, att öva på att stå ut med att inte snabbt hitta tvärsäkra svar på komplicerade frågor och att med intellektuell ödmjukhet, lyssna och diskutera även med de som finns utanför min krets av likatänkande, min invanda trygga bekvämlighetszon. Och jag tror verkligen att det kommer att innebära en utmaning, att det kommer att krävas både mod och övning.

ATT EN MÅNGFALD AV KUNSKAP, erfarenheter och perspektiv kan utbytas, synas och ta plats i vår kår och i organisation tror jag är nödvändigt för att vi ska kunna flytta fram psykologins positioner.

Därför tror och hoppas jag att vi är många som är villiga att anta utmaningen.

Ulrika Sharifi

Ulrika Sharifi, 1:e vice ordförande



Förbundsnytt

Prestationen som styr lönen

BAKGRUND AVTAL.

Industrins riktlinje för löneökning är beslutad till 6,5 procent på en treårsperiod. Det innebär 2 procent i snitt per år och 0,5 procent som används till flexpensionen.

I ett större arbetsmarknadsperspektiv är frågan intressant. Avtalets längd innebär en möjlighet för med- och motparter att diskutera olika avtalsfrågor i lugn och ro.

Det så kallade märket har viss inverkan på hur olika arbetsgivare planerar och budgeterar för sin verksamhet i ett helhetsperspektiv. Särskilt då det hos många arbetsgivare kan finnas medlemsgrupper som direkt berörs av centralt framförhandlade resultat. Vad som är viktigt att komma ihåg är att Psykologförbundet förespråkar individuella, differentierade och sifferlösa tillsvidareavtal. För våra medlemmar är det alltså prestationen och resultatet som styr löneutvecklingen.

Finalister till Lilla Psykologpriset

STORT ENGAGEMANG.

Årets finalister till Lilla Psykologpriset är Siri Heller, Mira Hourani och Jacqueline Levi. Priset som är på 10 000 kronor delas ut av Psykologförbundet vid banketten under PS17. Priset går till en psykologstudent som bidragit till att förbättra människors livskvalitet.

- Vi har fått in nomineringar som verkligen uppfyller dessa kriterier mer än väl, säger förbundsordförande och jurymedlem Anders Wahlberg.

- Det är fantastiskt att se vad studenter åstadkommer vid sidan av sina studier och det är fantastiskt för psykologkårens framtid med det engagemang vi får ta del av i nomineringarna.

Att förbättra människors livskvalitet kan göras på många sätt och det är svårt att jämföra. Juryn har därför i år valt att till finalister utgå från området: Förbättra livskvalitet för allmänheten och sprida psykologisk kunskap.



Psifos Kompetensdagar 2017

Lärmiljön gör skillnad

- att förstå och arbeta med barn i deras sammanhang

6-8 september
Dunkers Kulturhus
i Helsingborg

Anmälan är öppen från 19/4 på
psykologforbundet.se/psifos

Psifos årsmöte i samma lokal
den 6/9 kl. 16.30-17.30



Psykolog

TIDNINGEN

Ges ut av Sveriges Psykologförbund.

REDAKTIONEN

Chefredaktör och ansvarig utgivare:

Lennart Kriisa
mobil 0709-67 64 53
lennart.kriisa@psykologtidningen.se

Reporter, redaktör och stf ansvarig utgivare:

Kajsa Heinemann
mobil 0709-67 64 78
kajsa.heinemann@psykologtidningen.se

Reporter och redaktör:

Peter Örn
mobil 0703-09 10 42
peter.orn@psykologtidningen.se

Besöksadress:

Nytorpgsg 17 A, Stockholm



Postadress: Nytorpgsg 17A,
116 22 Stockholm

e-post: redaktionen@
psykologtidningen.se
www.psykologtidningen.se
ISSN 0280-9702.

Annonser: Newsfactory

Eftertextannonser
& material: Madeleine
Nordberg,
08-505 738 15
madeleine.nordberg@
newsfactory.se

Textannonser:
Madeleine Nordberg,
kontaktuppgifter se ovan

Prenumerationer och adressändringar:

Vasabyrån
Tel 08-567 064 30
msc@vasabyran.se
Pris: 600 kr inkl moms
helår, 10 nr, 2017.
Utrikes 700 kr.
Lösnummer 60 kr
Plusgiro: 29 77 01-5
Bankgiro: 5675-9202

Psykologtidningen på nätet:

All redaktionell text
lagras elektroniskt för att
kunna publiceras också på
internet. Författare som
inte accepterar detta måste
meddela förbehåll. I princip
publicerar vi inte artiklar
med sådana förbehåll.

TS-kontrollerad upplaga
12 000 ex 2014.

Medlem av



Tryck:
Exaktaprinting,
Malmö



Redaktionsrådet:

Gerhard Andersson, professor i klinisk
psykologi vid Linköpings universitet och KI.
Jenny Klefbom, psykolog och författare.
Viktoria Vingmarker (f.d. Konstenius), psykolog,
organisationskonsult och författare.
Jonas Ramnerö, psykolog vid
Stockholms universitet.
Leo Backman, studeranderepresentant.

Formgivning:
Birgersson&Co

Korrektur:
Mats Wirström

Omslagsfoto:
Pieter ten Hoopen

PRESSTOPP FÖR NOTISER

Nummer	4-5	6	7
Utgivningsdag	1/6	24/8	6/10
Manusstopp	17/5	9/8	22/9

Här hittar du alla som arbetar inom Sveriges Psykologförbund

Kontakt

Medlemsrådgivningen

(frågor som rör lön, anställning,
profession, juridik, egenföretagare etc)
9.00-12.00 (mån, ons, tors, fre)
13.00-16.00 (tis)
08-567 064 00
medlemsradgivning@
psykologforbundet.se

Specialistutbildningen

13.30-15.00
08-567 064 00
specialist@psykologforbundet.se

Medlemsregistret

08-567 064 30
medlemsregistret@psykologforbundet.se

Kansli

Postadress: Box 3287,
103 65, Stockholm

Besöksadress: Vasagatan 48

E-post: post@psykologforbundet.se

E-post till personal:
fornamn.efternamn@psykologforbundet.se

Psykologförbundets hemsida:
www.psykologforbundet.se

Plusgiro: 373267-4

Bankgiro: 767-2066

Direktnummer till personalen

Kommunikation & ledning

Ulrika Edvinsson, 08-567 064 02,
förbundsdirektör.

Susanne Bertman, 08-567 064 13,
mobil 0709-67 64 13,
press- och informationsansvarig.

Mahlin Lenerius, 08-567 064 07,
förbundssekreterare.

Emily Storm, 08-567 064 06,
ansvarig för Psykologiguiden.

Kristina Wallin, 08-567 064 15,
webbredaktör.

Profession & medlemsfrågor

Carl-Axel Holmberg, 08- 567 064 14,
förhandlingschef.

Martin Björklind, 08-567 064 11,
professionsansvarig.

Elin Eos, 08-567 064 03,
ombudsman (föräldraledig).

Jessica Järestedt, 08-567 064 03,
ombudsman.

Carl Johan Brunnerbäck,
assistent (ledig).

Leif Pilevång, 08-567 064 10,
ombudsman.

Nils Erik Solberg, 08-567 064 12,
förbundsjurist.

Linda Solberg, 08-567 064 08,
förhandlingssekreterare.

Emelie Öhman, 08-567 064 05,
ombudsman.

Eva Shaw, 08-567 064 54,
administratör.

Utbildning

Ulrika Eskner Skoger, 08-567 064 02
utbildningsledare.

Maria Lindhe, 08-567 064 77,
central studierektor specialistutbildningen.

Kersti Johnson, 08- 567 064 09,
administratör.

Håkan Nyman, examinator
specialistutbildningen.

Förbundsstyrelsen

Anders Wahlberg, ordförande,
anders.wahlberg@psykologforbundet.se,
08-567 06 401, 0709-67 64 01.

Ulrika Sharifi, 1:e vice ordförande,
ulrika.sharifi@liv.se, 0730-98 22 20.

Elinor Schäd, 2:e vice ordförande,
0709-65 04 00.

Thomas Drost, thomas.drost@psykolog.net,
0737-02 47 70.

Tove Gelin, 0736-37 76 69.

Björn Hedquist, bjorn.hedquist@
kbtinstitutet.se, 08-644 91 80.

Martina Holmbom, martina.holmbom@
gmail.com, 0660-897 49.

Maria Nemark, 0768-93 01 11.

Sara Renström, 0737-20 46 46.

Magnus Rydén, magnus.ryden@
arbetsformedlingen.se, 0703-95 55 69.

Emma Henning, emmahenning@
hotmail.com, studerandedamot.

Oskar Lorentzi Wall, studerandedamot,
0763-06 33 56.

Etikrådet

Kristina Taylor, 0760-08 86 53, ordförande.

Birgitta Johansson Niemelä, 018-611 42 84,
vice ordförande.

Anita Wäster, 010-487 07 21.

Bo Hejlskov Elvén, 0706-52 51 13.

Patrik Lind

Åsa Prestby-Magnusson

Specialistrådet

Carl Åborg (sammankallande)

Sofia Strand

Tatja Hirvikoski

Malin Öhman

Studeranderådet

Linus Olsson Collentine, ordförande.

Sebastian Röhlcke, vice ordförande.

Vetenskapliga rådet

Petri Partanen, ordförande.

Magnus Sverke, vice ordförande.

Malin Broberg

IHPU – psykologutbildarna AB

Box 3287, 103 65 Stockholm

ihpu@psykologforbundet.se

VD: Ulrika Edvinsson, 08-567 064 02.

Henrik Johansson, 08-567 064 09,
utbildningsledare (tjänstledig).

Berit Emilsson, 08-567 064 04,
administration IHPU.

Psykologföretagarna

Box 3287, 103 65 Stockholm

psykologforetagarna@

psykologforbundet.se, 08-567 064 60

Hemsida: www.psykologforetagarna.se

STP – stiftelsen för tillämpad psykologi

Box 3287, 103 65 Stockholm

Eva Bergvall, 0707-61 20 26,

eva.bergvall@stadshuset.goteborg.se

