

# Psykolog

Ges ut av Sveriges Psykologförbund

TIDNINGEN  
#1 2021

ENKÄT  
Så mår  
studenterna

TEMA  
Pandemins  
psykiska  
konsekvenser

FORSKNING  
Stressen bland  
psykologer

7

MUSIKALISKA  
HÄLSOFYND

HANNA  
WALLENSTEEN

Kamp  
MOT  
etiketter



# DET ÄR DE SMÅ SAKERNA DU INTE SER

**Du kan inte avgöra om en person har ADHD eller inte genom att bara titta på personen. Det är därför du måste titta efter de små viktiga sakerna du inte ser med blotta ögat. Exempelvis, hur vet du om någon är mer aktiv än sina jämnåringa?**

**V**I HAR HJÄLPT KLINIKER i över 20 år att få insikt i dessa typer av frågor. Genom att mäta alla tre kärnsymtom vid ADHD (aktivitet, ouppmärksamhet och impulsivitet) med QbTest, så kan kliniker kvantifiera objektiva symptom för att fatta ett informerat beslut. Men vad vet vi om hur QbTest gynnar den kliniska verksamheten? AQUA-studien, den första oberoende RCT-studien (randomiserad klinisk prövning) visade att QbTest ökade klinikers trygghet vid det diagnostiska beslutet och fördubblade sannolikheten att korrekt exkludera ADHD [1].

**EFTER AQUA-STUDIEN** gjorde East Midlands AHSN (EMAHSN) i Storbritannien ett 12 månader långt projekt i sin kliniska verksamhet [2] där man fann att:

- 20% av klinikerens arbetstid frigjordes.

- 85% av patienterna fann Qb Test-resultaten hjälpsamma.
- Tid från utredning till diagnostiskt beslut reducerades.

**”We know that 94% of clinicians really value the QbTest for helping understand ADHD symptoms better. We also know it improves their diagnostic confidence. It helps them communicate with the families and they particularly say that when they’re having to rule out ADHD, so to make a NO diagnosis, then having the QbTest report is really helpful”.**

**Dr. Charlotte Hall, University of Nottingham, Storbritannien, om projektet i East Midlands.**

**DET ÄR DOCK VIKTIGT** att komma ihåg att QbTest är inte ett verktyg som ska användas ensamt – din kliniska bedömning är essentiell. QbTest ska alltid användas tillsammans med skattningsskalor och kliniska intervjuer. Först då kan du samla information från flera olika källor, som möjliggör för dig att se varje patient från ett helhetsperspektiv. Det vi vet efter många års erfarenhet, är att QbTest kan hjälpa dig hitta de små viktiga sakerna du ibland inte ser.

Ett stort antal studier har genomförts med QbTest och du kan själv skapa dig en uppfattning om denna dokumentation genom att läsa vår kliniska dokumentation på [qbtech.com/clinical-documentation](http://qbtech.com/clinical-documentation).



**Hans Boström,**  
Medicinsk chef, Qbtech

Läs mer om QbTest på: [qbtech.com](http://qbtech.com)  
Kontakt: [anna.stahl@qbtech.com](mailto:anna.stahl@qbtech.com)

Titta närmare på forskningen bakom QbTest, se vår kliniska dokumentation på [qbtech.com/clinical-documentation](http://qbtech.com/clinical-documentation).

[1] Hollis C, Hall CL, Guo B, et al. The impact of a computerised test of attention and activity (QbTest) on diagnostic decision-making in children and young people with suspected attention deficit hyperactivity disorder: single-blind randomised controlled trial. *J Child Psychol Psychiatry*. 2018;59(12):1298-1308. doi:10.1111/jcpp.12921.

[2] AHSN Network. (n.d.). Focus ADHD. [online] Available at: <https://www.ahsnetwork.com/about-academic-health-science-networks/national-programmes-priorities/focus-adhd> [Accessed 23 Jun. 2020].



**QbTest** by **Qbtech**

Tillverkad i Sverige.



»För vissa särskilt utsatta grupper har pandemin haft negativa psykiska hälsoeffekter.«  
Sidan 14

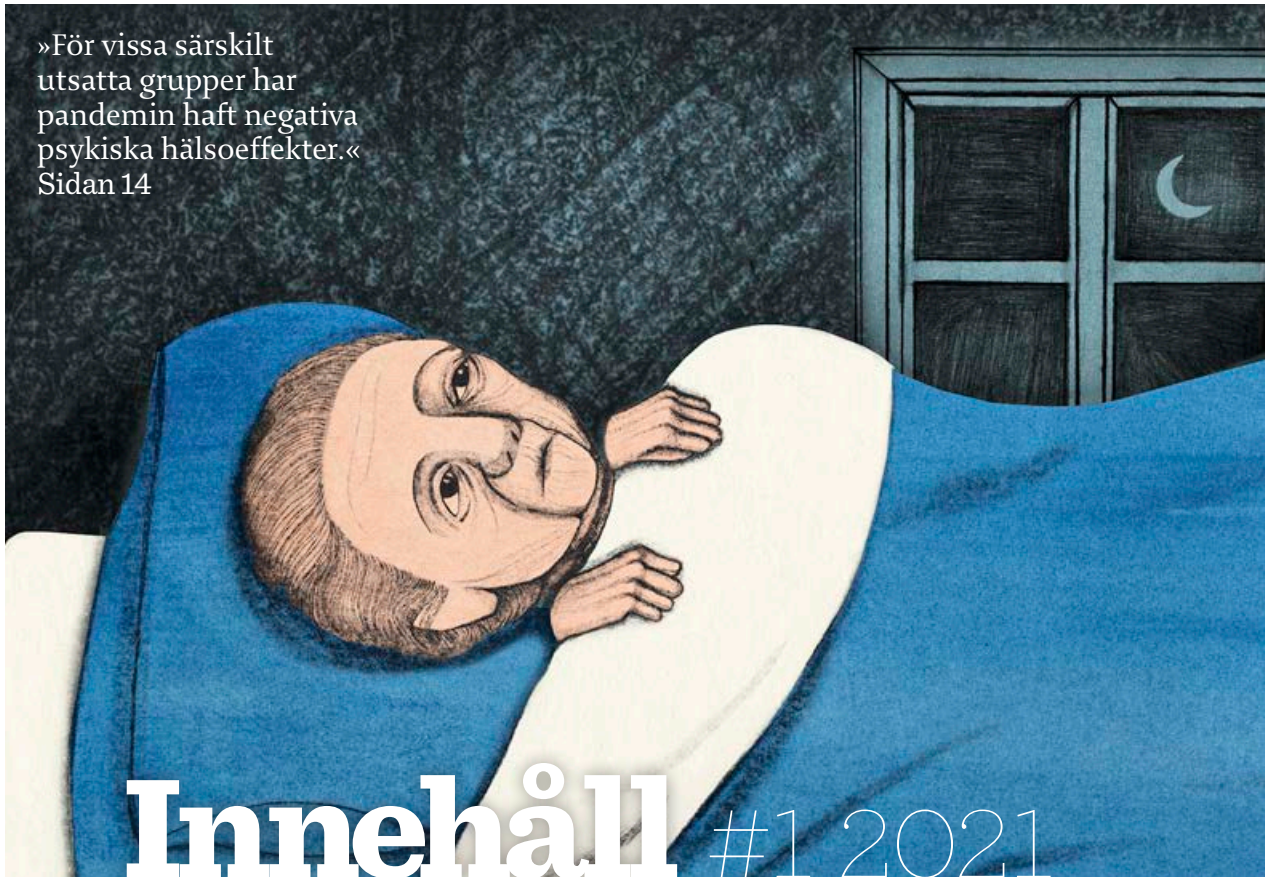


BILD MOAHOFF



#### Intro > 4

Psykologer i media och den drejande psykologen.

#### Nyheter > 8

Psykologstudenterna nedstämda, visar enkät.

## Pandemipsyket >14

**TEMA.** Forskningen om hur pandemin påverkar psykisk hälsa.

#### Musik för själen > 22

Sju studier om musikens betydelse.

## Minoritetspsykologen >24

**MÖTET.** Hanna Wallensteen har en väntelista på över två år.

#### Etikrådet > 29

Vad är poängen med att anmäla en psykolog?

#### Forskning > 30

Risken för utmattningssyndrom bland psykologer.

#### Nytt i tryck > 38

Största myten är att vi per automatik mår bra av att arbeta, menar författaren Anna-Carin Fagerlind Ståhl i sin nya bok.

#### Debatt > 42

Låt oss slippa välja mellan PDT och KBT, skriver psykologstudenten Ulf Rådberg.



»Vi är många icke-vita som har haft *the talk* med våra barn.«

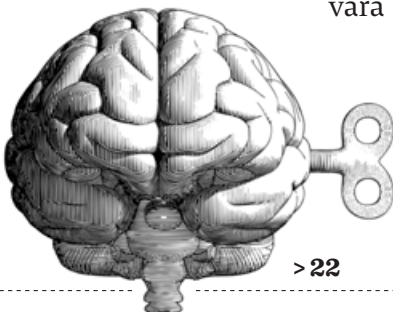


BILD ISTOCK

# Det vi inte vill ha kvar

TILL SOMMAREN SKA vi alla vara vaccinerade men allt kommer inte att bli som förr. En del förändringar är av godo, andra av ondo. Hur bra är det egentligen med fortsatt hemarbete, utöver att arbetsgivarna kan minska sina lokalkostnader?

En del jublar över digitaliseringen och visst, vilket genombrott den fick. Men är det så bra att välja digitala patientmöten i stället för fysiska? Vad går förlorat? Vi får ta reda på det.

Hur den psykiska hälsan påverkats hittills vet vi en del om, studierna trillar in, men det finns luckor. Suicidalen för andra halvåret till exempel, som det går trögt för Socialstyrelsen att redovisa.

Ökningen av antalet hemmasittande elever är också okänd, men signalerna finns. Här får skolpsykologerna en viktig roll, barnen måste tillbaka.

De tusentals långtidssjukskrivna på grund av covid är en annan rest. Regeringen lättar nu på 180-dagarsprövningen, samtidigt

finns det väl inget farligare än att vara sjukskriven. Jag har själv varit sjuk i covid under en månad, det läskigaste jag varit med om. Antikropparna är på plats men

## »Här får skolpsykologerna en viktig roll, barnen måste tillbaka.«

tröttheten fortfarande massiv, andningen funkar inte heller som den ska. Kanske har upplevelsen satt sig på psyket, jag vet inte längre vad som är vad, men nog skulle psykologerna inom primärvården kunna göra nytta för den här gruppen.

Psykologstudenterna behöver också må bättre, det visar en färsk studie i det här numret.

Låt pandemin ta slut, det är dags för sista steget, att sopa upp resterna.



**Chefredaktör**  
lennart.kriisa@psykologtidningen.se



KÄLLA MEMES FÖR PSYKOLOGER

When my client is talking to me



When literally anyone else talks to me ever

## Lyft vår arbetsmiljö

Den här hösten har varit bland det jobbigaste jag upplevt under mina 15 år som psykolog. Ökad arbetsbelastning, krav på att stanna hemma vid minsta symtom, ingen egen erfarenhet av att arbeta med patient på andra sätt än på plats i rummet, skepsis mot distansarbete och skarp avrådan från att informera patienter om att jag upplever att samtalens kvalitet försämras av att jag nu måste arbeta bakom visir vid alla fysiska möten och därför hellre ser att de väljer video- eller promenadmöten. Frågan om vad som händer med kommunikationen när vi samtalar via videomöten och inte bara ser den andres, utan också vårt eget ansikte och dess uttryck, behöver lyftas. Jag hör sådana diskussioner här och var, men i vår tidning är det tyst.

Psykolog på mindre vårdcentral

**SVAR.** Tack för uppmärksamheten! Lennart Kriisa

## Hör av er!

Mejla till: [redaktionen@psykologtidningen.se](mailto:redaktionen@psykologtidningen.se)

Vi förbehåller oss rätten att redigera insänt material.

## Redaktionen tipsar

**FÖRELÄSNING.** Peter Lillengren har samlat på sig 271 RCT-studier om psykodynamisk terapi. Om dessa föreläste han



via Zoom för ett par hundra åskådare, och nu finns chansen

att se föreläsningen på Youtube (Evidensläget för psykodynamisk terapi). Föreläsningen avslutas med ett rollspel, där bititaren Thomas Hesslow är patient. Peter Lillengren demonstrerar hur en aktiv behandlare agerar, en motbild till den hummande psykologen. /LK

**BOK.** Nu finns den i svensk översättning, boken som med många exempel försvarar tesen om att människan i grunden är god och att inte minst flera klassiska psykologiska experiment



som påvisat motsatsen har fel. Den unge nederländske historikern Rutger

Bergmans bok, som på svenska fått titeln *I grunden god - En optimistisk historia om människans natur* (Natur & Kultur), är en inspirerande och tankeväckande resa genom människans historia. /PÖ

## Stafetten: Stina Winegarner om #8 2020

I mitt knä ligger ett rektangulärt paket. Jag hoppas att det är *Samlade verk* av Lydia Sandgren, då jag just läste recessionen och planerade att köpa den. Till min stora glädje var det den boken som gömde sig i presentpapperet, jag var fast efter första stycket! Varje mening skänker glädje, så välskrivna och pricksäkra porträtt av bokens karaktärer. En psykologs verktyg är ordet och observationsförmågan, att se det lilla i ett större sammanhang, vilket Lydia bemästrar till fullo.

Jag läser med spänning om Per Carlbrings förhoppning om en behandling där fysiska möten kombineras med internetbaserad behandling. Även i slutet av min karriär som psykolog tänker jag att de närmaste tio åren kommer att bli spännande. Att träffa patienter genom ett knapptryck på datorn iförd mjukisbyxor och finblus kan förbli psykologens vardag. En del patienter föredrar kanske även det nya sättet att träffas då all logistik att ta sig till mottagningen försvinner och exponeringen sker genom ett par VR glasögon.



Stina Winegarner är psykolog och psykoterapeut på Scania's företagshälsovård. Hon lämnar över stafettpippen till Barbro Holm Ivarsson.

## Kom igång som keramiker

- 1) Anmäl dig till en kurs.
- 2) Dreja tills det går sönder. Det är lätt att man blir så ängslig att det man drejar ska gå sönder att man inte vågar prova ordentligt.
- 2) Gör långsamma rörelser, både när du trycker händerna mot leran och när du skär av leran från drejskivan.

**FAKTA:** Elisabet Wolgast, bor i Borlänge med sin man Henrik och två barn, 16 och 14 år. Barnpsykiolog, samordnare för mödra- och barnhälsovårdspysykologer och som vårdutvecklare inom MHV och BHV i Dalarna.



## Elisabet Wolgast, keramiker och psykolog

# »Det är flowet jag vill åt«

DET BÖRjade med några jultomtar och en uggle i lera i årskurs fem.

– Det var då jag upptäckte lerans magiska värld. Det är det där flowet jag vill åt, när man skapar med sina händer och tid och rum bara försvinner.

Elisabet Wolgast gick konstupbildning på folkhögskola och sedan utbildade hon sig till psykolog, och fick familj. Keramiken låg i träda. Men när hon fyllde fyrtio bestämde hon sig, hon skulle ha egen keramikateljé hemma. Nu tar hon ledigt från sitt psykolog-

jobb på fredagar. Då sätter hon sig vid sin drejskiva och formar bruksporslin, muggar, tallrikar, krusor. Drejningen ger en bra balans.

– Något som jag lärt mig som psykolog är vikten av att ta pauser och se till att göra saker man mår bra av. Och det gör jag när jag får skapa. Jag blir mindre hetsig och mer harmonisk.

Det är en effekt som hennes man lagt märke till.

– Ja, ibland när jag är på lite dåligt humör brukar han säga till mig att gå ut

i ateljén och sätta mig en stund. Då blir jag först lite sur men sedan går jag ut, och ofta är det väldigt skönt.

För det är ju ofta en liten startsträcka att sätta igång, man måste sänka tröskeln.

– Det går inte att gå på inspiration, det gäller bara att sätta sig. Och det är okej att dreja även om man inte är pigg. Ibland lurar jag ut mig genom att tänka att jag bara ska ut och plocka i ordning lite, och så plötsligt är man igång.

● Hanna Nolin

»De är ofta roliga, varma personer, omtänksamma människor, men som ställer till det för sig.«

**PETRA HATTAR** om sin patientgrupp på Borderlineenheten, Psykiatri Nordväst i Stockholm (Dagens Nyheter).



»Man ska komma ihåg att det är vuxnas liv och erfarenheter som gör att vi rynkar på näsan åt en magisk penis, det gör inte barn.«

Den danska barnpsykologen **MARGRETHE BRUUN HANSEN** försvarar sin insats i det kritiserade barnprogrammet *John Dillermand*, som handlar om en man med världens längsta penis.



»För många är det inte tillåtet att ta hand om sig själv eller avsätta tid för att göra ingenting.«

**MARIA ELMFELDT ÖHRSKOG** om sin bok *Vila i dig själv* och självomhändertagandet (Svenska Dagbladet).

**PATRICIA TUDOR-SANDAHL:**

»Optimismen är tron att utvecklingen går framåt oavsett vad vi gör. Hopp kräver handling för att se till att det vi hoppas på kan bli av. Det krävs inget mod för att vara optimist, men mod krävs om vi ska våga hoppas. Mod att tro att det lilla vi kan göra själva har betydelse.«

Patricia Tudor-Sandahl i radioprogrammet *Vinter* om att inget lär bli sig likt efter pandemin (Sverige Radio).



**ANNICA KOSNER:**

»För att en utredning ska vara rättssäker krävs att den är saklig och objektiv. Forskning visar dock på motsatsen, att socialsekreterare konstruerar stereotypa bilder utifrån egen *confirmation bias* och gör godtyckliga tolkningar och bedömningar som är baserade på egna erfarenheter och åsikter.«

Psykologen Annica Kosner och två socionomer kritiserar socialtjänstens utredningar (Dagens Juridik).



**KRISTINA TAYLOR OCH MICHELLE HANSSON DA SILVA:**

»Digitalisering och självhjälp gör att de som står längre ifrån arbetsmarknaden – den glömda gruppen – får allt svårare att göra sig hörda. De som har svårt att på egen hand driva sitt arbetssökande och vägleda sig själva på hemsidan kommer i skymundan. Ändå har Arbetsförmedlingens personalresurser skurits ned kraftigt. Av 310 anställda psykologer i början av 2019, finns 166 kvar.«

Kristina Taylor och Michelle Hansson Da Silva i debattartikel i Göteborgs-Posten.

BILD ANDRÉ DE LOISTED

# Var med och gör skillnad!

## Sveriges största digitala vårdgivare

Kry har på några år etablerat sig som Sveriges i särklass största digitala vårdgivare och har även etablerat sig i flera andra länder, vilket har revolutionerat möjligheten för patienter att få snabb hjälp. Inte minst uppskattar patienter med psykiska besvär att själv kunna boka en snabb tid hos någon av våra över 100 psykologer.

Vi letar nu efter psykologer som vill vara med och bygga upp framtidens vård, där det digitala möter det fysiska, på våra nystartade vårdcentraler i Stockholm. Vårdcentralerna ligger i Gallerian på Hamngatan och i Sickla köp kvarter.

Självklart är du också välkommen att höra av dig om du sitter i andra delar av Sverige och vill arbeta digitalt för oss!

## Inte längre enbart digital

Även om den tekniska utvecklingen hos Kry har revolutionerat vården både för patienter och kliniker, så räcker det ibland inte att enbart erbjuda kontakt online. Som ett led i att fortsätta bygga upp en vård med tydligt patientfokus har vi öppnat upp flera vårdcentraler runt om i landet.

Vår övertygelse är att framtidens vård kommer kräva en integration mellan digital teknik och traditionella vårdmöten. Vi vill nu bjuda in dig till att bli en del av den utvecklingen!

## Frihet och stöd i arbetet som psykolog

Våra psykologer brukar lyfta fram flera fördelar med att arbeta hos Kry:

- Den bästa tekniska lösningen som minimerar administrativt arbete.
- Frihet att arbeta varifrån du vill. Och när du vill arbeta.
- Mycket stöd i det kliniska arbetet, både genom handledning, vidareutbildning och snabb support från seniora psykologer och läkare i det dagliga arbetet.
- Tydliga strukturer och vägledningsdokument att förhålla sig till i arbetet som psykolog.



Vid intresse, kontakta Pernilla Blennow

Mail: [pernilla@kry.se](mailto:pernilla@kry.se)

Tel: 46(0)72-216 87 08

För att söka tjänsten krävs att du är legitimerad psykolog med KBT-inriktning. Erfarenhet av arbete inom primärvård, psykiatri och/eller företagshälsovård är meriterande.

# kry

# Hälften av psykologstudenterna mer nedstämda

Utbredd nedstämdhet, ensamhet och oro för att få en bristande utbildning. Så har pandemin påverkat psykologstudenterna, visar en ny enkät.  
– Institutionerna behöver visa sin närvaro i studenternas liv, säger Maja Straht, ordförande i Studeranderådet.

Text: Maria Jernberg

**Studeranderådet** och Psykologstudent Sverige skickade i december ut en enkät till samtliga psykologstudenter. Svaren vittnar om försämrade studieförhållanden under pandemin.

Varken Maja Straht eller Nathalie Reinhold, ordförande för Psykologstudent Sverige, hade väntat sig att den psykiska hälsan skulle vara så påverkad – hälften av studenterna upplever mer nedstämdhet och 60 procent känner sig i högre grad ensamma.

– Vi är inte skyddade bara för att vi ska bli psykologer, säger Nathalie Reinhold.

Den ökade nedstämdheten och ensamheten tror hon är ett resultat av att det sociala studentlivet nästan försvunnit. I enkäten svarar nio av tio att kontakten med kursare påverkats negativt och åtta av tio att deras fritid blivit fattigare.

– Vi har fått signaler om att särskilt nya studenter är ledsna och hängiga. Man går in med förväntningar om vad man ska uppleva och

åstadkomma, så blir man fråntagen chansen och det är inget att göra åt.

Maja Straht menar att det finns flera områden institutionerna måste se över.

– Först och främst behöver de visa sin närvaro i studenternas liv trots den fysiska distansen. Andra åtgärder är att stärka lärarnas digitala undervisningsförmåga, att skapa kursupplägg som främjar interaktion och att hålla lokalerna

Maja Straht, ordförande i Studeranderådet och Nathalie Reinhold, ordförande för Psykologstudent Sverige.

öppna så att inte en bristande hemmiljö blir ett hinder för studier.

Mer än hälften av studenterna anser att de fått svårare att fokusera och vara strukturerade, och sju av tio att arbetsmiljön blivit sämre.

Samtidigt svarar 60 procent av studenterna att deras prestation är oförändrad eller bättre.

– Trots allt lyckas man prestera. Det kan visa på uthållighet och förmåga att anpassa sig men också peka på en ansträngd situation. Man sitter verkligen och kämpar där hemma, och vad gör det med oss i längden? säger Maja Straht, som tar examen till sommaren och är ordförande i Studeranderådet.

AV ENKÄTEN FRAMGÅR att nära hälften har alla sina kursmoment på distans. I en mängd kommentarer beskriver studenterna hur den digitala undervisningen upplevs.

»Kvaliteten på utbildningen blir sämre genom det digitala. Missförstånd uppstår lättare, de gemen-





## Upplevd nedstämdhet bland psykologstudenter

1= håller inte med att man känner sig nedstämd  
5 = håller helt med att man känner sig nedstämd



Källa: Studeranderådet och Psykologstudent Sverige.

samma ytorna för djupare förståelse finns inte och diskussionerna på seminarierna blir mindre levande.»

Trötthet och mental belastning är andra konsekvenser som nämns.

»Det är mer kognitivt belastande att hålla fokus vid en dator jämfört med i en lektionsaal. Jag har varit mycket tröttare än vanligt.«

Och ett engagemang som inte kommer lika lätt.

»Har svårt att fokusera och känna intresse av det jag lär mig på distans.«

Men svaren är inte samstämmiga, en viss spridning finns.

– En del har trivts. Till exempel pendlare eller de med barn, säger Nathalie Reinhold.

En fördel som lyfts fram bland de svarande är att kunna vara med

Enkäten besvarades av 567 studenter och genomfördes 11 december 2020 - 8 januari 2021.

på föreläsningarna trots sjukdom eller vab. Vissa ser en vinst i att det är effektivt och tidsbesparande.

»Grupparbetena tycker jag är smidiga att göra online. Det blir mindre distraktioner än att mötas på plats, samt enklare att hitta en tid som passar alla i gruppen.«

Studenterna är också relativt nöjda med hur institutionerna har skött omställningen. Högst betyger studenterna i Karlstad, medan de minst nöjda finns på Mittuniversitet och i Uppsala.

– Jag blev förvånad över skillnaden mellan lärosätena. På vissa ställen har stora, viktiga moment plockats bort medan andra sett till att justera efter rådande omständigheter. Har universiteten inte kommunicerat sinsemellan?

»Har universiteten inte kommunicerat sinsemellan? Jag undrar om alla kommer få en likvärdig utbildning.«

MAJA STRAHT

Jag undrar om alla kommer att få en likvärdig utbildning, säger Maja Straht.

Framförallt är det praktiska inslag som hanterats olika. I bland annat Göteborg, Linköping, Stockholm, Umeå och Uppsala sattes klientarbetet på paus under vårterminen.

– Många är oroliga över att inte få en tillräcklig utbildning. Psykologprogrammet är så mycket mer än att sitta och läsa. Rollspel, testning och observationer kan inte ersättas med teori eller digital teknik.

Under hösten har Nathalie Reinhold varit en av dem som bedrivit sitt klientarbete över nätet.

– Vi försöker intala oss att det är jättebra med digital erfarenhet men egentligen är jag rädd för att komma ut och känna mig osäker. Tänk om jag inte fått fullgod övning i att möta patienter på plats? Att härbärgera känslor i rummet är något annat än över en skärm.

I UNDERSÖKNINGEN FANN Maja Straht och Nathalie Reinhold också gemenskap och omsorg. Enkäten avslutas med att studenterna får ge tips om studieklimat och hur man håller humöret uppe. – Då kände vi »wow, här är nästan sexhundra personer som delar den här situationen och vill hålla ihop och hålla ut tillsammans«, säger Nathalie Reinhold.

I hundratals kommentarer peppar och stöttar studenterna varandra.

– Det fanns en enande känsla och en sorts kåranda, säger Maja Straht. ●

**PSYKISKT VÅLD DOMINERAR**

Sedan februari 2019 har hjälplinjen tagit emot 935 samtal. Av dessa kom 442 från personer som utövat våld eller riskerade att göra det.

Förekomst av våld bland hjälplinjens samtal:



Övrigt våld kan handla om hedersvåld, försummelse och ekonomiskt våld.

BILD ISTOCKPHOTO

# Våldsamma kvinnor söker hjälp

Var fjärde som sökt hjälp för våld mot sin partner på Välj att sluta-linjen är en kvinna.

– Trots att vi vet att mörkertalet bland kvinnor är stort blev vi tagna på sängen, säger psykologen Ulf Calvert. Text: Peter Örn

**Pilotprojektet** Välj att sluta-linjen ska enligt Socialstyrelsens direktiv rikta sig mot »ej frihetsberövade vuxna som har utövat eller riskerar att utöva våld mot närstående«. Nu visar en utvärdering efter två år att närmare var fjärde som ringt är en kvinna.

– Mäns våld är generellt sett allvarigare men kvinnor har lättare att öppna sig och beskriva sitt våldsamma beteende i telefon, både det psykiska och fysiska våldet, säger Ulf Calvert som är operativt ansvarig.

Länsstyrelsen är huvudansvarig för Välj att sluta-linjen. I pilotprojektet har Stockholm och Skåne varit upptagningsområden och det operativa ansvaret har legat hos Manscentrum Stockholm. Nu förlängs projektet till åtminstone 2022 och blir samtidigt rikstäckande.

Psykologen Ulf Calvert är väl medveten om mörkertalet gällande kvinnliga våldsutövare och har under sitt mångåriga arbete på Manscentrum mött både manliga och kvinnliga förövare. Ändå blev han överraskad över att andelen kvinnor varit så stor.

– Jag bär väl fortfarande lite på fördomen om att kvinnligt våld handlar om psykiskt våld, säger Ulf Calvert.

Behovet av en stödlinje är stort, visar utvärderingen: Av närmare tusen samtal har hälften kommit från våldsutövare och av dessa hade hälften aldrig tidigare sökt någon hjälp för sitt beteende.

– Man behöver få prata med någon utanför familjen, och förstå



ULF CALVERT

»De vill prata med någon som har både förövarens och offrets perspektiv.«

sin situation och vilken hjälp man kan få. Ofta kontaktar man oss när våldet gått från att vara psykiskt till att bli fysiskt, då reagerar man mer på sitt eget agerande och börjar ifrågasätta det. Det kan utlösa en motiverande kris, säger Ulf Calvert.

**Inringaren får vara** anonym och rådgivaren använder olika samtalsmetoder, bland annat motiverande samtal (MI). Stödlinjens viktigaste uppgift är att försöka få våldsutövaren att gå vidare och söka professionell hjälp på en mottagning som är specialiserad på våld i nära relationer, uppger Ulf Calvert.

– Anonymiteten är väldigt viktig för att våga ringa, att ta ett första steg. Bakom inringaren finns ofta en förtvivlad familj. I över hälften av fallen finns det barn med i bilden, säger han.

I närmare hälften av fallen är det andra än våldsutövaren som kontaktar stödlinjen. Oftast handlar det då om personer som utsatts för partnervåld.

– De vill prata med någon som har både förövarens och offrets perspektiv, vilket det är svårare att få om man till exempel kontaktar en kvinnojour. De kan undra om behandlingar och hur effektiva de är. Vi får även samtal från personer med psykiska problem och som vi kan hänvisa vidare till psykiatri, säger Ulf Calvert.

Nu när projektet även blir en nationell stödlinje hoppas Ulf Calvert att även hjälplinjens resurser ökar.

– Vi vill utveckla tjänsten för att kunna ge fler behandlingssamtal, men också skapa en möjlighet att slussa vidare till kanske någon form av internetbehandling, säger han. ●

## Anknytningsteorin

### Upprop mot missförstånd

Anknytningsteorin missförstås när viktiga beslut tas om barn. Forskning på grupp-nivå överförs till exempel på enskilda barn och det görs bristfälliga försök att bedöma anknytning hos enskilda barn trots att det saknas säkra metoder för det.

Det menar 70 forskare från 23 länder, däribland Sverige, i ett konsensusyttrande i tidskriften Attachment & Human Development. Forskning och praktik står för långt från varandra och forskarna efterfrågar mer samarbete och diskussion om hur teorin används i praktiken.

Själva formulerar de tre principer för anknytningsteorin som borde vara vägledande: vikten av barns kontakt med specifika och bekanta omvårdnadspersoner, att tillräckligt god omsorg inte ska förväxlas med optimal omsorg, samt nätverk av anknytningspersoner snarare än ett ensidigt fokus på psykologisk förälder. /PÖ



Lena Hallengren

BILD: KRISTIAN POHL /  
REGERINGSKANSLIET

## Uppdrag

### Ny nationell strategi

Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen har fått i uppdrag att ta fram underlag till en kommande nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention. Den tidigare nationella strategin för psykisk hälsa löpte ut vid årsskiftet 2020/2021, och handlingsprogrammet för suicidprevention har inte uppdaterats sedan det antogs av riksdagen år 2008. Nu ska de båda områdena sammanföras på ett tydligare sätt i en gemensam strategi.

Uppdraget ska genomföras tillsammans med 22 andra myndigheter och i samråd med en rad aktörer. Myndigheterna ska senast 1 september redovisa individuella analyser till Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten och en slutredovisning av uppdraget ska göras till regeringen senast 1 september 2023. /PÖ

## Storsatsning

### Miljarder till psykisk hälsa

Regeringen och Sveriges kommuner och regioner, SKR, har slutit fyra nya överenskommelser för 2021. Totalt satsas 5,5 miljarder kronor på psykisk hälsa, ökad tillgänglighet, stärkt cancervård, och en jämlik och säker vård.

I överenskommelsen avsätts 1,7 miljarder kronor för arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention. Överenskommelsen innebär enligt parterna fortsatta, kraftfulla satsningar på bland annat suicidprevention, vård och stöd, patient- och brukarmedverkan, personer med samsjuklighet samt psykiatrisk traumavård.

Sveriges hälso- och sjukvård behöver fortsätta utvecklas och förbättras. Överenskommelserna mellan regeringen och SKR är, enligt socialministern Lena Hallengren, viktiga verktyg för att åstadkomma förändring. /PÖ

## Pandemin

### Färre akutbesök

Under mars till oktober 2020 hade landets barn- och vuxenpsykiatriska akutmottagningar 9 500 färre besök än under föregående år, visar Socialstyrelsen. Besöken bromsade in under våren 2020 när smittspridningen bröt ut och som mest låg nedgången på cirka 30 procent jämfört med året innan.

Socialstyrelsen tror att många har dragit sig för att söka vård av rädsla för att bli coronasmittade, eller för att man inte vill belasta hälso- och sjukvården.

Parallellt har andelen som behöver läggas in för vård ökat. Det kan tyda på att de som sökt hjälp akut under pandemin har varit sjukare och inte kunnat undvika besöken. Det minskade besöksstrycket kan också ha gjort att man varit mer generös med inläggningar, tror Socialstyrelsen.

Bland de patienter som lagts in för vård har vissa diagnoser ökat, till exempel psykotiska tillstånd och emotionellt instabilt personlighetsyndrom. /PÖ

BILD: PRIVAT



3

## FRÅGOR TILL ROLAND JOHNSSON

Psykolog och psykoterapeut, vars tio år gamla doktorsavhandling fått nytt liv och nu finns bland de totalt sett mest nedladdade avhandlingarna från Lunds universitet.

### Din avhandling har nu laddats ned i fulltext 27 000 gånger. Förvånad?

– Ja, absolut. De första åren var det lugnt, några hundra nerladdningar per år. Från 2015 ökade det och har de senaste åren legat på omkring 4 000 per år. Kurvan har successivt stigit och flest nedladdningar hade jag förra året. Indien toppar nerladdningsstatistiken, sedan kommer USA, England och Tyskland. Sverige hamnar ganska långt ner, på plats 10–12 ungefär.

### Vad handlar avhandlingen om?

– Jag skrev min avhandling 2011 när jag var 63 år och hade då använt en metod, transaktionsanalytisk terapi, under hela yrkeslivet. I avhandlingen följde jag en grupp på tio klienter med videokamera under ett år. Jag tittade på olika aspekter av transaktionsanalytisk terapi, bland annat på vad som är verksamt i metoden och hur alliansen ser ut.

### Alla doktorander vill ju nå ut med sin forskning. Vad är dina bästa tips för att få en avhandling läst?

– Vill man nå ut brett så tror jag att det är en stor fördel om forskningen har bäring på praktiskt psykologiskt arbete. Sådan forskning är förmodligen också lättare att ta till sig. Titeln på »kioskvältaren« är Transactional analysis psychotherapy – three methods describing a transactional analysis group therapy. ● Peter Öm

1

Unga kvinnors drömyrke är psykolog, visar en undersökning av YouGov, som intervjuat 965 kvinnor och män i åldrarna 15–24. Entreprenör ligger i topp bland männen. Undersökningen gjordes på uppdrag av appen Yepstr.

# Oroande ökning av problematisk skolfrånvaro

Den problematiska skolfrånvaron har ökat under pandemin. Det visar Psykologtidningens enkät som skickats ut till skolpsykologer i landet. – Jag är mycket oroad, säger psykologen Malin Gren Landell.

Text: Maria Jernberg

**Ännu saknas nationella** undersökningar eller data rörande situationen, men i enkäten svarar en majoritet av psykologerna att problematisk frånvaro ökat på deras skolor sedan våren 2020. Malin Gren Landell, som 2016 ledde den statliga utredningen *Saknad! Uppmärksamma elevers frånvaro och agera*, träffar regelbundet skolpersonal i sitt arbete.

– Jag hör att de elever som innan pandemin hade en riskfylld frånvaro hamnar i frånvaro igen. Berättelserna pekar också på en ökning som kommer av att fler har en familjemedlem hemma. Då är det mysigare att stanna där. Vi vet sedan tidigare att barn som under dagtid har en förälder eller ett syskon i hemmet är överrepresenterade i statistiken.

Nils Högmo är verksamhetsansvarig skolpsykolog i Järfälla. Han beskriver en förvirring runt de växlande rekommendationerna.

– Både föräldrar och lärare tar det säkra före det osäkra, för vad gäller

nu? Barn hålls hemma och skickas oftare hem. Det är svårare att ta strid för att eleven verkligen ska komma till skolan.

För elevhälsoteamen har det varit besvärligt att skilja vad som är en strikt efterlevnad av de allmänna råden från ett begynnande undvikande av skolan.

– Särskilt med yngre elever som vi inte hunnit lära känna. Ofta fokuserar diskussionen på högstadiungdomar men problematisk frånvaro finns redan i lågstadiet och kan vara förödande. Barnet ska då skapa sig en roll som elev och bli delaktig i klassen.

Forskning ger starka belägg för att frånvaro predicerar mer frånvaro.

– Det blir en uppförsbacke att komma tillbaka.

Vardagen är skönare hemma – godare käk och sovmorgon. När man varit borta ett tag börjar man oro sig för



MALIN GREN LANDELL



NILS HÖGMO

»Man känner pressen redan innan man är tillbaka.«

MALIN GREN LANDELL

att ha kommit efter, man känner pressen redan innan man är tillbaka, säger Malin Gren Landell.

Ur ett motivationsperspektiv ser Alva Appelgren, doktor i kognitiv neurovetenskap, flera förklaringar till att den problematiska frånvaron vuxit.

– När vi ska leva på distans blir det lättare att koppla bort sig från gemenskapen och välja att inte vara med. Skolan är obligatorisk men i någon mening upplevs den friare under pandemin.

Samhörighet, att ställa upp för varandra och vara del av något större är annars viktiga motivatorer.

– Som lärare tror jag att man behöver jobba med att uppmärksamma allas närvaro, alla är viktiga. Om en elev saknas, fråga i klassen om någon vet var klasskompisen är.

**Gymnasieelever och** barn i grundskolan har drabbats olika i pandemin. Hittills har läget på gymnasiet



### PROBLEMATISK SKOLFRÅNVARO

Enhetlig definition saknas.

I SOU 2016:94 rekommenderas att en utredning av frånvaron ska göras senast när en elev med skolplikt:

- Har varit sammanhängande giltigt eller ogiltigt frånvarande i minst två veckors skoltid eller
- Har varit ogiltigt frånvarande under minst fem tillfällen som omfattar minst 25 procent av skoldagen under en månads skoltid eller
- Uppvisar varningssignaler eller riskfaktorer för frånvaro, till exempel att en elevs frånvaro börjar bilda ett mönster.

varit mest uppmärksammat. Malin Gren Landell tycker det är sorgligt att ungdomarna får skäll för att de inte sköter sig i pandemin.

– Vi *gamblar* med deras framtid och det finns inte en minister som har tackat dem.

Hennes råd är att stötta gymnasterna.

– Beröm dem för att de går upp på morgonen och står ut med att vara kvar på lektionerna framför skärmen.

För grundskolebarn som är hemma för mildare symtom eller i karantän på grund av sjukdom inom hushållet gäller *business as usual*.

– Föräldrar behöver upprätthålla skolbeteenden i hemmet. Stig upp tillsammans, se till att

barnet klär på sig och arbeta fram till 15 med en lunchrast. Det underlättar tillbakagången till skolan.

**För ett lyckat** närvaroarbeta lyfter Nils Högmo fram samarbetet inom elevhälsan.

– Som skolpsykologer kan vi särskilt bidra med att påtala vikten av systematik och att skapa en helhetsbild av elevens situation.

Alla måste anpassa sig just nu och det gäller också elevhälso-teamen.

– Det kan finnas elever som vi behöver ha stafettpinne på. Blir vi sjuka i EHT så måste eleven ändå ha sitt telefonsamtal tre gånger i veckan. Var öppna för att pröva det digitala och se nya möjligheter. Vissa har lättare att skriva än att prata. Det sämsta vi kan göra är att överge och avboka, säger Malin Gren Landell.

Både hon och Nils Högmo tror att pandemins konsekvenser

kommer att märkas en lång tid framöver.

– De äldre har betalat priset nu men de yngre kommer att betala priset sen, säger Malin Gren Landell.

– I högstadiet kommer det nog att synas i elevernas betyg. Barn som haft en sårbarhet för frånvaro kan ha tagit klivet över till en svårare problematik, och fler kommer att ha hamnat i riskzonen, säger Nils Högmo.

Att ställa tillbaka våra beteenden kommer bli krävande. En insikt som enligt Malin Gren Landell delvis saknas.

– Skolan måste börja förbereda elever och vårdnadshavare på en återgång till »det gamla normala«.

Hon betonar vikten av att skolorna nu gör en inventering och en plan framåt.

– De måste ta reda på vad som har hänt under pandemin och vad som behöver kompenseras. ●

Psykologtidningens enkät skickades ut till Psifos medlemmar och pågick i perioden 15–30 december 2020. 34 svar inkom.



# Pandemipsyket <sup>Tema</sup>

I pandemins spår har det varnats för ökad psykisk ohälsa och suicid, mer beroendeproblematik och våld i hemmen. Det är en samhällskris som genererat unikt mycket psykologiforskning sett till en enda sjukdom och under en begränsad tid. Nu börjar resultaten droppa in men bilden av pandemins effekter på den psykiska hälsan är splittrad.

Samtliga texter: Peter Örn Illustrationer: Moa Hoff



# Kvinnlig vårdpersonal särskilt utsatta

Har fler drabbats av depression och ångestsyndrom? Eller är läget ganska oförändrat? Rapporterna om pandemins effekter på den psykiska hälsan ger inga klara besked.

**A**llt fler vittnar om hur pandemin slår mot den psykiska hälsan. Bris talar om ökad ångest och nedstämdhet hos barn, Mind om känslor av hopplöshet bland äldre och en kraftig ökning av antalet samtal till självmordslinjen. Och nu börjar många vittnesmål få stöd i publicerad forskning. Men bilden är inte entydig.

– Det är inte alls säkert att vi får se en epidemi av psykisk ohälsa efter pandemin men det finns ändå anledning att överväga proaktiva insatser riktade till de mest drabbade, säger psykologen Filip Arberg som är chef för Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri i Uppsala.

Även om pandemin inte definitionsmässigt betecknas som är en »katastrof« så har Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri under året varit en viktig kunskapsresurs för regioner och krisstödssamordnare runt om i landet. Centrumet följer löpande nya forskningsrön och bedriver även själva studier kopplade till pandemin.

– **Vissa av de studier** vi har sett pekar på att pandemin haft en mycket stor psykisk påverkan på många olika grupper i samhället, andra hittar inte någon väsentlig påverkan.



FILIP ARBERG



ANNA KÄHLER



CHARLOTTE  
THERUP  
SVEDENLÖF

Läget just nu är lite tudelat, säger Filip Arberg.

Ännu finns det relativt få studier av svenska förhållanden som publicerats och de som finns täcker som regel några få utvalda veckor under pandemins första halvår. En sådan kommer från psykologiforskare vid Uppsala universitet, med deltagare som bland annat rekryterats via sociala medier. En stor andel uppvisade signifikanta nivåer av depression, ångest och sömnproblem. Resultaten överensstämmer med både publicerade metaanalyser och studier i länder med ofta betydligt tuffare restriktioner än i Sverige, såsom Italien och Kina.

Den största svenska covidstudien heter Omtanke2020 och leds av forskare vid Karolinska institutet. Studien ingår i ett internationellt samarbete med över 200 000 deltagare. Analyserna är inne i en tidig fas och inga resultat har ännu publicerats, berättar projektledaren Anna Kähler på Institutionen för medicinsk epidemiologi och biostatistik.

– Hittills har vi rekryterat 24 000 personer i Sverige, från 18 till 94 års ålder. Syftet är att kunna följa dessa under många år framöver, säger hon.

De flesta pågående och avslutade covidstudier använder själv-

skattningsverktyg för att avgöra nivåer för till exempel depression och ångest, bland annat Patient Health Questionnaire 9 (PHQ-9). Rekryteringarna görs ofta via sociala medier, vilket innebär en risk för selektionseffekter. Det kan vara så att personer som mår sämre än andra, personer med tidigare psykisk ohälsa eller som själva eller har anhöriga som har haft covid-19, är mer benägna att gå med i en studie.

**Även KI-studien** Omtanke2020 använder bland annat PHQ-9, men har kombinerat rekryteringen via sociala medier med att kontakta och rekrytera deltagare från tidigare forskningsstudier: Svenska Tvillingregistret, projektet LifeGen samt bröstcancerstudien Karma.

– Vi ser att det bland dem som främst rekryterats via sociala medier finns fler personer som uppvisar måttliga till allvarliga depressiva symtom, jämfört med de som varit deltagande i tidigare studier. Det gäller även när vi tar hänsyn till ålder och kön, säger Anna Kähler.

I gruppen som rekryterats via sociala medier är även andelen deltagare som uppger högre nivåer av stress och oro större, och fler som uppger att de tidigare har diagnostiserats med psykisk sjukdom.





I samarbete med Omtanke2020 görs liknande studier i fyra andra länder och strax innan jul presenterade den isländska studien delar av sina resultat. »Det finns ännu inga starka tecken på att pandemin skulle ha haft någon omfattande påverkan på den psykiska hälsan hos islänningar, såsom fallet har varit i länder med mer okontrollerad samhällssmitta«, uppger professor Unnur Anna Valdimarsdóttir, ansvarig för den isländska studien, i ett pressmeddelande. Men de som varit allvarligt sjuka i covid-19 löper efter tillfrisknandet en ökad

risk för symtom på depression och posttraumatiska stressreaktioner, visar de isländska resultaten. Även personer som tvingats vara i karantän eller har anhöriga med covid-19 riskerar negativa effekter på den psykiska hälsan.

**Även Kunskapscentrum** för katastrofpsykiatri bedriver en covidstudie i ett internationellt samarbete: Adjust-studien. Nio europeiska länder ingår, men ännu har bara information som specifikt ingår i den svenska studien presenterats, berättar Filip Arnborg.

**HÖGRE RISK FÖR KVINNOR**  
Stora internationella meta-studier visar att vårdpersonal, särskilt kvinnor, som arbetar med covid-patienter löper hög risk att drabbas av psykisk ohälsa.

– Genom 600 deltagares dagboksanteckningar har vi analyserat vad som på ett psykologiskt plan upplevs som mest hjälpsamt under pandemin. Det som är väldigt tydligt och som nästan alla lyfter fram är de sociala kontakterna, vänner och familj, att få umgås. Men resultaten är ännu inte publicerade, säger han.

En grupp som löper en särskilt hög risk för att drabbas av psykisk ohälsa under pandemin är sjukvårdspersonal. En metaanalys utförd av kinesiska forskare och som inkluderar 62 studier från 17 länder, med

»Vi kommer att se fler som drabbas av post-traumatiska stressreaktioner.«

totalt drygt 162 000 deltagare, pekar på en kraftigt förhöjd risk för bland annat ångest och depression bland personal som arbetar med covid-patienter. Kvinnor drabbas enligt den genomgången oftare än män.

Den bilden bekräftas av psykologen Charlotte Therup Svedenlöf, chef för Kris- och katastrofpsykologi Region Stockholm. Det handlar inte bara om psykiska symtom som depression och ångest, även fysisk smärta, huvudvärk etcetera, är vanligt.

– Hälso- och sjukvårdspersonal är förvisso mer rustade än befolkningen i övrigt, med skyddsutrustning, stor kunskap och stöd från arbetsgruppen, men en svår situation som saknar slutdatum och med mycket moralisk stress till följd av den höga dödligheten i covid-19 är tuff att hantera psykiskt, säger Charlotte Therup Svedenlöf.

**Att covid-19 åter tog fart i en andra våg under hösten har lett till ytterligare svårigheter. Många är mycket trötta och även om man vet hur man ska ta hand om sig själv, som till exempel fysisk aktivitet, så orkar man ofta inte med det, förklarar Charlotte Therup Svedenlöf.**

– Det leder till en ökning av stressreaktioner, utmattningsreaktioner, depressiva symtom och sömnproblem. Vi kommer att se fler som drabbas av posttraumatiska stressreaktioner i efterförloppet av pandemin och förmodligen även fall av ptsd bland vårdpersonal, säger hon.

Den befarade ökningen av suicid och suicidförsök i spåren av en ökad psykisk ohälsa under pandemin har ännu inte bekräftats i några studier. Tvärtom finns det tecken på en minskning, åtminstone under pandemins första halvår. Men bilden är spretig; i till exempel Japan minskade antalet självmord med 20 procent tidigt i pandemin för att i augusti öka med närmare 8 procent.

I en svensk studie där forskarna jämfört suicidtal efter stora influensapandemier från 1910 till 1978, samt under första halvåret 2020, hittades inget samband mellan pandemier och fler fall av suicid. Det första halvåret 2020 hade snarare något lägre tal än under det första halvåret 2019. Att suicidförsöken inte ökat under det första halvåret 2020 bekräftas av Socialstyrelsen som granskat rapporteringen till nationella register. Samtidigt rapporterade SOS Alarm strax innan årsskiftet att man tagit emot fler samtal som bedömdes handla om suicid under året, jämfört med 2019.

**Socialstyrelsens** granskning visar att inte heller antalet nya fall av depressioner eller ångestsyndrom har ökat. Det gäller även bland äldre över 70 år. Tvärtom har antalet gått ned. En tänkbar förklaring till minskningen av nya registrerade fall av depression och ångestsyndrom är att många, särskilt äldre personer, undvikit att besöka hälso- och sjukvården på grund av smittorisken. Tidigare kriser vittnar dessutom om fördröjda hälsoeffekter.

– När vi talar om effekter på den psykiska hälsan efter kriser handlar det om längre tidshorisonter än vid fysiska hälsoeffekter och det är ännu för tidigt att dra några slutsatser, säger Filip Arnborg, och fortsätter:

– Även om vi inte har passerat tröskeln för att beteckna det som en katastrof så innebär pandemin utan tvekan en genomgripande samhällskris. ●

## BÄTTRE SITUATION ÄN BEFARAT

Kommunernas rapportering visar att den psykiska ohälsan har ökat under pandemiåret, men inte så kraftigt som det befarades i våras. Det framgår av den samlade lägesbild som länsstyrelserna tagit fram med anledning av covid-19. Regeringsuppdraget slutredovisades den 28 oktober och rapporter bland annat:

- Fler än hälften av länsstyrelserna rapporterar normalnivåer av anmälningar om våld i nära relationer. Fyra länsstyrelser uppger att några kommuner rapporterar fler fall av våldutsatthet och hedersrelaterat våld (1).
- Vissa kommuner rapporterar en kraftigt ökad psykisk ohälsa bland äldre, andra att den förvisso var hög under pandemins första tid men att den åter minskat. De mest utsatta grupperna drabbades i större utsträckning av ökad psykisk ohälsa tidigt i pandemin medan fler grupper drabbades senare i pandemin.
- Flera kommuner rapporterar om ökad psykisk ohälsa kopplat till distansundervisning bland gymnasieelever. Skolelever som innan pandemin hade en hög skolfrånvaro upplevs ha en ännu högre frånvaro under pandemin.
- Pandemin har lett till förbättrade rutiner och en större samverkan mellan bland annat skola och socialtjänst.

(1): Siffror från Brottsförebyggande rådet (Brå) visar en ökning av anmälda misshandelsfall av bekant gärningsperson under 2020 jämfört med tidigare år. Även Kvinnofridslinjen rapporterar fler samtal under 2020.

## KORTVARIGA HÄLSOEFFEKTER AV NEDSTÄNGNING

En nedstängning av samhället leder inte till att fler drabbas av depression och ångest. Det visar en brittisk studie med drygt 36 500 deltagare och som ingår i UCL Covid-19 Social Study. Den brittiska nedstängningen våren 2020 gällde bland annat skolor, universitet, pubar och restauranger, och invånarna uppmanades att bara lämna hemmet för det mest nödvändiga.

I studien följdes deltagarna från det att nedstängningen bestämdes och 20 veckor framåt. Strax efter nedstängningen ökade nivåerna av depression och ångest något, men de minskade åter relativt snabbt under den tid nedstängningen pågick. Riskfaktorer för att drabbas av depression och ångest vid inledningen av nedstängningen var bland annat ung ålder, kvinna, låg inkomst, låg utbildning och pågående psykisk ohälsa.

Studien är publicerad online i *The Lancet Psychiatry*.

# »En situation som saknar motstycke«

Med snabbspår och tuffa prioriteringar kunde den mest angelägna covidforskningen snabbt ta sig igenom ett av forskningens nålsögon: den etiska prövningen.

**I** mars exploderade det. Folkhälsomyndigheten höjde smittspridningsrisken för covid-19 till den högsta nivån och strömmen av etikansökningar för pandemistudier accelererade snabbt.

– Allt gick mycket snabbare än vad vi kunnat förutse och alla blev nog lite tagna på sängen. Situationen saknade motstycke, säger Johan Modin som är chef för Etikprövningsmyndigheten.

Det framgick tidigt under pandemin att konsekvenserna inte bara var medicinska. I stort sett alla samhällsområden skulle på något sätt drabbas och forskarna stod på tå. Situationen var unik och behovet av ny kunskap mycket stort.

– Det var angeläget att snabbt få fram forskningsresultat och det kom allt fler frågor om hur vi hanterade brådskande ärenden. Då tog vi beslut om ett snabbspår för covidforskning, säger Johan Modin.

**Myndigheten satte** upp ett antal kriterier där samhällsnyttan var det bärande; angelägenhetsgraden och möjligheten att få fram resultat som kunde användas i samhället avgjorde vilka ansökningar som hamnade i snabbspåret.

– Normalt har ledamöter två veckor på sig för att läsa in sig på ansökningen, men vi krympte det i vissa fall till två dagar. Beslut med förtur skulle justeras vid sittande bord och expedieras inom en till två dagar, i stället för som normalt



JOHAN MODIN

en expedieringstid på två veckor, säger Johan Modin.

En del forskare ville starta helt nya projekt, andra ville anpassa redan pågående och etikgodkända studier till pandemin och sökte nu godkännande för ändringarna. Mellan januari och november fick Etikprövningsmyndigheten in omkring 750 ansökningar som gällde covid-19 och cirka var tionde gällde psykologirelaterade studier.

– Sett till det stora antalet ansökningar med bäring på en specifik sjukdom är situationen unik, säger Johan Modin.

**Även globalt har** andelen psykologirelaterade forskningsstudier gällande covid-19 legat på omkring en tiondel. Det visar forskare vid Karolinska institutet som granskat antalet publicerade vetenskapliga studier det första halvåret 2020. Av drygt 16 600 artiklar gällde 1 771 studier psykologiska effekter av pandemin.

Men parallellt med att covid-forskningen prioriterades och fick

ett snabbspår hos Etikprövningsmyndigheten så hamnade annan forskning, ofta sådan som kan vara avgörande för människors hälsa, i bakvattnet. Redan i maj gjordes en första revidering av snabbspåret och ytterligare en i juni. Den senare gäller fortfarande.

– Vi behövde få ordning på våra ordinarie handläggningstider. Revideringen i maj innebar att vi placerade ansökningarna i prioriteringsordning ett, två eller tre. De som hamnade i ettan kunde förvänta sig en eller högst två veckors handläggningstid, mot cirka 60 dagar som är den normala handläggningstiden vid Etikprövningsmyndigheten, säger Johan Modin.

**Efter revideringen** den 15 juni gäller snabbspåret bara för forskning som har en tydlig potential att ge nytta i närtid för behandling och förebyggande av covid-19.

Även om inflödet av etikansökningar gällande covidforskning har minskat sedan i maj så finns det fortfarande ett inflöde, berättar Johan Modin. Och trots att pandemin genererat så mycket ny forskning verkar den totala siffran för ärenden hos Etikprövningsmyndigheten inte bli högre under 2020 jämfört med året innan. Under 2019 hanterade myndigheten över 7 000 ärenden.

– Under hösten var inflödet lägre än normalt. Det verkar som att många forskare pausat annan forskning och är fullt upptagna av covidstudier. Dessutom går ju vissa projekt inte att starta så länge vi har restriktioner som gör att man inte kan träffas.

Pandemin gör det även svårt att rekrytera deltagare som är 70 år och äldre, vilket innebär att den sortens studier skjuts upp. Konsekvenserna för annan forskning än den kring covid-19 riskerar bland annat att leda till minskade inkomster för många universitet eftersom även användandet av forskningsanslag kan försenas. ●

## SEX NÄMNDER BLEV EN MYNDIGHET

All forskning som avser människor eller känsliga personuppgifter ska etikprövas av Etikprövningsmyndigheten. Myndigheten bildades 1 januari 2019 och ersatte de tidigare sex självständiga regionala etikprövningsnämnderna. Myndigheten finns på sex orter och har tolv avdel-

ningar som granskar medicinsk forskning och sex som granskar övrig forskning. Varje avdelning har tio vetenskapliga ledamöter och fem lekmän. Ordföranden ska vara eller ha varit domare. Som huvudregel ska en avdelning aldrig etikpröva forskning i den region där avdelningen finns.



## »Ingen stor förändring av den psykiska hälsan«

– Utmaningen är att kunna ta beslut baserat på studier med bristande kvalitet, säger Anna Bessö på Folkhälsomyndigheten. Hon leder avdelningen som tar fram kunskapsunderlag om pandemins effekter på den psykiska hälsan.

**N**är Folkhälsomyndigheten går ut med nya rekommendationer spelar befarade negativa psykologiska hälsoeffekter en viktig roll.

– Det gällde inte minst då vi ändrade rekommendationerna för personer 70 år och äldre. Då hade vi tagit fram en särskild rapport som underlag, säger Anna Bessö.

Hon är chef för avdelningen Livsvillkor & levnadsvanor. Den ska se till att myndighetens beslut vilar på det bästa tillgängliga kunskapsunderlaget om tänkbara psykologiska hälsoeffekter. Men ofta har det varit svårt att hitta studier med god vetenskaplig kvalitet.



ANNA BESSÖ

– Det kan kännas som att pandemin pågått en lång tid men sett ur ett forskningsperspektiv är den väldigt kort, säger Anna Bessö.

Nu börjar det publiceras allt fler studier, både svenska och utländska, som har undersökt pandemins effekter på befolkningens psykiska hälsa. Men det går ofta lite för fort, menar Anna Bessö.

– Det får konsekvenser på kvaliteten. Är studierna inte tillräckligt välgjorda så kan vi inte använda oss av dem, säger hon.

**I rapporten** Påverkar covid-19-pandemin befolkningens psykiska hälsa? (november 2020), som är en litteraturöversikt, konstaterar myndig-

heten att det finns få publicerade vetenskapliga studier med god kvalitet. Dessutom sa ingen av studierna något om orsakssamband och ingen var gjord i Sverige. Slutsatserna i rapporten blev ganska vaga, med formuleringar som att psykiska besvär tycks ha ökat och det psykiska välbefinnandet verkar ha minskat.

Även då Folkhälsomyndigheten den 22 oktober tog beslut om ändrade rekommendationer för personer 70 år och äldre, som till stor del vilade på myndighetens rapport *Konsekvenser för personer 70 år och äldre av smittskyddsåtgärder mot covid-19* (oktober 2020), var det glest med vetenskapligt underlag. Endast en

»För vissa särskilt utsatta grupper har pandemin haft negativa hälsoeffekter.«

svensk studie ingick, med data från en befolkningsundersökning som genomfördes under pandemin tidiga skede.

– När det vetenskapliga underlaget var så begränsat ville vi göra egna fördjupningar. Vi använde bland annat information från 1177 Vårdguiden, Novis beteendestudier och vår egen webbplats Hälsorapport. Dessutom förde vi dialoger med flera organisationer och med psykiatrin i Stockholm, säger Anna Bessö.

**I rapporten** konstateras att andelen med depressiva symtom och sömnsvårigheter har ökat bland personer 70 år och äldre under pandemin, men att det vetenskapliga underlaget främst gäller länder med tuffare nedstängningar än i Sverige.

– De flesta i den åldersgruppen i Sverige mår ganska bra. Visst förekommer det en del oro men det är ju naturligt under en pandemi.

En fördjupad analys visar dock att det finns undergrupper som drabbats hårdare än andra, berättar Anna Bessö.

– Sociala skillnader och den egna hälsan före pandemin är faktorer som kan leda till en försämrad

psykisk hälsa bland personer 70 år och äldre. Har man till exempel en annan sjukdom i grunden kan det bli svårare att interagera med omvärlden och att komma ut. Dessutom är tillgången till digital teknik för att kommunicera med anhöriga och vänner en viktig hälsofaktor, säger hon.

Folkhälsomyndigheten har inte gjort någon motsvarande fördjupad analys bland ungdomar som för gruppen 70 år och äldre. En sådan pågår och ska presenteras under våren. Däremot finns det data gällande ungdomar från 16 år i webbplatsen Hälsorapport och enkäten Hälsa på lika villkor.

– Där ser vi inga stora förändringar mot tidigare. Många uppger en lättare form av oro och en viss påverkan på levnadsvanorna. Min övergripande bild för befolkningen är att pandemin inte lett till en ökad psykisk ohälsa. Det är den stora bilden, för vissa särskilt utsatta grupper har den inneburit negativa hälsoeffekter, säger Anna Bessö, och tillägger:

– Förändrade livsvillkor för vissa grupper till följd av pandemin, såsom ökad arbetslöshet, kan naturligtvis leda till negativa hälsoeffekter på sikt. ●

## MER PENGAR TILL NY FORSKNING

Statens anslag till forskning ökar kraftigt de kommande åren, till viss del på grund av pandemin. Totalt handlar det i forskningspropositionen om 13,6 miljarder kronor extra till forskning åren 2021-2024. Ett nytt nationellt forskningsprogram, Psykisk hälsa, skapas. Det ska bland annat inkludera barn och ungdomars psykiska hälsa, förebyggande och tidiga insatser, samt suicidprevention. Även psykiatrforskning och rättspsykiatrisk forskning prioriteras. Dessutom görs satsningar kopplade till pandemin följder, däribland en satsning gällande äldreforskning.

Även AFA Försäkring ska finansiera 13 nya projekt kopplade till covid-19. Bland annat går närmare fyra miljoner kronor till ett projekt om förebyggande insatser för vårdpersonal som upplevt traumatiska händelser. Det leds av psykologiprofessorn Emily Holmes vid Uppsala universitet.

## UNGA MÅR SÄMRE UNDER PANDEMIN

Ungdomar upplever fler konflikter i hemmet och mår mentalt sämre under pandemin, jämfört med tiden före. Det visar en studie från Högskolan Väst och Jönköpings universitet. Mest utsatta är flickor och ungdomar som haft distansundervisning.

Cirka 1 800 ungdomar i åldern 15 till 19 år, varav hälften bestod av flickor, fullföljde studien. Deltagarna rekryterades via sociala medier och den sträckte sig mellan 8 juni och 7 juli 2020.

En majoritet av deltagarna uppgav ökad ledsamhet, mer ångest och ensamhetskänslor. Flickor rapporterade fler symtom än pojkar. De som bedrev distansundervisning uppgav sämre sömn samt mer symtom på ångest och depression än ungdomar som var i skolan. Användningen av alkohol och narkotika förändrades inte till följd av pandemin (vissa uppgav ökad användning, andra mindre användning).

Studien är en så kallad preprint (ännu ej publicerad).

## TIDIGARE PSYKISKA HÄLSO-PROBLEM EN RISKFAKTOR

Pandemins negativa effekter på den psykiska hälsan gäller särskilt personer som sedan tidigare har psykiska hälsoproblem. Det visar en publicerad studie med drygt 1 200 deltagare över 18 år (medelåldern 36 år) av psykologiforskare vid Uppsala universitet. Men andelen som uppvisade signifikanta nivåer av depression (30 procent), ångestsyndrom (drygt 24 procent) och sömnproblem (38 procent) var generellt sett hög jämfört med den andel som man normalt ser i populationsstudier.

Studien var online och genomfördes mellan 14 maj och 11 juni. Rekryteringen gjordes via sociala medier samt via Uppsala universitets och Akademiska sjukhusets hemsidor. 73 procent av deltagarna var kvinnor och de kom från Sveriges alla 21 regioner.

Av samtliga deltagare hade 180 personer (cirka 15 procent) haft suicidtankar de senaste två veckorna, enligt självskattningsverktyget Patient Health Questionnaire 9. Förutom tidigare psykiska hälsoproblem utgjorde bland annat självskattad dålig hälsa i stort, oro för ekonomin och egna symtom på covid-19, viktiga riskfaktorer.

Studien är publicerad i *European Psychiatry*.

# Musikaliska hälsofynd

Italienska balkonger i trånga kvarter förvandlades tidigt under pandemin till scener för smäktande arior och vacker musik. Fenomenet spred sig. Musikens psykologiska kraft är känd sedan sekler, kanske millenier, och nutida forskning bekräftar den. Text: Peter Örn

## 1. Kortare delirium med lugn musik

Vid intensivvård, som vid svår covid-19, drabbas många patienter av olika grad av delirium. Tillståndet är svårt att behandla. Nu visar en RCT-studie med drygt hundra intensivvårdspatienter som behövde andningshjälp med respirator, att exponering för musik med lugnt tempo två timmar per dag under sju dagar förkortar tiden med delirium. Motsvarande effekt uppnåddes inte med patientens egen favoritmusik eller med en ljudbok (American Journal of Critical Care, 2020).

## 2. Mot postoperativ ångest

Svår smärta efter tuffa kirurgiska ingrepp kan i sig vara livshotande om den exempelvis höjer blodtrycket kraftigt. Ingreppen kan även leda till att patienten drabbas av depressioner och ångest. En kinesisk studie med cirka hundra patienter som genomgått bypass-kirurgi visar nu att patienter som fick lyssna på lugn musik som de själva valt under 30 minuter efter kirurgin rapporterade signifikant lägre nivåer av smärta, depressiva känslor och ångest jämfört med en kontrollgrupp (Journal of Cardiothoracic Surgery, 2020).

## 3. Upplyftande toner i moll

Sorglig musik är som en stödjande vän. Det förklarar varför personer som känner sig nere föredrar just sorglig musik; den upplevs lugnande och i viss mån upplyftande, enligt en studie i Emotion (2020). En tidigare stor studie, med närmare 2 500 deltagare från Finland och Storbritannien, visar att en majoritet gärna lyssnar på sorglig musik för att den förstärker de känslor de redan bär på. Samma studie visade dock att det finns en grupp som absolut inte vill höra sorglig musik och förklaringen är att den associeras med smärtsamma minnen (PLOS One, 2016).



## 4. Utvecklar den unga hjärnan

Musicerande under unga år leder till att delar av hjärnan som är viktiga för språkförmåga, hörselintryck och kognitiva förmågor utvecklas mer än hos icke musicerande barn. Det visar en studie med barn från låginkomstområden i Los Angeles i ett projekt tillsammans med Los Angeles filharmoniska orkester. De var i sexårsåldern då projektet inleddes.

Efter fyra år visade de inte bara bättre förmågor som var direkt kopplade till musicerandet, såsom rytmkänsla, utan även förbättringar i en rad exekutiva funktioner som inte var relaterade till musik (Cerebral Cortex, 2018).

»En tidigare stor studie visar att en majoritet gärna lyssnar på sorglig musik för att den förstärker de känslor de redan bär på.«





## 5. Musiktempot drog upp lunchtempot

En klassisk studie på området är från 1986. Matgäster på en restaurang i Dallas åt sin mat snabbare och stannade kvar på restaurangen en kortare tid om bakgrundsmusiken höll ett högre tempo, jämfört med om bakgrundsmusiken var lugn (*Journal of Consumer Research*). Restauranger runt om i världen tog till sig resultatet och bytte till högttempomusik. Ny forskning visar att musik med högt tempo i samband med fysisk ansträngning kan öka hjärtfrekvensen och få aktiviteten att kännas mindre ansträngande (*Frontiers in Psychology*, 2020).

## 6. Bromsar åldrandet

Att körsång minskar känslan av ensamhet bland många äldre och kan bidra till ett nyväckt intresse för sin omvärld är ganska välkänt. Nu visar studier att musikerapi kan påverka vissa av åldrandets sjukdomar. För personer med Alzheimers sjukdom kan musiken förbättra minnet och den verbala förmågan (*The Journals of Gerontology*, 2020), och för dem med Parkinsons sjukdom och andra rörelsesjukdomar kan musikerapi bidra till att gången förbättras och att risken för att ramla minskar (*Current Neurology and Neuroscience Reports*, 2019).

## 7. Musik är ingen lindring för alla

Omkring 3-5 procent av befolkningen lever med så kallad anhedoni, det vill säga en oförmåga att njuta av bland annat musik. Nu har forskare hittat en tänkbar förklaring. Det handlar om neurologiska skillnader mellan personer som förmår njuta av musik och anhedonister, närmare bestämt i de delar av hjärnan som binder samman storhjärnans auditoriska cortex och ventrala striatum. Det senare området är en viktig del i belöningssystemet (*Journal of Neuroscience*, 2019). Men vad som ligger bakom dessa skillnader är fortfarande höljt i dunkel.

# »Om man plötsligt blir akut sugen på att etikettera en människa så tycker jag att man ska fråga sig själv: Varför undrar jag det här?«

Text: Anna Wahlgren Bild: Fond & Fond

**P**sykologen Hanna Wallensteen träffar dagligen personer som känner oro inför att möta rasism. Hon är en av få psykologer i Sverige som arbetar med minoritetsgruppers psykiska hälsa.

– Minoritetsstress handlar om vad som händer när människor som avviker från normen möter fördomar och negativa förväntningar. Stressen är kronisk, det är ingen stress som kommer och går, eller har koppling till exempelvis en intensiv arbetssituation, säger hon.

Ytterst handlar det om en upplevelse av att inte ses som likvärdig. Och när vi utsätts för långvarig, negativ stress så ökar risken för en rad sjukdomar.

– Det är otroligt tärande på hälsan, både fysiskt och psykiskt, att ständigt behöva vara beredd på att utsättas för rasism.

Hanna tog sin psykologexamen för tre år sedan. Hon föreläste på heltid om minoritetsstress – men så kom pandemin. Över en natt avbokades samtliga föreläsningar.

– Vad ska hända nu, tänkte jag. Samtidigt hade budet gått på Facebook om att det finns en svart terapeut i Stockholm. Jag är ju en av få svarta psykologer i Sverige. Jag började ta emot fler och fler klienter och blev snabbt fulltecknad. Nu har jag knökfullt.

Nu har hon en lång väntelista och har slutat lägga till nya klienter.

**I princip alla** hennes klienter har utländsk bakgrund. Människor vill prata om det personliga, intima och svåra med någon de tror kan förstå och känna igen det de beskriver.

– Om du lever i en icke-vit kropp så har du väldigt ofta ställts inför situationer där din icke-vithet har aktualiserats. Låt säga att klienten vill berätta om ett arbetsmöte då kollegorna började diskutera Black lives matter, och en av kollegorna sa: »Jag tänker att all lives matter.« Kanske undrar terapeuten: »Men är det inte så då att all lives matter?« Om den vita terapeuten inte har fått hjälp att följa debatten och

## HANNA WALLENSTEEN

**ÅLDER:** 49 år.

**YRKE:** Psykolog med fokus på minoritetsstress.

**BOR:** I Stockholm. **FAMILJ:** Sambo och fyra barn.

**BAKGRUND:** Vårdlinjen på gymnasiet. Ägnade några år åt teater, läste fristående kurser i psykologi. Gick psykoterapiutbildning på S:t Lukas, arbetade inom socialtjänsten och som föreläsare. Började psykologprogrammet som 40-åring. Tog examen 2017 och gjorde PTP som skolpsykolog.

**GÖR:** Driver egen praktik på Södermalm i Stockholm. Föreläser om adoption, normer, rasism och minoritetsstress.

dessutom har haft en likande skolgång som jag, då de här frågorna aldrig diskuterades, så är det inte osannolikt att frågan ställs.

Terapeuten har svårt att snappa upp vad det är för slags diskurs den plötsligt har hamnat i, förklarar Hanna. Och klienten måste förklara för terapeuten varför frågan är så laddad och varför terapeutens kommentar är djupt problematisk.

– Kommentaren blir en signal till klienten att den inte kan prata om sina erfarenheter av rasism, säger hon.

**Hanna är adopterad** från Etiopien och kom till Sverige när hon var bebis. Hon växte upp i den akademisktäta stadsdelen Luthagen i Uppsala.

– De som såg ut som jag var antingen adopterade eller gästforskare. I princip alla runt omkring mig var vita: de jag såg på tv, alla lärare, alla på Ica, människorna i reklamen. När mina föräldrar föreslog att vi skulle träffa andra bruna människor förstod jag inte varför. ▶





»Vi är många icke-vita som har haft *the talk* med våra barn – om att de ska vara försiktiga om de blir konfronterade av vakter och poliser.«

Det enda hon visste om Etiopien var det hon såg på tv.

– Människorna såg magra, dammiga och olyckliga ut. När mina föräldrar undrade om jag ville åka till Etiopien kände jag: Nej tack, jag vill hellre till New York, eller till mina kusiner i Dalarna.

Liksom de flesta andra adopterade har Hanna ofta fått frågor som: »Jaha, du är adopterad. Har du varit tillbaka? Vad säger dina adoptivföräldrar om att du åkte tillbaka?«

– Det är så många överträdelser av personliga revir att jag inte vet var jag ska börja.

**Hanna har hållit** på mycket med teater. Det märks. Hon är underhållande att lyssna på, hon illustrerar det hon säger med att spela upp små scener och byter röst när hon gestaltar olika personer.

– När jag var liten tyckte jag att frågorna om mitt ursprung var helt i sin ordning. Jag var en glad ambassadör för adopterade. Det är bra att människor förstår att sådana som jag också är normala, tänkte jag. Många adopterade ägnar hela livet åt att vara goda representanter.

Vi har en medfödd benägenhet att vilja kategorisera eftersom det hjälper oss att förstå vår omvärld. Men vi är alltid ute och cyklar när vi ställer frågor för att sätta etiketter på människor, menar Hanna.

– Om man plötsligt blir akut sugen på att etikettera en människa så tycker jag att man ska fråga sig själv: Varför undrar jag det här? I terapirummet brukar vi psykologer väga vilka frågor vi ska

ställa, och varför. Ska jag hjälpa en klient med panikångest så är det kanske inte relevant att veta varifrån personen kommer.

**Men är det inte** intressant att prata om olika länder och kulturer? Många taxichaufförer älskar ju att prata om sitt land och ursprung, försöker jag.

– Gör de? Eller älskar de att ha kunder? Självklart beror det på hur man ställer frågorna. Bäst är förstås att sätta frågan i ett sammanhang, till exempel: »Ursäkta mig, jag har varit mycket i Etiopien. Och nu undrar jag om du möjligtvis kommer från Etiopien.«

Samhällets normer uppstår inte av sig själva. Det är vi människor som skapar dem, men det är också vi som kan ifrågasätta och förändra dem, menar Hanna och tar ett nytt exempel. Sin egen längd. Hon är 150 centimeter. När hon gick på högskolan blev hon kallad till skolsyster som sa att hon inte växte enligt längdkurvan och att hon behövde gå till en doktor. Läkaren satte in tillväxthormon. Varje dag i två års tid tog Hanna sprutor för att bli längre.

– Hormonet gav dock ingen fysisk effekt, jag hade behövt börja tidigare. Men det hade en psykisk påverkan. Det skickade ett otroligt tydligt budskap att det är fel på mig, att jag inte duger som jag är.

Det var aldrig någon som undrade om det var ett problem för henne att vara kort.

– Tänk om jag hade getts möjligheten att i förtroende få berätta om niorna som tråkade



### VAD ÄR MINORITETS-STRESS?

Något som personer i olika minoritetsgrupper kan uppleva på grund av strukturell ojämlikhet, fördomar och de upprepade medvetna eller omedvetna kränkningar minoriteter möter i samhället.

mig, om någon hade förklarat för mig att det var mobbarna som var problemet, inte jag. Det var heller ingen annan än mina föräldrar som berättade att i Etiopien är min längd normal.

Eftersom det saknas information om biologiska släktingar bakåt har det varit viktigt för Hanna att få barn.

– Jag har alltid undrat hur det känns att ha en biologisk släkting. Det är något som de flesta tar för givet, men för mig är det något väldigt annorlunda - att se mig själv i en annan människa.

Men att få barn innebär också utmaningar. Hanna vill skydda dem från rasism och från att råka illa ut.

– Vi är många icke-vita som har haft *the talk* med våra barn. Som



Hanna Wallensteen  
vid sin mottagning på  
Södermalm i Stockholm.

har känt att vi måste tala med våra barn om att de ska vara försiktiga om de blir konfronterade av vakter och poliser. Sitter de med sina vita kompisar på bussen och det blir stökigt så är det sannolikt de som kommer att bli tillsagda först, oavsett vem som stökade mest.

**Rasism finns överallt** och på alla nivåer i samhället, konstaterar Hanna.

– Under hela uppväxten fick jag höra n-ordet. Jag har mött rasism på vårdcentralen, när jag hämtat barn på förskolan och när jag sökt arbete. Allt var klappat och klart efter en arbetsintervju per telefon, men när jag sa: »Vi ses där och då, jag är lätt att känna igen – jag är mörkhyad och ganska kort«, så bad personen

»Som psykolog kan jag hjälpa klienten att reda ut vad som är minoritetsstress och vad som är annan psykisk ohälsa.«

plötsligt om att få ringa tillbaka och det blev aldrig något jobb, säger Hanna.

Hanna reser sig upp för att vädra. Timmarna går och vi har pratat engagerat. Intervjun görs på hennes mottagning på Södermalm. I bokhyllan trängs böcker om minoritetsstress och överst på hyllan står en flätad korg som används vid etiopisk matlagning. Det är här Hanna tar emot patienterna. Ungefär hälften söker uttryckligen för minoritetsstress, de övriga för allmän psykisk ohälsa. Men hur jobbar man med minoritetsstress rent konkret?

– Många gånger handlar det om att validera. »Jag förstår att det här är problematiskt för dig. Jag ser det också som problematiskt.« Det kan också handla om att urskilja – kan det du känner höra ihop med dina erfarenheter av att tillhöra en minoritet eller är det något annat? Kanske en kombination? Som psykolog kan jag hjälpa klienten att få syn på sådan här problematik och reda ut vad som är minoritetsstress och vad som är annan psykisk ohälsa.

**Självklart behöver man** inte vara icke-vit psykolog för att arbeta med minoritetsstress, understryker Hanna.

– Det är det väl ingen som tror, men jag vill ändå säga det. Jag kan ju ha homosexuella patienter utan att vara homosexuell. Men jag är medveten om att min kunskap är begränsad på området. Jag ser kanske till att läsa på lite extra. Om jag är osäker säger jag: »Det här kanske jag borde veta, men det gör jag inte.« Jag ber däremot inte min klient att ta av sin dyrbara tid till



## »Vissa patienter vill ha en »svensk terapeut«. Vad betyder det? Och hur förhåller vi oss till det?«

att utbilda mig. Det gäller att vara medveten om sina resurser och begränsningar.

En bra början är att åtminstone börja prata om minoritetsstress, menar Hanna.

– Jag känner inte till att man gör det på något psykologprogram i Sverige i dag. Jag kom in i alla fall aldrig i kontakt med minoritetsstress i relation till etnicitet och hudfärg under utbildningen, och jag gick ändå ut så sent som 2017.

Men det är kanske inte så konstigt med tanke på att psykologkåren är så vit, konstaterar Hanna.

– Ja, hur lätt gör vi det för människor med utländsk bakgrund att bli psykologer i Sverige? Ta alla dem som har en utländsk utbildning. Det är extremt komplicerat för psykologer att få en utländsk utbildning validerad och ekvivalerad i Sverige. Dessutom föredrar många med utländsk bakgrund att deras barn

### 3 X COPING-STRATEGIER VID MINORITETSSTRESS

1. Utveckla en extrem vaksamhet, ständigt vara beredd på att bli ifrågasatt eller utsatt.
2. Tona ner och dölja, göra allt för att passa in.
3. Internalisera och köpa den stereotypa bild som finns om en själv.

läser något annat än psykologi. I många länder ser man hellre att ett begåvat barn blir jurist, läkare, tandläkare eller ekonom. Bekanta yrken som man vet kommer att uppskattas av släkt och vänner i ursprungslandet.

**I samband med** Black lives matter-manifestationerna i somras skapade Hanna en Facebook-grupp för icke-vita psykologer: »POC-psykologer och -psykoterapeuter i Sverige«. Gruppen har strax under 60 medlemmar, varav många är studerande. Kravet för att gå med i gruppen är att du identifierar dig som svart, brun eller »person of colour« (POC).

– I gruppen har vi diskuterat våra upplevelser av att möta rasism hos klienter och kollegor. Vissa patienter vill ha en »svensk terapeut«. Vad betyder det? Och hur förhåller vi oss till det? Det finns också erfarenheter av att

ha kollegor som tror att vi inte kan eller förmår. Men många har också erfarenheter av positiv förväntan. Att en klient kliver in i terapirummet och skiner upp när den får syn på den icke-vita terapeuten.

Om en klient skulle ifrågasätta Hanna som psykolog utifrån hur hon ser ut skulle hon fråga: Hur tänker du nu? Kanske svarar klienten att den ska prata om känsliga saker och vill att psykologen ska kunna relatera till det som sägs. Då skulle Hanna fråga om det är något särskilt som ska diskuteras som gör att det blir svårt med just henne? Oftast skulle hon föreslå att de i alla fall testar en gång och ser hur det blir.

– På en allmän arbetsplats är det viktigt att ha en genomtänkt och förankrad policy för sådana här situationer. Det sämsta är att låtsas som om problemet inte finns, säger Hanna.

**Fokusera gärna på** likheterna snarare än på skillnaderna mellan människor är ett av Hannas övergripande råd. Hon minns den där gråtrista novembermorgonen då hon satt på pendeltåget. Hon var trött och hade absolut inte lust att prata med någon. På en av stationerna klev det på en tant och Hanna befarade att det var en »fråga-tant«. Hanna tittade demonstrativt ut genom fönstret. Men snart kände hon ett pick-pick på axeln. Motvilligt vände hon sig mot kvinnan som leende utbrast: »Titta, vi har likadana väskor och vi har tryckt ner paraplyet på precis samma sätt.«

– Hon frågade inte om mitt ursprung, i stället påtalade hon en likhet. Där satt hon och jag på pendeltåget och var – likadana. Vi verkade ha samma smak. Plötsligt var det inte intressant att prata om det som hade varit, i stället började vi diskutera vart vi var på väg. För det visade sig – som det ofta gör om man ger människor en chans – att vi var på väg åt samma håll. ●

# Vad är poängen med att klaga till Etikrådet?

**Fråga:** Jag undrar över det arbets-sätt som ni har vid klagomålshan-tering. Ni verkar ju inte ha mandat att ge psykologen någon påföljd. Jag tycker det verkar tandlöst på något sätt. Varför ska man egentligen skicka klagomål till er om inget ändå görs med det?

**T**ack för den här frågan. Egentligen skulle vi behöva tala om den ofta, eftersom det handlar om själva fundamentet i Etikrådets uppdrag och arbets-sätt. Det kan absolut förefalla tandlöst att inte kunna utdela någon påföljd till en psykolog som på något sätt brustit i sitt arbete. Det skulle ju vara en tydlig signal för de inblandade att göra det. Både till psykolo-gen och den som varit utsatt. När det väl har hänt att en psykolog brustit i sin profes-sionalitet och utifrån våra yrkes-etiska principer, hur ska denne annars kunna ställas till svars för det inträffade? Finns det andra sätt att göra det på?

DET SOM SKA genomsyra Etikrå-dets arbete är främjandet av etisk reflektion hos oss psykologer. Hur skapar vi förutsättningar för det? En psykolog kan ha brustit i sin praktik och en människa anser sig

ha blivit felbehandlad. Eller någon har kritik mot hur en psyko-log representerar sin yrkeskår i något sammanhang. En möjlighet är då att skriftligt komma in med ett klagomål till Etikrådet. Vi har då telefonsamtal med psyko-logen. Oftast blir det ett till tre samtal.

NÄR EN PSYKOLOG blir påklagad är det i de allra flesta fall en stor sak. I det läget när det sker, är vi vanligtvis inte särskilt reflexiva.

Snarare hamnar vi i olika försvar på grund av känslor av skam och skuld. Här har vi erfarenheter av att Etikrådet snarare kan uppfattas som motsatsen till tandlöst.

Psykologer kan i stället vara oroliga för att ha kontakt med oss. Att bli granskad i sitt profes-sionella utövande med risk för att få kritik kan upplevas hårt. När vi har samtal med psykologen blir det därför en tillgång att betona vårt syfte. Det vi ska göra är att reflektera över det som hänt och vad som ligger till grund för klagomålet. Vilka yrkesetiska principer verkar aktualiserade i

»Tillsammans försöker vi gå från försvar till ansvar. Hur kunde jag ha gjort i stället?«



PATRIK LIND  
ORDFÖRANDE I ETIKRÅDET

just detta fall? Ett sådant samtal blir möjligt först när den första reaktionen lagt sig något. Tillsam-mans försöker vi gå från försvar till ansvar. Hur kunde jag ha gjort i stället? Fanns det något eller några andra handlingsalternativ? Var det i så fall möjligt där och då? Vad skulle jag annars be-höva för förutsättningar i mitt arbete för att det ska vara möjligt i framtiden?

ATT REFLEKTERA ÖVER detta blir ett sätt att ta ansvar för sitt hand-lande både i efterhand och för den fortsatta praktiken. Att sätta sig in i den klagandes perspektiv och vad det var som inte blev bra, blir också ett sätt att visa respekt. I bästa fall blir klagomålet till en hjälp att mer aktivt integrera den etiska reflektionen i det fortsatta yrkesutövandet. ●

## HAR DU EN FRÅGA TILL ETIKRÅDET?

Mejla: [etikfragan@psykologforbundet.se](mailto:etikfragan@psykologforbundet.se)

Eller skriv till:

**Etikrådet, Sveriges Psykologförbund  
Box 3287, 103 65 Stockholm**

**Du får alltid svar på din fråga. Ofta lämpar sig etiska frågeställningar bättre att samtala om, och då får du förslag på en telefontid. Om din fråga berör ett särskilt aktuellt tema publiceras svaret på denna sida.**

**Den stressrelaterade ohälsan bland psykologer är hög och kvinnliga psykologer är särskilt utsatta.** Nu visar en studie att det finns ett samband mellan graden av prosocialitet och upplevda krav i arbetet. Men det skiljer sig lite åt mellan manliga och kvinnliga psykologer och kan bara delvis förklara könsskillnaderna i upplevd kravfylldhet. I studien jämfördes hur olika faktorer påverkar risken för utmattningssyndrom hos psykologer, präster och lärare.



risken för sjukskrivning med anledning av stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom är hög bland psykologer. Under senare år har det dessutom skett en tydlig ökning av psykologers sjukskrivningstal. Exempelvis rapporterade Försäkringskassan (2013) att psykologer var en av de yrkesgrupper där risken för sjukfall med psykiatrisk diagnos är som störst, särskilt för kvinnor<sup>[1]</sup>. Frågan belystes ytterligare i en artikel i Psykologtidningen i september 2017, där siffror från AFA Försäkring visade att psykologer som är verksamma inom kommun och landsting oftare än genomsnittet blev långtidssjukskrivna. I samband med detta benämndes psykologyrket som ett möjligt riskyrke<sup>[2]</sup>. Samtidigt har sjukskrivningstalen också ökat inom andra kontaktyrken. Det gäller bland annat präster och lärare. Utmärkande för den här negativa utvecklingen är att **kvinnor, oavsett yrke, är särskilt drabbade av stressrelaterade sjukskrivningar**<sup>[3]</sup>.

ETT FLERTAL ASPEKTER har förts fram som möjliga förklaringsfaktorer till den ökade stressrelaterade ohälsan. Det handlar till exempel om arbetsförhållanden, arbetsmiljö och organisatoriska förutsättningar. Förklaringarna till skillnader mellan kvinnor och män har handlat om strukturell ojämlikhet, exempelvis kvinnor och mäns olika livsvillkor. De återfinns och har effekter i både yrkes- och familjelivet.

### En resurs kanske blir en risk

En fråga som däremot till stor del har förbisetts inom tidigare forskning är om kvinnors ökade risk för att drabbas av stressrelaterad ohälsa kan förklaras av en mer uttalad prosocial tendens; att vilja hjälpa och känna empati med andra. Med andra ord handlar det om huruvida en tendens, som i grunden borde vara en resurs i arbetet som psykolog, även kan vara förknippad med ohälsa. Tidigare studier har med olika utgångspunkter undersökt förklaringsfaktorer för psykologers arbetsrelaterade välbefinnande, men det är oklart i vilken mån som dessa studier (företrädesvis genomförda i USA) har bäring på ett svenskt sammanhang. Dessa studier har inte heller undersökt betydelsen av prosocial tendens.

Det är bland annat mot den bakgrunden som forskningsprojektet »Upplevd stress och utmattning hos anställda i kontaktyrken: lärare, präster och psykologer« initierades. Projektet har finansierats av AFA Försäkring och förutom psykologer riktade sig projektet till präster och lärare. Även dessa yrkesgrupper är exempel på kontaktyrken där både utvecklingen av, och risken för stressrelaterad ohälsa och sjukskrivning är dokumenterat problematiskt hög.

### Drivs av en prosocial motivation

En viktig del av en psykologs yrkesroll är att vara empatisk med och engagerad i sin klient. Personer som söker sig till människovårdande yrken och verksamheter drivs generellt sett av en prosocial motivation. De har en vilja att hjälpa andra människor och bidra till samhällets väl<sup>[4]</sup>. Prosocialitet är ett drag som etableras i tidig ålder<sup>[5]</sup> och påverkar i vilken utsträckning man är benägen att engagera sig i andra människors situation genom att ge stöd och erbjuda hjälp. Det är rimligt att anta att prosocialitet inte bara påverkar personers yrkesval, som att exempelvis arbeta som psykolog, utan även hur man förhåller sig till sin yrkesroll.

PERSONER MED EN tydligare prosocial tendens skulle kunna löpa större risk att drabbas av stressrelaterad ohälsa och tendens till utmattningssyndrom, om man förhåller sig till sin yrkesroll och sitt arbete på ett sätt som leder till en ökad arbetsbelastning och i förlängningen en upplevelse av att inte räckta till. Tidigare studier har visat att kvinnor generellt sett uppvisar en högre grad av prosocialt beteende och att uttrycken av prosocialt beteende delvis skiljer sig åt mellan kvinnor och män<sup>[5]</sup>. Man skulle kunna anta att dessa skillnader kan vara en bidragande faktor som förklarar skillnaderna i stressrelaterade sjukskrivningar inom kontaktyrken.

Forskningsprojektets övergripande syfte var att studera hur olika individ- och arbetsrelaterade faktorer samvarierar med rapporterad utmattning och likgiltighet inför arbetet inom människovårdande yrkesgrupper, däribland psykologer. Ett syfte var också att undersöka eventuella skillnader mellan kvinnor och män. Både utmattning och likgiltighet inför arbetet är uttryck för tendenser till utmattningssyndrom. Det kan få allvarliga konsekvenser för såväl psykologerna själva (ohälsa och sjukskrivning) som för deras arbete (till exempel klientkontakt och åtagande). Via e-post bjöds 2 763 psykologer in till studiens

« År 2002 hade anställda kvinnor 2 gånger fler ersatta sjukskrivningsdagar per anställd jämfört med män. Skillnaden hade minskat något år 2010 till 1,7 gånger fler dagar.

## »De kvinnliga psykologerna uppgav i betydligt större utsträckning än sina manliga kollegor att de ägnade sig åt känslomässiga grubblerier om arbetsrelaterade frågor under sin fritid.«

webbaserade enkät. De var yrkesverksamma inom tre större regioner/landsting i Sverige. Stickprovet bestod av 828 psykologer, varav 78 procent identifierade sig som kvinnor och 22 procent som män. Medelåldern var 42 år.

### **Samband med upplevda krav i arbetet**

Resultaten visade att det inte fanns något direkt samband mellan psykologers rapporterade grad av prosocialitet och deras upplevda tendens till utmattning. Däremot fanns det ett samband mellan högre grad av prosocialitet och en lägre grad av likgiltighet inför arbetet. Det är möjligt att prosocialitet kan vara förknippat med ett mer omfattande åtagande i arbetet för psykologer och att man därmed även upplever sitt arbete som mer meningsfullt.

DET FANNS EMELLERTID ett samband mellan prosocialitet och rapporterade upplevelser av krav i arbetet. Högre grad av prosocialitet var relaterat till högre rapporterad arbetsbelastning och högre känslomässiga krav i arbetet. Psykologer som rapporterade att de oftare ägnar sig åt självreflekterande och självkritiska grubblerier, samt uppgav att de har svårt att distansera sig från arbetsrelaterade tankar på sin fritid, rapporterade också högre nivåer av utmattning och en större grad av likgiltighet inför sitt arbete. Överlag rapporterade kvinnliga psykologer en något svårare och mer ansträngd arbetssituation än sina manliga kollegor. Kvinnliga psykologer rapporterade att de upplevde större tidspress, högre arbetsbelastning, mer känslomässiga krav och en högre grad av motstridighet och rollkonflikt i sitt arbete. Men skillnaden i rapporterad prosocialitet mellan kvinnor och män var låg. Det innebär att prosocialitet endast kan bidra med en begränsad förklaring till den upplevda könsskillnaden i krav i arbetet.

För att mäta graden av utmattning användes den svenska versionen av skalan Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ) med 22 punkter och som är ett vedertaget verktyg i Sverige för att mäta utmattning. »

### **Marginellt högre utmattningsnivå**

De kvinnliga psykologerna uppgav i betydligt större utsträckning än sina manliga kollegor att de ägnade sig åt känslomässiga grubblerier om arbetsrelaterade frågor under sin fritid. Något oväntat visade ändå det sammantagna resultatet att kvinnliga psykologers nivå av utmattning endast var marginellt högre än de manliga psykologernas. Detta trots att de kvinnliga psykologerna rapporterade en mer ansträngd situation i sitt arbete och en större benägenhet att ägna sig åt känslomässiga grubblerier över arbetsrelaterade frågor på sin fritid. Dessutom visade resultatet att nivån av likgiltighet inför arbetet var lika låg hos kvinnliga och manliga psykologer.

BETRÄFFANDE DEN ÖKADE stressrelaterade ohälsan hos psykologer pekar vår studie på vikten och behovet av att kunna distansera sig från arbetet och släppa tankar på arbetsrelaterade frågor under fritiden<sup>[6]</sup>. Att kunna lämna kvar arbetsrelaterade frågor på jobbet tycks vara en central fråga för att bemöta den stressrelaterade ohälsan hos psykologer. Möjligheten och stöd till återhämtning behöver ges mer uppmärksamhet såväl ur ett arbetsgivarperspektiv som hos psykologer i allmänhet.

### **Likheter mellan psykologer, präster och lärare**

Parallellt med studiens datainsamling för psykologer gick samma webbenkät ut till lärare och präster. Inbjudningar skickades till cirka 7 800 grundskollärare och 2 900 präster, där stickproven bestod av 1 014 lärare (80 procent kvinnor, medelålder 47 år) respektive 951 präster (53 procent kvinnor, medelålder 49 år). **Andelen deltagare som rapporterade kliniska nivåer av utmattning** hos psykologer (22 procent) var jämförbar med den som återfanns hos präster (21 procent), men lägre än den som uppmättes hos lärare (33 procent). Det fanns



likheter mellan psykologer, präster och lärare på så vis att samtliga tre yrkesgrupper rapporterade stor arbetsbörda och höga nivåer av känslomässiga krav i arbetet. Dessutom rapporterade samtliga tre yrkesgrupper svårigheter att kunna distansera sig från arbetet och en benägenhet att ägna sig åt känslomässiga grubblerier om arbetsrelaterade frågor på fritiden.

**VISSA YRKESSPECIFIKA SKILLNADER** kunde samtidigt ses. Särskilt framträdande för lärare var att man uppgav stor tidspress och att konfronterades med motstridiga rollkonflikter i sitt arbete. Det visade sig också ha ett tydligt samband med stressrelaterad ohälsa. Utmärkande för präster var rapporter av oklarheter i yrkesrollens ansvarsområden. De upplevde även förväntningar av att vara nåbara under sin lediga tid och blev ofta kontaktade under sin ledighet. För psykologer fanns det ett visst samband mellan upplevelsen av att »producera« ett visst antal färdigbehandlade patienter inom en angiven begränsad tidsram och högre nivåer av utmattning. Dessutom visade resultaten att psykologer, som erfor att de behandlingsmetoder som de själva föredrog inte uppskattades på arbetsplatsen, upplevde en högre grad av utmattning. Det gällde även för de psykologer som angav att de inte har någon att prata med om svårigheter i arbetet.

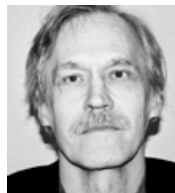
### Fler psykologer går ner i tjänstgöringsgrad

Våra data visade att psykologer i högre utsträckning än andra yrkesgrupper (lärare och präster) ägnade sig åt olika friskvårdande aktiviteter utanför arbetstid, såsom socialt umgänge med vänner och engagemang i föreningsliv. Samtidigt visade våra data att psykologer i större utsträckning än lärare och präster uppgav att de gått ner i tjänstgörings-

grad. Var tionde psykolog rapporterade att de gått ner i tjänstgöringsgrad och skälet var att de kände att de inte orkade arbeta heltid. Det tyder på att möjligheten för återhämtning är problematisk för psykologer.

DET ÄR DÄRFÖR viktigt att arbetsgivare ser över psykologers arbetsbelastning. De bör tillhandahålla viktiga resurser, till exempel handledning och utbildning, och arbeta proaktivt med stressförebyggande stödåtgärder. Det bör emellertid understrykas att även om sådana åtgärder är viktiga så kan de aldrig kompensera för en alltför hög arbetsbörda. ●

**Carl Martin Allwood**, professor em.  
**Sandra Buratti**, psykolog, docent  
**Martin Geisler**, fil.dr, samtliga vid Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet



CARL MARTIN ALLWOOD



SANDRA BURATTI



MARTIN GEISLER

### Referenser

1. Försäkringskassan. Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser, 2013. Dnr 009246–2013.
2. Kriisa L. (2017). Psykolog – kommunernas nya riskyrke. Psykologtidningen, 2017 nr 6, 8–9.
3. Försäkringskassan. Sjukskrivningar i olika yrken under 2000-talet, 2012:14. Stockholm: Socialförsäkringsrapport, 2014:14. ISSN 1654–8574
4. Bakker AB. (2015). A job demands–resources approach to public service motivation. Public Administration Review, 2015;75(5), 723–732.
5. Caprara GV, Steca P, Zelli A, et al. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. European Journal of Psychological Assessment, 2005;21(2), 77–89.
6. Allwood CM, Geisler M, Buratti S. The relationship between personality, work, and personal factors to burnout among clinical psychologists: exploring gender differences in Sweden. Counselling Psychology Quarterly, 2020. doi: 10.1080/09515070.2020.1768050

»Var tionde psykolog rapporterade att de gått ner i tjänstgöringsgrad och skälet var att de kände att de inte orkade arbeta heltid. Det tyder på att möjligheten för återhämtning är problematisk.«

» 24 procent av de manliga cheferna hade en negativ attityd till depression. Motsvarande andel bland de kvinnliga cheferna var 12 procent.«

## NEGATIV SJÄLVBILD BAKOM FÖRLOSS- NINGSDPRESSION

> Manlig förlossningsdepression är vanligare hos män som är otrygga i sin parrelation, visar en ny studie från Lunds universitet.

Depression drabbar cirka 10–12 procent av de nyblivna mammorna och minst 8 procent av de nyblivna papporna. Talar man om depressiva symtom är siffrorna ännu högre; då har så många som var fjärde nybliven pappa besvärande symtom.

Förklaringen till att fäderna mår dåligt är enligt studien att de ser negativt på sig själva, på sina egenskaper och förmågor, samtidigt som man skattar andra människor högt. Det gör att man ständigt oroar sig för att inte duga och att man kommer att göra andra besvikna. Dåligt självförtroende i nära relationer verkar trigga föräldrastressen, vilket i sin tur triggar de depressiva symtomen. Orsaken tros vara egna erfarenheter från barndomen och de egna föräldrarna.

Detta är den andra studien där forskargruppen visar att mer än var femte pappa till barn i åldern 1–18 månader upplever besvärande depressiva symtom. I studien framkom även att män till kvinnor som själva led av förlossningsdepression var överrepresenterade.

Studien är publicerad i *Psychology of Men and Masculinity Journal*.

## ÖKAD KÄNSLIGHET VID ADHD-TENDENS

> Personer som har tendenser till adhd men inte uppfyller kriterierna för en diagnos är mer känsliga för sömnbrist än andra, visar en studie från Karolinska institutet. De får bland annat svårare att utföra uppgifter som kräver uppmärksamhet eller känslereglering än personer utan adhd-tendenser.

I studien ingick 180 försökspersoner utan adhd-diagnos i åldern 17 till 45 år. Tendensen till ouppmärksamhet och känslomässig instabilitet bedömdes med skalan B-ADD.

Gruppen delades in i två grupper, varav den ena inte fick sova alls under en natt.

Resultaten visade att personer med kraftigare adhd-tendenser var mer sårbara för sömnbrist och försämrades mer än de med lägre adhd-tendenser. Effekterna var dessutom relaterade till den typ av adhd-drag som var mest utmärkande.

Studien är publicerad i *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*.

## BÄTTRE SÖMN HOS ÄLDRE MINSKAR DEMENSRIKSEN

> Dagens 70-åringar sover bättre än 70-åringar för trettio år sedan och kan därför löpa

mindre risk att drabbas av demenssjukdomar. Det visar en avhandling vid Göteborgs universitet.

I en studie undersöktes sambanden mellan sömnstörningar och förekomsten av proteinerna beta-amyloid och tau i ryggsvätskan, båda markörer för Alzheimers sjukdom. De som hade sömnstörningar hade lägre nivåer av beta-amyloid i ryggsvätskan, vilket är ett tecken på en ökad ansamling av proteinet i hjärnan.

Huruvida sömnstörningar i 50- och 70-årsåldern hade någon koppling till ökad risk för demens senare i livet studerades i ytterligare en delstudie. De som led av sömnproblem hade en 24 procent större risk att utveckla demens, vilket också det tyder på att det kan



finnas ett samband mellan dålig sömn och kognitiva problem.

I en tredje studie jämfördes sömnproblemen hos två grupper av 70-åringar födda med trettio års mellanrum. Studien visade att 70-åringarna som undersöktes på 1970-talet hade dubbelt så hög förekomst av sömnproblem och sov kortare jämfört med de som undersöktes på 00-talet.

Titeln på avhandlingen är Sleep and cognition in old age: Birth cohort differences, dementia, and biomarkers of Alzheimer's disease.

## CHEFER NEGATIVA TILL DEPRESSION

> Manliga chefer har en mer negativ attityd till medarbetare med depression än kvinnliga chefer. Ju högre chefsposition desto högre är andelen som uppvisar en negativ attityd. Det visar en ny studie från Göteborgs universitet och som inkluderar 2 663 chefer, 1 762 av dessa var män.

Resultatet visar att 24 procent av de manliga cheferna, som var verksamma på olika nivåer och på olika typer av företag och organisationer, hade en negativ attityd till depression. Motsvarande andel bland de kvinnliga cheferna var 12 procent.

Det var bland annat fler män som instämde i påståendet att de kände sig osäkra ihop med medarbetare med depression, att dessa medarbetare är en börda för arbetsplatsen och att de inte bör jobba när de medicinerar. Sambandet mellan högre chefsnivå och en mer negativ attityd gällde för både manliga och kvinnliga chefer.

Studien är publicerad i BMC Public Health.



BILD: NILAS BLORLING

## DIANA PERSSON: »SVÅRIGHETEN ATT TOLKA EMOTIONER GÖR ÄLDRE MER ENSAMMA«

Extra tydlighet och kompletterande information kan minska skillnaden mellan unga och äldre i förmågan att tolka social information. Det visar psykologiforskaren Diana Persson i en doktorsavhandling.

**I**takt med ökad ålder minskar vår förmåga att identifiera, förstå och reagera på social och emotionell information från omgivningen.

Försämringen kan leda till social hämning och ensamhet.

– Svårigheterna att tolka andra leder även till att man blir mer lättlurad. Äldre personer är relativt ofta offer för till exempel olika former av bedrägerier, säger Diana Persson, som nyligen disputerat på en doktorsavhandling vid Psykologiska institutionen, Stockholms universitet.

Orsaken till den försämrade förmågan att tolka omgivningen i takt med ökad ålder är både biologisk och psykologisk, förklarar Diana Persson. Den psykologiska delen handlar framför allt om motivationen; äldre har en tendens att föredra och fokusera mer på positiv information framför negativ information.

– Den biologiska delen handlar både om neurologiska faktorer och om att äldre har lägre nivåer av hormonet oxytocin. Men det krävs mer forskning för att förstå oxytocinets betydelse, säger Diana Persson.

Två grupper ingick i Diana Persson studier: en grupp med deltagare i åldern 65 till 75 år samt en kontrollgrupp i åldern 18 till 30 år. I den första delstudien mättes förmågan att uppfatta vanliga sociala karaktärsdrag i form av datorgenererade ansiktsbilder med varierande grad av intensitet.

– Intensitetsgraden mättes på en skala

från ett till sju, där sju stod för mycket trovärdig. Den äldre gruppen tolkade oftare lågsympatiska ansiktsuttryck som högsympatiska och icke trovärdiga ansiktsuttryck som trovärdiga, säger Diana Persson.

Men förmågan att tolka rätt ökar om information kombineras, till exempel med både bild och ljud. Det visade hennes andra delstudie. Då fick deltagarna, antingen i kombination eller separat, se korta videosekvenser med ansiktsuttryck, höra en mening utan innebörd (en kombination av bokstäver, ett låtsasspråk) som uttrycktes i olika tonlägen beroende på emotion, samt höra suckar, andning, gråt och liknande röstljud.

– När både bild och låtsasspråk kombineras minskar skillnaderna mellan unga och äldre betydligt. Äldre var dock sämre på att uppfatta ilska, irritation och lättnad. Den största skillnaden mellan unga och äldre var då deltagarna bara fick höra suckar, gråt och andra röstljud. Det gällde för nästan alla emotioner, säger Diana Persson.

Ett sätt att minska de åldersrelaterade svårigheterna att uppfatta omgivningens emotioner är därför att förmedla extra information, kanske genom att förstärka kombinationen av röst och ansiktsuttryck.

– Samtidigt visar resultaten att åldersskillnaderna inte är så dramatiska som vi ofta tror, säger Diana Persson.

Slutligen ingick en delstudie då de äldre deltagarna fick ett tillskott av oxytocin. Det gav ingen tilläggseffekt i förmågan att tolka emotionell information.

Titeln på avhandlingen är *Effects of adult aging on socioemotional perception – Evidence from behavior and brain*.

● Peter Örn

# Hur ska jag få chefen att smittsäkra?

**Fråga:** Jag jobbar som skolpsykolog och tycker inte att min arbetsgivare har vidtagit tillräckliga åtgärder för att skydda mig och mina kollegor mot covid-19. Jag är också orolig för egen del då jag är över 60 år och har diabetes. Min chef säger att jag måste vara på jobbet. Vilka krav kan vi ställa på arbetsgivaren?

**D**et finns vissa regler här som arbetsgivare ska följa men dessa är inte absoluta eller heltäckande. Främst är det krav på ett systematiskt arbetsmiljöarbete och riskbedömning vid smittrisker som regleras i föreskrifter från Arbetsmiljöverket. Även regler för gravida och ammande arbetstagare kan komma att aktualiseras. Här är det viktigt att ta hjälp av skyddsombudet på arbetsplatsen för att säkerställa att skyddsarbetet bedrivs systematiskt och alla befintliga risker identifieras och åtgärdas möjligt.

Skolans elever ska ha tillgång till elevhälsan där även psykologiska insatser ingår. Nuvarande lagar gäller men undantag är möjliga på grund av spridningen av covid-19. Att arbeta hemifrån är därför ingen rättighet men en möjlighet. Utifrån Folkhälsomyndighetens information verkar du, med hänsyn till din ålder och riskfaktor – diabetes, tillhöra en grupp

»Prata med din arbetsgivare om vad som är möjligt att göra.«

med förhöjd risk att insjukna i covid-19. Men det är först när en läkare har beslutat att du inte får arbeta, då du är eller kan vara smittad av covid-19, som du kan bli sjukskriven med rätt till smittbärrpenning. Personer i riskgrupper som är på arbetsplatsen, ska särskilt riskbedömas i det systematiska arbetsmiljöarbetet. Utifrån din nuvarande situation, behöver du prata med din arbetsgivare om vad som är möjligt att göra. Skyddsombudet utgör här ett viktigt stöd i att även företräda dina intressen och säkerställa att lämpliga åtgärder vidtas och följs upp.

OM ARBETE HEMIFRÅN inte är möjligt, kommer de åtgärder som vidtas bli extra betydelsefulla i ditt fall som möter elever. Följande åtgärder kan bli relevanta vid fysiska möten: användande av skärmar, visirskydd, munskydd, god ventilation, avstånd

och god hygien. Att undvika samlings- och minimerande av fysiska möten, som i stället ersätts av säkra digitala kanaler, är att rekommendera då det är den bästa förebyggande åtgärden. Den skyddsutrustning som används bör följa de standarder som rekommenderas av ansvariga myndigheter och vara CE-märkta. Men som sagt, ett samtal mellan dig, din chef och skyddsombudet är nödvändigt.

/ Jaime Aleite, förhandlingschef



JAIME ALEITE



LEIF PILEVÅNG

**Fråga:** Hur påverkas pensionen när man väljer att arbeta för en arbetsgivare som inte har kollektivavtal?

**M**ånga arbetar för arbetsgivare som inte har kollektivavtal och ju längre man arbetar för en sådan, desto mer kommer ens pension att påverkas negativt. Genom kollektivavtal omfattas den anställde av tjänstepension. Saknar arbetsgivaren kollektivavtal, har den anställde inte någon tjänstepension – om man inte särskilt har kommit överens med arbetsgivaren om det. Det finns ingen lagstadgad rätt till tjänstepension.

Det finns olika tjänstepensioner – premie- eller förmånsbestämd. Ett exempel på hur premiebestämd fungerar: Din arbetsgivare betalar in 4,5 procent av din månadslön upp till 4 625 kr. På lönedelar över det betalar arbetsgivaren in 30 procent. Vid heltidsanställning med 50 000 kr per månad betalas 4 130 och vid två halvtidstjänster à 25 000 kr betalas 2 250 kr. En skillnad på 1 880 kr per månad. Bäst är alltså att ha en heltidsanställning. Har man inte tjänstepension med en lön på 50 000 kr så är det 4 130 kr per månad i pensionsavsättning som man går miste om. Så kolla om arbetsgivaren har avtal.

/ Leif Pilevång, ombudsman

## HAR DU EN FRÅGA?

Mejla! [redaktionen@psykologtidningen.se](mailto:redaktionen@psykologtidningen.se)  
Du kan också kontakta medlemsrådgivningen på telefon 08-567 06 400.



# ABAS-3

Adaptive Behavior  
Assessment System,  
Third Edition

- Bedömning av adaptiv funktion från 0 till 89 års ålder
- Svensk-danska normer
- Översättning och anpassning till svenska av Eric Zander och Sven Bölte

ABAS-3 är en standardiserad och enhetlig metod för att kartlägga en individs adaptiva funktion under hela livet ur olika informanternas perspektiv.

Nytt i ABAS-3 är, förutom reviderat och uppdaterat item-innehåll, möjligheten att bedöma adaptiv funktion hos fler åldersgrupper än tidigare, från 0 till 89 år.

Materialet innehåller manual och fem olika formulär, anpassade efter ålder och informant.

Svenska ABAS-3 innehåller amerikanska normer för alla åldersgrupper, och svensk-danska normer för åldrarna 5–21 år.



[www.hogrefe.se](http://www.hogrefe.se)

# Kursbok till saknad kurs

**I** skolan får man öva sig på att koka potatis, hyvla bräddor, sy gardiner och hoppa plint. Men inte veta vad man ska tänka på om man har problem att sova, om en vän sörjer eller hur man gör för att hitta tillbaka till en normal andning när man får panik. Men om någon skulle få för sig att (äntligen) införa en sådan kurs, då skulle det här faktiskt kunna vara kursboken.

Författarna Jeding och Grossi är forskare samt psykolog respektive psykoterapeut. De har flera tidigare boktitlar i bagaget, bland annat den gemensamma *Vägen ur utmattningssyndrom*. Här tar de sig i stället an psykisk hälsa och ohälsa i coronapandemins spår.

BOKEN ÄR UPPDELAD i tre delar. En första som definierar vad stress och kris är och hur det påverkar kropp och psyke. De går också in på specifika typer av stress som just en pandemi kan orsaka, såsom etisk och moralisk. Likt en diagnosmanual går de igenom tillstånd som kan tänkas öka i samband med en kris: depression, utmattning,

**KRISSTRESS.**  
GIORGIO GROSSI & KARSTIN JEDING  
NATUR & KULTUR, 2020

anpassningsstörning och olika ångesttillstånd. I den andra delen som författarna kallar för »Metoder att hantera stress« presenteras en hel buffé av övningar för andning, avslappning, medveten närvaro och problemlösning. Här finns också genomgångar av värderad riktning och livskompassen, sömnhygien och fördelarna med att ha rutiner i vardagen. Författarna är också

noggranna med att påpeka att man inte bara kan läsa boken utan faktiskt också måste göra övningarna, om man vill åstadkomma en förändring i sitt mående eller i sitt liv.

I DEN SISTA delen har författarna samlat en rad kapitel med kortare fördjupningar inom några områden de tänker kan vara aktuella som följd av kris och stress; hur

man kan trappa ner på sin alkohol- eller nikotinkonsumtion, hur man kan förbättra relationerna i en familj eller stötta någon närstående i sorg.

Författarna har absolut visst fokus kring den pågående coronapandemin men denna bok skulle lika gärna kunna kallas *Livs-hantering* eller *Första hjälpen vid psykisk ohälsa*. Det är inga ångest- och depressionsbehandlingar som presenteras men däremot grundläggande genomgångar av vad som är viktigt att tänka på vid alla sådana lättare symtom. Saker att testa på egen hand innan man eventuellt söker sig vidare. Boken rymmer också mängder av telefonnummer, webbadresser och annan praktisk information om vart den kan vända sig som behöver mer hjälp.

Texten är lättillgänglig, överskådlig och korrekt. Möjligen en smula torr. Så som man skulle kunna tänka sig att det skulle ha sett ut om 1177 eller Folkhälsomyndigheten hade utvidgat sin information kring dessa frågor.

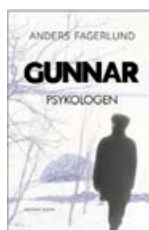
● *Celia Svedhem, psykolog och litteraturkritiker*



## Kris och potentiellt trauma

FÖRSTÅ OCH STÖTTA UTSATTA BARN I FÖRSKOLAN  
ANNA RÖST RIBEN OCH CÉLINE NORDENHED,  
GOTHIA, 2021.

Boken ger förskolans pedagoger kunskap och hjälp för att kunna bemöta barn i krissituationer. Författarna återger kännetecken på potentiella trauman och hur individuella förutsättningar påverkar.



## Gunnar psykologen

ANDERS FAGERLUND INSTANT BOOKS, 2020.

Gunnar, psykologen, trasslar till det. Med sin partner, polisen Eva. Med psykvården vars metoder han ogillar. Med sin antagonist, psykiatern Crüller, han som använder patienter för egna behov. Och så de instängda flickorna som Gunnar försöker hjälpa. Författaren har arbetat som psykolog.



**Anna-Carin Fagerlind Ståhl** / Psykolog

## »Ansvaret för ohälsa i arbetet förskjuts mot individen«

**D**et nu utbredda distansarbetet innebär inte att den största ohälsoriskerna – för höga krav – minskar. Snarare tvärtom, tror psykologen Anna-Carin Fagerlind Ståhl som nu kommer med boken *Arbete och psykisk hälsa – viktigt vetande och vanliga myter*.

– Samtidigt som du bibehåller dina vanliga upplevda krav så tillkommer nya, såsom att lära dig hantera och anpassa dig till nya tekniska lösningar. Och resurserna, till exempel ett bra socialt stöd, är mer begränsade, säger hon.

Anna-Carin Fagerlind Ståhl har en bakgrund som forskare vid Linköpings universitet och har bland annat disputerat på

en avhandling om hälsofrämjande förutsättningar i arbetslivet. Men den kunskapen, liksom mycket annan vetenskapligt förankrad kunskap om arbetsmiljö och psykisk hälsa, har svårt att nå ut.

– Upprinnelsen till att jag ville skriva boken var en frustration över att det händer så lite ute på arbetsplatserna trots all forskning, säger Anna-Carin Fagerlind Ståhl.

I STÄLLET ÄR DET många myter som får leva vidare, ofta fast förankrade även hos dem som har som yrke att arbeta med människor som drabbats av arbetsrelaterad ohälsa.

– Den största myten av alla är förmodligen att arbete per automatik är något bra för

oss. Visst, en bra arbetsmiljö med någorlunda goda villkor kan vara jättebra. Men en dålig arbetsmiljö och osäkra anställningsvillkor kan faktiskt vara sämre än att vara arbetslös, säger hon.

En vanlig myt är att grundorsaken till problemen som regel handlar om det privata, om individrelaterade

faktorer, snarare än arbetsrelaterade, menar Anna-Carin Fagerlind Ståhl.

– För arbetsgivaren förefaller sådana vara enklare att hantera. Man släcker löpande de bränder som uppstår. Det kan ge positiva effekter på kort sikt, men långsiktigt försvinner de och kan rent av bli negativa, säger hon.

I *Arbete och psykisk hälsa – viktigt vetande och vanliga myter* skärskådas de vanligaste myterna och varvas med vad forskning har visat. Anna-Carin Fagerlind Ståhl beskriver även vilka konsekvenser olika trender på arbetsmarknaden, såsom gig-ekonomin, mer distansarbete och ett mer tävlingsinriktat arbetsliv, kan få.

– Ansvaret för arbetsmiljön och den arbetsrelaterad hälsan förskjuts mer och mer mot individen. Saknas det en tydlig arbetsplats blir det inte minst problem vid rehabilitering efter sjukskrivning, säger hon.

Det finns i dag god kunskap om vad som skapar en bra arbetsmiljö, och vad som skapar engagemang och motivation. Att ignorera den kunskapen kan få allvarliga konsekvenser, tror Anna-Carin Fagerlind Ståhl.

– Både när det gäller det förebyggande och rehabiliterande arbetet borde vi ta mer hänsyn till och agera efter vad vi faktiskt vet, säger hon.

● Peter Örn



### **Arbete och psykisk hälsa**

VIKTIGT VETANDE OCH VANLIGA MYTER  
AV ANNA-CARIN FAGERLIND STÅHL  
STUDENTLITTERATUR, 2021.

Är ett arbete bra för hälsan? Kanske, men vilket vetenskapligt stöd har egentligen det antagandet? Och är det så att psykisk ohälsa mer är relaterad till det privata än den psykosociala arbetsmiljön? Anna-Carin Fagerlind Ståhl ställer vanliga myter mot vetande grundat i forskning, och redogör för hur rådande trender påverkar den arbetsrelaterade psykisk ohälsan.

# Att läsa är att få

**J**aha, har du läst någon bra roman på sistone då? Frågar jag kollegan när det blir tyst över kaffekopparna i pentryt.

– Nä, jag läser väldigt lite sånt måste jag säga. Tycker jag får så mycket av det där från patienterna. Livshistorier och så. Så det orkar jag inte på fritiden också, ruskar han på huvudet och ler snett.

Han ser på klockan, ursäktar sig och försvinner iväg till nästa patient.

Fasen, jag som hade velat fråga hur han menade, att patientarbete och romanläsning liksom fyller samma kvot? För mig är läsning av skönlitteratur själva antitesen till patientarbete! När jag läser, då bara får jag. Utan minsta förväntning om att ge något tillbaka. Men när jag jobbar med patienter, med terapier, ja då värker vi ju fram deras berättelser tillsammans. Då är jag medskrivande på något sätt. Och där finns absolut ingen känsla för dramatisk kurva! Eller cliffhangers!

Okej, en viss stilistik kanske, men väldigt ofta brister den röda tråden.

Och medan patientarbetet är något socialt så bejaktar litteraturen min introverta sida. För varje roman jag läser känner jag mig påfylld. Mer redo att gå ut och möta världen, ta mig an patienter, ge tillbaka av det jag fått ifrån orden. Och jag

tror faktiskt inte jag är ensam om att känna så (fb-gruppen *Psykologer pratar böcker* har ju trots allt 1 600 medlemmar) utan tänker att vi är många som ser fram emot det nya bokåret! Något ni absolut inte ska missa är Jenny Holmqvists debut *Drift* som jag hunnit läsa; en släktroman som går från Uppsala, via Kanada till San Francisco och handlar om att både lämna och bli lämnad. I mars kommer sedan två romaner som jag

»Medan patientarbetet är något socialt så bejaktar litteraturen min introverta sida.«

ser mycket fram emot: Kazou Ishigourous nya *Klara och solen*, om AI och en butik där det går att köpa artificiella vänner. Och Laura Lindstedts *Min vän Natalia*. Där börjar en ung kvinna gå i terapi för att få hjälp med sitt sexliv. En bok som utlovar lek med både självhjälpsböcker, autofiktion och relationen mellan terapeut och patient.

Tur för mina patienter.

• Celia Svedhem, psykolog och litteraturkritiker



BILD: ISTOCKPHOTO

## Nya böcker i urval av redaktionen

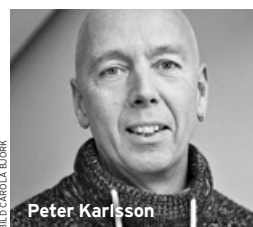


BILD: CAROLA BLÖDK

### Tydlighet och ledarskap i skola

POSITIVT BETEENDESTÖD I KLASSRUMMET  
PETER KARLSSON,  
NATUR & KULTUR, 2020



Hur ska en lärare kunna hålla ordning i klassrummet?

Hur få omotiverade elever motiverade? Med kunskap och övningar går det att lyckas som lärare, menar psykologen Peter Karlsson.

Han presenterar i denna bok en rad områden som är knepiga för lärare, men som kan hanteras. Boken utgår från det evidensbaserade förhållningssättet positivt beteendestöd (PBS). Fokus är att lärare kan arbeta förebyggande för att öka studiero, inkludering och trivsel.



Fler böcker om psykologi – följ Psykologtidningen på Instagram.

### Npf och socialtjänsten

LAGSTIFTNING, BEMÖTANDE OCH ANPASSNINGAR  
BO HEJLSKOV ELVÉN OCH ELISABETH SUNDSTRÖM GRAVERSEN,  
GOTHIA, 2021



Mer än varannan klient inom socialtjänsten har en npf-diagnos, visar en enkät- och intervjustudie av Riksförbundet Attention. För att de inte ska få sämre stöd än andra krävs kunskap, menar författarna. Boken tar avstamp i socialtjänstens uppdrag för att sedan gå in på själva lagstiftningen. Hur ska man som professionell förhålla sig till alla de olika lagar som finns i dessa ärenden? Och hur kan man skapa bra möten och anpassa sitt beteende så att alla får den insats de behöver?

### Förseiad utveckling

VAD KAN DET BERO PÅ?  
GUNILLA CARLSSON KENDALL,  
NATUR & KULTUR, 2020



En del barn har en generell utvecklingsförseiad som kommer att visa sig tydligare ju äldre barnet blir. I boken ges en beskrivning av vilka svårigheter som kan uppstå för dessa barn, samt förslag på hur pedagoger kan göra och tänka för att hitta lösningar och hur man får till en bra kommunikation med föräldrarna.





Vi söker en

# Engagerad psykolog med digital fingertoppskänsla

**Vill du jobba hemma med flexibla tider som passar ditt livspussel? Vill du ha en arbetsgivare som enligt medarbetarna har hjärtat på rätta stället och vara delaktig i hur ditt uppdrag och företaget utvecklas framåt?**

Pratamera växer och vi söker kontinuerligt fler psykologer som uppskattar högt i tak, har ett genuint engagemang och en helhetssyn på psykisk hälsa. I vår verksamhet träffar vi människor med olika typer av psykiska besvär, och fastän det främst handlar om primärvårdsnivå, så är variationen och komplexiteten stor eftersom vem som helst kan söka hjälp hos oss.

**Välkommen att läsa mer och ansöka på [jobb.pratamera.nu](https://jobb.pratamera.nu)**

**PRATA MERA.NU**

Pratamera Sverige AB är en webbaserad psykologisk mottagning med ett högre syfte; att erbjuda så många som möjligt bättre förutsättningar att må bra och utveckla sin psykiska hälsa, oavsett var i landet de bor. Företaget grundades av kliniker 2017, efter en familjediskussion i den lilla byn Hede i Härjedalen. Pratamera har idag mer än 50 medarbetare, varav 35 är psykologer, psykoterapeuter och läkare. Besök oss gärna på [www.pratamera.nu](https://www.pratamera.nu)

Ulf Rådberg:

# Låt oss slippa välja

*Som psykologstuderter tvingas vi tidigt välja sida i konflikten genom vårt inriktningsval mellan KBT och PDT. Men när vi väljer bort något av dem hamnar vår yrkesmässiga kompetens under hot, och vår personliga utveckling riskerar att stagnera. Priset får våra klienter betala, skriver psykologstudenten Ulf Rådberg.*

**F**ör två veckor sedan tvingades vi psykologstuderter på Uppsala universitet att välja terapeutisk inriktning, antingen KBT eller PDT. Medan vissa var säkra i sina val, var vi många som länge vacklade innan vi bestämde oss. Och lika många är vi som nu som bär på en besk eftersmak och en oro över att gå miste om något. Antingen riskerar vi att bli relationellt blinda eller så lär vi oss inte beteendets ABC. I mina ögon speglar denna kategoriska hållning en mycket större konflikt, nämligen det ständigt pågående skyttegravskriget mellan den fenomenologiska och den positivistiska vetenskapen.

I vårt yrkesfält kommer detta till uttryck i meningsskiljaktigheterna mellan förespråkare för PDT respektive KBT. Frågor rörande huruvida psykologin är en tolkan- de eller en objektiv vetenskap och ifall människan bäst förstås av sina yttre beteenden eller sina inre drivkrafter, är känsliga ämnen som många psykologer är beredda att gå i strid för.

SKA MAN MÅLA upp stereotyper på den terapeutiska duken, kan man säga att den traditionella KBT:n vilar mot ett positivistiskt och beteendestarkt idébygge där

evidens, mätbarhet och autonomi är några av de bärande pelarna. Samtidigt får PDT:n konturena av en fenomenologisk relationell form där förändringen kommer inifrån klienten, genom mötet i rummet med terapeuten. Genom historien löper en svallande vågrörelse mellan den psykodynamiska tesen och den behavioristiska antitesen. Båda skepnaderna är i mina ögon grovt utskurna idé-ting som i det första fallet försätter klienten i ett passivt viloläge på terapeutens divan och i det sista fallet resulterar i ett blint bankande med missanpassade verktyg.

I stället för att positionera PDT och KBT mot varandra, borde man tala om två sorters psykologier lika viktiga för förstå och hjälpa människor – teorier som inte kan ersätta varandra utan snarare är beroende av varandras existens. Dels en behovspsykologisk teori som beskriver vilka grundläggande behov som driver oss människor, både i vår funktionalitet och vår dysfunktionalitet, och dels en inlärningspsykologisk teori som förklarar vilka mekanismer som påverkat oss i vår inlärning och hur vi kan skapa förändring mot ökad behovstillfredsställelse. Utan inlärningspsykologin blir det svårt att omsätta insikt i handling och utan behovspsykologin är risken stor att man arbetar i (behovs-)blindo. Bildligt talat så

»Antingen riskerar vi att bli relationellt blinda eller så lär vi oss inte beteendets ABC.«



ULF RÅDBERG

är det ena en klinisk verktygslåda och det andra en klinisk kompass.

LÄNGE HAR MAN talat om olika vågor inom respektive paradigm, men i mina ögon har det enbart varit krusningar på den terapeutiska ytan. Ska vi på riktigt ta ett kvalitativt kliv framåt, måste vi också ta ett kliv över den mur av prestige och vetenskapsteoretisk osämja som hindrar den psykoterapeutiska vetenskapen från fortsatt utveckling. Och jag tycker mig redan ha börjat skönja dessa tendenser från bägge håll. Dels i Leigh McCulloughs affektfokuserade psykodynamiska terapi och dels i Jeffrey Youngs schematerapi. Båda har lyckats väva samman kärmbudskapen från den positivistiska beteendepsykologin med den fenomenologiska behovspsykologin. McCullough har lyft in inlärningspsykologin och korttidsbaserade principer i en psykodynamisk idékontext, och Young har flätat samman en behovs- och anknytningsfokuserad teori med kognitions- och beteendepsykologin. Båda lyfter stolt fram sina integrativa ansatser och ingen gör något anspråk på att komma från den rätta ideologiska skolan. I stället för att fokusera på att försvara





BILD ISTOCKPHOTO

någon dammig prestige från en viss terapeutisk skola, har de satt klientens behov i första rummet. De är frontfigurer och diplomater i den fredsprocess vi nu anar inom vårt yrkesfält. En process som jag hoppas kommer att kulminera i en hegeliansk syntes – en psykoterapiens andra väg!

DET ÄR HÖG tid att Psykologförbundet och universiteten runt om i landet tar sitt ansvar och ger mer utrymme åt den diskussion som behöver föras kring långsiktiga konsekvenser av att polarisera yrkesfältet och lämna framtidens psykologer med betydande kunskapsluckor. Både för vår skull och för våra klienters! Och om någon undrar vilken inriktning jag själv valde, tänker jag hålla det för mig själv. I mina ögon har jag inte gjort ett helt val, utan ett halvt, och det väcker inget annat än sorg i mig.

Skinners och Freuds svordomar ekar allt tystare, och snart finner vi mod nog att lägga ner våra stridsyxor och lyfta blicken. Då kommer vi att inse att i den otäckta fienden bor egentligen en länge saknad vapenbroder. ●

**Ulf Rådberg, psykologstudent,  
Uppsala universitet.**

Replik:

## Gemensam bild är målet

**M**attias Lundberg skriver om behovet av en tydlighet runt psykologernas specialistordning. Han menar att det i Psykologtidningens temanummer om specialistutbildningen framgår att »det inte verkar finnas en gemensam bild av vad man vill eller har velat åstadkomma med specialistutbildningen« och uppmanar Psykologförbundet att släppa taget: »Det är ett bra och stort arbete som gjorts för att få i gång specialistutbildningen. Nu måste andra aktörer ta vid.«

Jag tycker att reportaget i Psykologtidningen speglar den komplexitet och de många skilda uppfattningar som har funnits och finns i vår kår i denna fråga, och jag är glad att reportaget har inspirerat Mattias Lundberg att sätta sina tankar på pränt. Det är sådana erfaren-



**Psykologtidningen  
#8 /2020**

heter och reflektioner vi behöver för att kunna göra en klok nulägesanalys och staka ut vägen framåt. Jag håller med om att det inte finns en gemensam bild i nuläget. Det är mot en sådan vi är på väg, och för att den bilden ska bli så förankrad, trovärdig och attraktiv för samhället som möjligt, behöver vi ett aktivt samtal och engagemang för våra professions- och utbildningsfrågor inom och utanför psykologkåren. ●

**Kristina Taylor,  
förbundsordförande**

## Anslag från L.J. Boëthius' stiftelse

Styrelsen för Lars Jacob Boëthius' stiftelse får härmed meddela att bidrag kan sökas ur stiftelsen.

Stiftelsens avkastning skall enligt testators önskan, som det uttryckts i testamentet den 11 augusti 1930, användas för att hjälpa "med nervsjukdom behäftade, mindre bemedlade, dock icke av stat eller kommun avsevärt understödda, svenska medborgare, vilkas fysiska och psykiska lidande kan, om icke fullständigt botas, så åtminstone lindras eller förbättras". Detta syfte skall enligt testator bäst kunna uppnås genom att inrätta sjukhem för unga människor, varvid unga män skall ges företräde. Missbrukssjukdomar, psykotiska tillstånd eller svårare fysiska handikapp är enligt stiftelseurkunden uteslutna.

Även om bidrag till sjukhem fortfarande kan erhållas anses stiftelsens syfte i nuläget bäst kunna tillgodoses genom att medel från stiftelsen används för uppbyggnad av lämpliga vårdinsatser för patienter i öppen vård. Sådan vård kan främjas genom utvecklande av olika psykoterapiformer/andra behandlingsformer. Tänkbara målgrupper är patienter med affektiva sjukdomar, ångesttillstånd av varierande genes t.ex. sociala fobier, självmordsbenägenhet och liknande tillstånd. Företräde ges projekt som gäller unga män. Vidare ges företräde åt sökande som är beredda att utveckla strategier och projekt som syftar till en systematisk utvärdering av behandlingsresultaten.

Styrelsen förutsätter att sökanden i tillämpliga fall ansöker och får godkännande enligt lagen (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor. Godkännandet ska tillställas nämnden.

Bidrag kan inte lämnas till enskild för vård och behandling och inte heller till utbildning.

Ansökningshandlingar ska skrivas på svenska och skickas in i 5 exemplar till sekreteraren Kerstin Bendz, Djursholmsvägen 34, 183 52 Täby, tel: 08-768 14 90 eller 0708- 39 75 70, som även lämnar ytterligare upplysningar.

Ansökan skall ha kommit in senast tisdagen den 16 mars 2021. (Särskilda ansökningsblanketter finns inte).

Ansökan skall innehålla en beskrivning av projektet, inklusive hur utvärderingen skall ske, med en kortfattad (högst en sida) sammanfattning för lekmän, sökandens meritförteckning samt ett budgetförslag.

Sökande som tidigare beviljats medel ur stiftelsen skall till ansökan föga en redogörelse över det hittills utförda arbetet.

# Vi kan alla bidra

**J**ag hoppas ni haft det bra under helgerna och att ni har klivit in i 2021 med förnyade krafter. Själv har jag försökt koppla av och ägna mig åt återhämtning och reflektion över det gångna året, och jag tycker mig ana att något hänt med min utblick på omvärlden efter snart ett år i pandemins skugga, varav sju månader som ordförande för ert och mitt gemensamma fack- och professionsförbund.

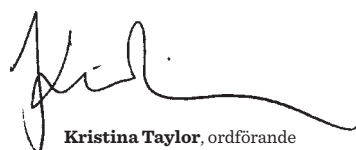
MÅNGA GÅNGER UNDER den här tiden har jag känt mig rätt så vilsen, både i tillvaron generellt och i mitt nya uppdrag, och jag har funderat mycket över vad som är riktigt viktigt och vad jag egentligen kan tillföra. Jag har också kämpat med att acceptera att många processer måste ta lite längre tid än vanligt, och att en hel del

umgänge, lek och annat kreativt utvecklingsarbete får vänta.

Men när jag på nyårsafton stod vid en brinnande eldkorg utanför vårt hus kände jag hur gnistorna speglade en ny sorts inre glöd och en tillförsikt inför framtiden. Jag kände igen ett grundantagande som tidigare i livet ofta hjälpt mig att hitta riktning och lust i olika privata och professionella sammanhang, nämligen antagandet att jag kan göra skillnad. Att vi alla kan bidra, och på så sätt dela ansvar, delaktighet och möjligheten att påverka, särskilt när vi tänker och agerar kollektivt och gemensamt handlar för en gemensam sak. Detta är vad jag önskar leda och inspirera till för kommande år: att vi i vår profession och kår, varje medlem och i hela Psykologförbundets organisation och verksamhet, utgår från frågan om *hur* var och en i sin roll och funktion kan bidra – inför stora som små utmaningar, utvecklande aktiviteter och tunga ansvarsuppgifter.

MED DENNA NYTÄNDA glöd i bröstet känns de utmaningar som väntar, i form av bland annat en tungt belastad vårdorganisation och många ännu ökända konsekvenser av pandemin i samtliga samhällssektorer, avgörande hållbarhetsfrågor och ett stort antal fackliga och professionscentrala arbetsuppgifter, möjliga och meningsfulla att ta sig an.

The Ramones lyckades säga ungefär samma sak mer kärnfullt, så jag avslutar med att citera dem: »Hey ho, let's go!«



**Kristina Taylor**, ordförande



»Att vi alla kan bidra, och på så sätt dela ansvar, delaktighet och möjligheten att påverka.«



BILD: ISTOCKPHOTO

## Förbundsnytt

### Återvald löneförhandlare

**FÖRHANDLINGSSAMVERKAN.** Psykologförbundets förhandlingschef Jaime Aleite har återvalts som löneförhandlare för Akademikeralliansen, som omfattar sexton Saco-förbund. Som löneförhandlare ska Jaime Aleite tillsammans med en annan förhandlare företräda 67 000 akademiker, verksamma inom kommuner, regioner och kommunala företag, i förhandlingar gällande löneavtal gentemot SKR. »Det roligaste, som förhandlare, är att ha en direkt möjlighet att påverka kollektivavtalet, tolkningar och tillämpningar av löneavtalet, men också att stoppa försämringar«, säger Jaime Aleite. Det förnyade uppdraget gäller i två år.

### Förhandlingshjälp

**MEDLEMSRÅDGIVNINGEN.** Som medlem i Sveriges Psykologförbund får du kvalificerad rådgivning och förhandlingshjälp vid frågor som rör anställning, arbetsvillkor och professionsfrågor. Psykologförbundet bevakar dina rättigheter vid uppsägningar och vid omorganisationer samt ger råd i frågor som rör psykologrollen. Du har även möjlighet att rådgöra om etiska dilemman med Sveriges Psykolog-

förbunds etikråd. Telefon-tiderna för medlemsrådgivningen är alla vardagar klockan 09.00-12.00. Du kan också mejla: medlemsradgivningen@psykologforbundet.se.

### Digitala utmaningar

**FACKLIGA MÖTEN.** Pandemin 2020 bidrog till en omställning för alla, långt utöver det vanliga. För Psykologförbundets del innebar det bland annat en digital förbunds-kongress och digital utdelning av Lilla Psykologpriset. Men också en rad fackliga möten, utbildningar och medlemsträffar genomfördes digitalt. Psykologförbundet fortsätter nu, 2021, arbetet med att digitalt möjliggöra professionsarbetet och det fackliga arbetet. Psykologförbundet följer pandemins utveckling och rekommendationer. För mer info, gå in på förbundets hemsida.

# 11950

ANTALET MEDLEMMAR  
(december 2020)

### Save the date!

**ÅRSMÖTE OCH SEMINARIUM.** Sveriges Kliniska Psykologer har sitt årsmöte samt arrangerar ett seminarium, »Fungerar min behandling?«, med Ulrika von Thiele Schwartz. För mer info: kliniskapsykologer.se.

[www.psykologforbundet.se](http://www.psykologforbundet.se) • [post@psykologforbundet.se](mailto:post@psykologforbundet.se)

# Psykolog

TIDNINGEN

Ges ut av Sveriges Psykologförbund.

## REDAKTIONEN

### Chefredaktör och ansvarig utgivare:

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

### Vetenskapsredaktör:

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

### Medverkande i detta nummer:

Per Eriksson, Fond & Fond, Moa Hoff, Maria Jernberg,  
Hanna Nolin, Celia Svedhem, Anna Wahlgren

### Redaktionsrådet:

Gerhard Andersson, professor i klinisk psykologi vid Linköpings universitet och KI.  
Anne Grefberg, psykolog och föreläsare.  
Jenny Klefbom, psykolog och författare.  
Jonas Ramnerö, enhetschef, Centrum för psykiatriforskning.  
Simone Vastamäki, studeranderepresentant.

 [facebook.com/psykologtidningen](https://facebook.com/psykologtidningen)

 @psykologtidning

 #psykologtidningen

 Psykologtidningen

**Postadress:** Nytorgsgr 17 A,  
116 22 Stockholm

e-post: redaktionen@  
psykologtidningen.se  
[www.psykologtidningen.se](http://www.psykologtidningen.se)  
ISSN 0280-9702.

### Annons:

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

Textannonser:  
Madeleine Nordberg,  
kontaktpuffgifter se ovan

### Grafisk form:

Birgersson & Co  
Anders Birgersson  
Markus Edin

### Korrektur:

Mats Wirström

### Omslag:

Fond & Fond

### Prenumerationer och adressändringar:

Vasabyrån  
Tel 08-567 064 30  
msc@akademikerservice.se

Pris: 700 kr inkl moms  
helår, 8 nr 2019.

Utrikes 800 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 2018.

Medlem av Sveriges  
Tidskrifter.

**Tryck:**  
Norra Skåne offset



### PRESSTOPP FÖR NOTISER

Nummer	2/2021
Utgivning	v 9
Manusstopp	3 februari

## Här hittar du alla som arbetar inom Sveriges Psykologförbund

### Kontakt

■ **Medlemsrådgivningen**  
(frågor som rör lön, anställning, profession, juridik, egenföretagare etc.)  
Vardagar 9.00-12.00  
08-567 064 00  
medlemsradgivningen  
@psykologforbundet.se

■ **Specialistutbildningen**  
Tel tid 13.30-15.00 torsdagar  
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](http://www.psykologforbundet.se)

■ **Plusgiro:** 373267-4  
**Bankgiro:** 767-2066

### Direktnummer till personalen

#### ■ Ledning

Ulrika Edwinson, 08-567 064 02,  
förbundsdirektör.

Mahlin Levin, 08-567 064 07,  
förbundssekreterare.

#### ■ Kommunikation

Ann Hallsenius, 0706-12 70 60,  
kommunikationschef.

Anna Härenvik, 08-567 064 42,  
kommunikationsstrateg.

Emily Storm, tjänstledig.

Kajsa Heinemann, 0709-67 64 78,  
redaktör för Psykologiguiden Ung.  
Kristina Wallin, 0709-76 54 75,  
webbredaktör.

#### ■ Professions- och medlemsfrågor

Jaime Aleite, 08-567 064 14,  
förhållningschef.

Martin Björklind, 08-567 064 11,  
professionsstrateg.

Maria Enggren Zavisic, 08-567 064 59,  
samhällspolitisk strateg.

Elin Eos, 08-567 064 03,  
ombudsman, tjänstledig.

Carl Johan Brunnerbäck,  
tjänstledig.

Leif Pilevång, 08-567 064 10,  
ombudsman.

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

Linda Solberg, 08-567 064 73,  
ombudsman.

Johan Thesslin, 08-567 064 05, ombudsman.

#### ■ Utbildning

Ulrika Eskner Skoger, 08-567 064 02,  
utbildningschef och central studierektor.

Håkan Nyman, examinator  
specialistutbildningen.

Eva Shaw, 08-567 064 54, administratör.

Eva Haglund, 08-567 064 09, administratör.

### Förbundsstyrelsen

Kristina Taylor, ordförande.  
Maria Nermark, 1:e vice ordförande.  
Annalena Pejok, 2:e vice ordförande.

Sara Renström, ledamot.  
Isabel Khouré, ledamot.  
Eva-Lena Lindström, ledamot.  
Anders Orqvist, ledamot.

Andreas Karlsson, ledamot.  
Carl Hellström, ledamot.  
Martina Holmbom, ledamot  
Linus Olsén, studerandeledamot.

Ninni Ahlin, studerandeledamot.

### Valberedningen

Per Fallenius, ordförande.

### Etikrådet

Patrik Lind, ordförande.  
Anita Wäster, vice ordförande.  
Bo Hejlskov Elvén, ledamot.  
Åsa Prestby-Magnusson, ledamot.  
Linda Richter Sundberg, ledamot.  
Joel Rutschman, ledamot.

### Specialistrådet

Sara Henrysson Eidvall,  
sammanställande.  
Maria Marinopoulou, ledamot.  
Sofia Strand, ledamot.  
Malin Öhman, ledamot.

### Studeranderådet

Maja Straht, ordförande.  
Clara Söderstjärna, vice ordförande.

### Vetenskapliga rådet

Petri Partanen, ordförande.  
Ida Flink, vice ordförande.  
Elinor Schad, vice ordförande.

### IHPU – psykologutbildarna AB

Box 3287, 103 65 Stockholm,  
ihpu@psykologforbundet.se  
VD: Ulrika Edwinson, 08-567 064 02.  
Eva Haglund, 08-567 064 09,  
administration IHPU.

### Psykologföretagarna

Box 3287, 103 65 Stockholm  
psykologforetagarna@  
psykologforbundet.se, 08-567 064 30  
Hemsida: [www.psykologforetagarna.se](http://www.psykologforetagarna.se)

### STP – stiftelsen för tillämpad psykologi

Box 3287, 103 65 Stockholm  
Johnny Hellgren, 0705-93 56 00.



ANNONSERA I

# Psykolog

TIDNINGEN

**Annonskontakt: Newsfactory**

**Madeleine Nordberg**

**Tel: 08-505 738 15**

## MARKNADSANNONSER



### Familjeterapeuterna Syd

#### ■ LOKALER UTHYRES I HELA SVERIGE

Vi är legitimerade psykologer och psykoterapeuter med bred metodkompetens och arbetar med psykoterapi, utbildning och handledning. Vi erbjuder vårt sammanhang för dig att utvecklas i som anställd, samarbetspartners eller hyresgäst.

Tveka inte att höra av Dig om Du är intresserad av att hyra in dig hos oss eller vill samarbeta.

Du når oss via [www.familjeterapeuterna.com](http://www.familjeterapeuterna.com)

#### ■ SKEPPSBRON 10 GAMLA STAN, STOCKHOLM

Etablerad psykoterapimottagning. Vi har lediga rum för uthyrning. Pris enligt överenskommelse. Vi finns på Skeppsbron 10, Gamla Stan med bra kommunikationer. Kontakta Owe Larsols för mera information på mobilnr: 073-915 47 27

#### ■ LEDIGT SAMTALSRUM, STOCKHOLM

Mottagning i Hornstull med två samtalsrum, väntrum och kökspentry, i ett 20-talshus med spröjsade fönster och fiskbensparkett. Det lediga rummet är ca 15 m2 och hyrs ut omöblerat för 8 500 kr/månad momsfrött.

Kontakta [emilia@psykodynamiska.se](mailto:emilia@psykodynamiska.se) vid intresse!

#### ■ SAMTALSRUM/TERAPIRUM UTHYRES, GÖTEBORG

Göteborgs Psykologbyrå erbjuder rum för uthyrning. Vi finns centralt på Vegagatan 16 i Linnéstaden med bra kommunikationer. Rummen kan hyras 1-5 dagar i veckan och i hyran ingår tillgång till konferensrum, kontor och pentry. Lokalerna lämpar sig även för seminarier. Kontakta Magnus Lagerlöf 070-524 51 83 / Torbjörn Nilsson 070-750 91 81, [gotpsb@gmail.com](mailto:gotpsb@gmail.com)

### Marknadsannonser

**MARKNADSANNONS + E-TIDNING:** 950 kr.

Rubrik samt fyra rader text.


## Kommande utgivning av Psykologtidningen 2021

Papperstidningen nr 2: 5 mars

Digitala E-tidningen nr 2: 26 februari

Sista bokningsdag: 15 februari

## PLATSANNONSER



**GÖTEBORGS PSYKOTERAPI INSTITUT**  
GRUNDAT 1974

Vill du arbeta tillsammans med oss i en väletablerad psykodynamisk professionsmiljö?

Vi söker dig som är leg psykoterapeut och handledarutbildad.

Vid frågor kontakta oss på tel 031-711 97 51.

[www.gpsi.se](http://www.gpsi.se)



**NÄR BARN BERÄTTAR  
FINNS DET HOPP.**

Det är första steget till förändring.

Ge fler barn möjlighet att berätta. Swish: 9015041 | Plusgiro: 90 15 04-1

**BRIS**

**KAROLINSKA INSTITUTET UPPDRAGSUTBILDNING**

Kompetensutveckling inom vård, omsorg och hälsa

**Exponeringsbaserad psykologisk behandling inom beteendemedicin (7,5 hp)**

Unik utbildning om en behandling med goda forskningsresultat för patienter med somatiska sjukdomar. Kursstart våren 2021. Ackrediterad som specialistkurs hos Sveriges Psykologförbund.

[www.ki.se/uppdragsutbildning](http://www.ki.se/uppdragsutbildning)



**sapu**

**Studera på Högskolan SAPU**

Psykoterapeutprogrammet 90 hp  
Grundläggande psykoterapiutbildning (Steg 1)

Alla våra utbildningar på

[www.sapu.se](http://www.sapu.se)



**Specialistkurs OBM**

Efterfrågan på OBM ökar och nu kan du utbilda dig för att hjälpa organisationer att utveckla sig med fokus på beteenden.



Går i Malmö och Stockholm

Mer info: [www.leifandersson.se/specialist](http://www.leifandersson.se/specialist)



**HAVINDER & CARLSTRÖM**  
organisationspsykologer

**DOBASICS**



**Psykoterapeututbildning, 90 hp med specialistbehörighet för psykologer**

1. Psykologspecialist: Psykologisk behandling & psykoterapi (metodval kbt eller pdt)
2. Kognitiv beteendeterapi (kbt)
3. Psykodynamisk terapi (pdt)

HT 2021 – VT 2024

Ansökan öppnar 15 mars – 15 april 2021.

Ytterligare info: <http://www.psychology.su.se>

Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

**OMKLÄDNINGSRUMMET SKA INTE VARA DET SVÅRASTE PÅ SCHEMAT.**

Med din hjälp kan vi stoppa mobbning.  
Swisha din gåva idag till nummer 900 52 73.

**friends**

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI I LUND PLANERAR

**Legitimationsgrundande Psykoterapeututbildning**

START HÖSTEN 2021

Utbildningen leder till psykoterapeutexamen och omfattar sex terminers halvtidsstudier, totalt 90 högskolepoäng.

**Valbara inriktningar:**

- Psykodynamisk inriktning
- Kognitiv beteendeterapeutisk inriktning
- Familjeterapeutisk inriktning

Mer information:  
Psykoterapeutprogrammet  
Institutionen för psykologi (lu.se)

**SISTA ANMÄLNINGSDAG  
15 mars 2021**



**LUNDS  
UNIVERSITET**



Pearson

Missa inte våra nya  
skattningsskalor!

## **BROWN** EXECUTIVE FUNCTION / ATTENTION **SCALES**™

Används vid utredning av exekutiva funktioner.  
Ny utformning och ny normering. Nu även i  
digitalt format på Q-global.

[pearsonclinical.se/brown-efa](http://pearsonclinical.se/brown-efa)

## **PEDI - CAT**

Pediatric Evaluation of Disability Inventory Computer Adaptive Test

Digital skattningsskala för behandling och  
utredning av barn och ungdomar med olika  
fysiska eller beteendemässiga tillstånd.

[pearsonclinical.se/pedicat-se](http://pearsonclinical.se/pedicat-se)

Anmäl dig till vårens kurs i  
WAIS-IV och D-KEFS!

Kursledare är Christine Bedinger, specialist i  
neuropsykologi.

Läs mer och anmäl dig:  
[pearsonclinical.se/kurs](http://pearsonclinical.se/kurs)



Läs mer på  
[pearsonclinical.se](http://pearsonclinical.se)