

Psykolog

Ges ut av Sveriges Psykologförbund

TIDNINGEN
#6 2024

KARTLÄGGNING

Fler studenter
inom Bup

TEMA URVAL

Från servitör
till värnplikt

FORSKNING

Vikten av
teoretiska
ramverk

9

BÖCKER OM
HÄMND, JUNG
OCH JAGET

idag är ingen bra dag för depressioner.

MÖT PSYKOLOG-
POETEN ANDERS
ALMINGEFELDT



NATUR &
KULTUR

Till den som står bredvid

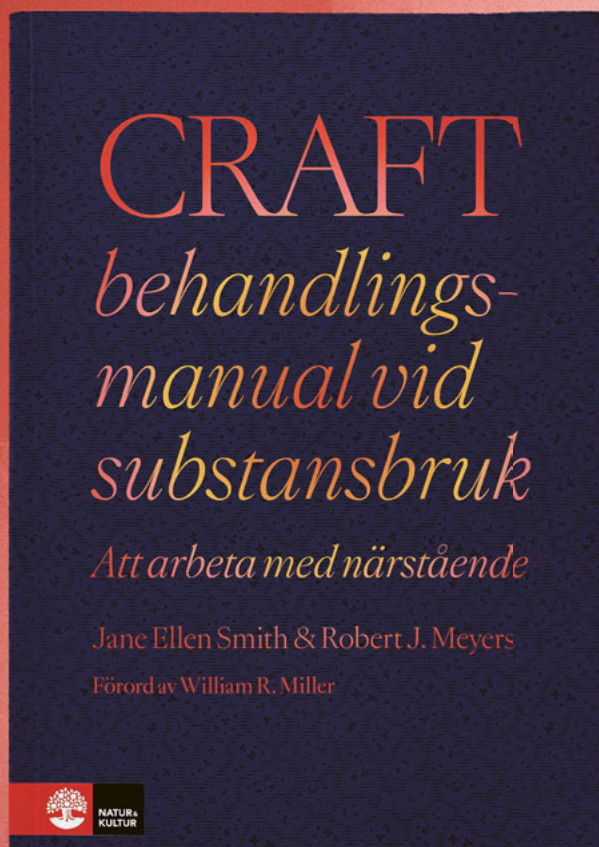
Närstående till personer med skadligt bruk av alkohol eller narkotika lever ofta med oro, skam och konflikter i vardagen. CRAFT (Community reinforcement and family training) är en evidensbaserad metod som ger närstående strategier för att uppmuntra drogfrihet och förbättra kommunikationen. Målet är att minska substansbruket och motivera till behandling, samtidigt som de närstående stärker sitt eget välmående.

Denna kompletta manual med många exempel och dialoger riktar sig till behandlare. Manualen innehåller också praktiska checklistor, tips på hur man kan undvika vanliga misstag samt alla formulär och arbetsblad som behövs för att genomföra behandlingen.

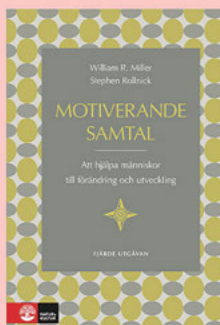
Carina Bång



Den svenska utgåvan är fackgranskad av Carina Bång som är certifierad CRAFT-terapeut och CRAFT-handledare.



Du har väl
inte missat?



Läs mer på psykologiwebben.se

»Om den prövande
blir ledsen och agiterad
omhändertar vi det.«
Sidan 12

Är du en
ledare utan
att veta om
det?



Innehåll #6 2024



22

BILD DISNEY

Intro > 4

Psykologer i media och den ensamma psykologen inom socialtjänsten.

Nyheter > 8

Tre regioner välkomnar studenter in i vården på Bup. Men det finns kritik på flera punkter.



8

BILD CHRISTOPHER BACKHOLM

Urval > 12

TEMA. Konsten att sortera fram de lämpliga kandidaterna.

Utblick > 22

Från gaslighting till Taylor Swift.

»Det gör något
med en individ
att få tag på
sin röst.«

Ordkonstnären > 24

MÖTET. På Anders Almingefeldts mottagning är det mer skratt än tårar.

Forskning > 30

»Därför behöver vi diskutera innebörden av återhämtning.«

Recension > 38

Celia Svedhem recenserar Jenny Jägerfelds nya bok om hämnd.

Till minne > 42

Stefan Jern skriver minnesord om Siv Boalt Boëthius.

40 >

BILD STOCKPHOTO

FOTO LENA GRANEFLET

När psykologen blir grindvakt

»JAG KAN INTE DUSCHA med andra killar, jag får sån fruktansvärd ångest.« Så berättade en av mina kompisar för psykologen på dåtidens Värnpliktsverk, vilket gav önskad effekt. Han fick sin frisedel. Psykologen köpte knappast lögnen, utan konstaterade att 18-åringen inte var soldatmaterial.

På den tiden var vi måttligt motiverade för bössa, mössa, mask. Vi hyllade den danske missnöjespolitikern som ville ersätta hela försvaret med en telefonsvarare med det inspelade meddelandet: »Vi ger upp.«

VISSERLIGEN BLEV arbetsmarknaden snävare – arbetsgivare var generellt skeptiska till unga män utan värnplikt i meritförteckning- en – men det gick ju alltid att plugga vidare. Mycket har hänt sedan dess, nu

får både tjejer och killar göra värnplikt. Efter en period av frivillighet råder dessutom allmän värnplikt, åtminstone på pappret.

Många av dagens ungdomar känner sig kallade

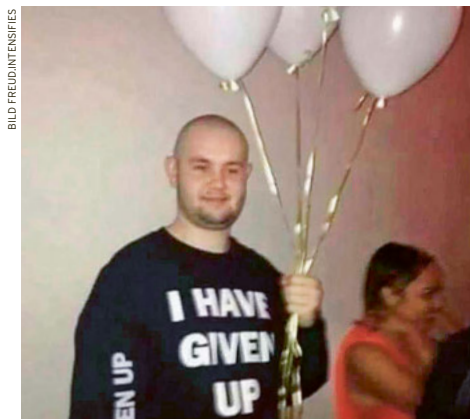
men få blir utvalda. Att få toppresultat på de teoretiska och fysiska testerna är ingen garanti, eldprovet återstår. Egenskaper ska matchas med krav. Vad vill psykologen höra?

ATT FÅ SIN DRÖM krossad av psykologen, det blir naturligtvis en riktig kalldusch. Inte heller får den nekade ta del av utlåtandet, sekretess råder.

I det här numret har vi tagit oss till Plikt- och prövningsverket för att undersöka hur urvalet går till, utifrån psykologens perspektiv. Urvalsmetoder ökar på många håll i samhället, även för kafépersonal. Även detta tar vi en titt på.



Gunn Johansson
Chefredaktör
 lennart.kriisa@psykologtidningen.se



Från facebookkontot freud.intensifies.

INSÄNDARE

Vårt en diskussion

I nummer två av *Psykologtidningen* presenterades



en doktorsavhandling som behandlar psykologin som gymnasieämne. Där beskrivs hur

skolämnets status har varierat stort över decennierna. Ibland ett framtidämne, ibland ett närmast marginellt inslag på gymnasiet. Ibland mätteoretiskt eller biologiskt orienterat, ibland med fokus på socialt samspel och att förstå sig själv.

Man frågar sig, tycker jag, vilken syn på ämnet som olika årskullar får med sig. Hur påverkar det mötet med psykologer? Hur stämmer det överens med hur psykologerna och deras förbund vill presentera sig i samhället? Presentationen saknade kommentar men vore värd en diskussion i tidningen.

/Gunn Johansson

Hör av er!

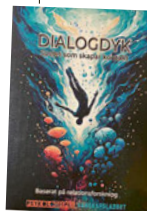
Mejla till:
 redaktionen
 @psykologtidningen.se

Vi förbehåller oss rätten att redigera insänt material.

KRIISAS TIPS

Stämningen i fara

SPEL. Jag vet inte om det är en bra idé att bjuda hem sina kompisar för att testa spelet *Dialogdyk*, skapat av psykologen Daniel Ek och Therese Ernedal. Dina kompisar vill kanske inte öppna sig via personliga frågor. Frågorna finns i tre nivåer: simma på ytan, hoppa



från trean eller dyk djupt. »De djupa frågorna är bara jobbiga och tråkiga, vi skippar dem«, sa en av deltagarna

under min testrun. Exempel: Berätta om en dröm du gett upp och varför.

Men vi lärde oss mer om varandra, och oss själva.

BOK. Vem ställer upp på att tillfoga en annan människa lidande utan att det ger någon positiv effekt? Den frågan ställer man sig under läsningen av debutromanen *Sluten Anstalt* av Fanny Klang, född 1998. Hon arbetade under flera år på kriminalvårdsanstalter inom alla säkerhetsklasser. Fanny Klang har erfarenheten och språket för att berätta.

Stafetten: Sofie Hammer om #5 2024

Läser om *Tinder för terapeuter*. Så ytligt om psykologer och psykologisk behandling! Ledsamt – hur hamnade psykologer i detta krimskramseri?

Psykologen blir en som ska matcha i sin personlighet och intresse och inte yrkeskunskap. Till exempel hudfärg och sexuell läggning spelar ibland roll, men vad händer med vår profession när vi sorteras efter utseende och läggning? Vad händer med vår yrkeskunskap, vår etik, vårt ansvar, vår kompetens?

Det kan vara svårt för psykologer att nå ut i bruset och hitta klienter. Men det blir inte lättare när olika förmedlare betalar stort för annonsering och tränger ut psykologerna vid till exempel google-sökning.

Min kritik riktas inte mot specifika förmedlare men generellt är det ett problem att förmedlare utger sig för olika saker (vetenskaplighet?) i snygg förpackning och yta. När en skrapar kan det vara tomt. Förmedlingen blir att tjäna pengar på människors ohälsa och på psykologer som ska utföra arbetet. Alltså charlataneri.

Nej, tillbaka till psykologens kärna av integritet!



Psykologtidningen #5 2024

Sofie Hammer är psykolog vid Lunds psykologmottagning. Hon lämnar över stafettpinnen till Anna Kullman.

»Vi är inte många i Sverige«

En psykolog i socialtjänsten är ovanligt?

- Ja vi är inte många i Sverige. Jag är här för att de vill ha psykologisk kompetens på plats. Tidigare hade de handledning med en konsult, men psykisk ohälsa är vanligt bland brukarna, så de önskade någon att samråda med i vardagen.

Vad händer i dag?

- Möte med SiS-handläggarna, gruppsamråd om ett placerat barn och samtal med ett familjehem.

Dagens höjdpunkt?

- Lunchen på Café Solen. Det ligger i samma byggnad som vårt kontor och drivs av

några som arbetstränar. Alla går dit. Vi äter och pratar inte jobb, men sedan har jag en stund att få tag i dem jag behöver. Vårt kontor är beläget en bit utanför centrum i Baggängen, i ett vanligt hyreshus med utsikt över en fotbollsplan.

Svårast i ditt arbete?

- En händelse som gör att alla vill hämta in mig, är sammanbrott i vården. Att familjehemmet är på väg att säga upp sig, eller att barnet har uttryckt att det inte vill bo kvar. Familjehemsvård är ett stort ingrepp i ett barns liv. Det görs för barnets bästa, så när det inte funge-

rar sätts starka processer i gång.

Vad gör du då?

- Vi psykologer är bra på att förstå psykologiska processer inom familjesystem och nätverk. Jag validerar och hjälper inblandade att se vad som händer för att de ska kunna backa och inte bara gå på första känslan. Jag vägleder handläggarna att bli mer medvetna om vad som sker, så de kan vara neutralare och inte helt i ärendet, men ändå ganska nära.

NAMN: Tuva Bygdén

ÅLDER: 34 år.

ARBETSPLATS: Socialtjänsten, individ- och familjeomsorgen, barn och unga i Karlskoga.

KÄNSLAN PÅ VÄG

TILL JOBBET: Jag tänker inte på jobbet utan bara »nu är jag i bilen«. Lyssnar på musik, i morse på »Purple rain« med Prince.



BILD SARA MAC KEY

»Att sätta så här tydliga tidsgränser, det är lite kontroversiellt. För 80 procent av de unga hänger inte skärmtiden ihop med hur man mår.«

SIRI HELLE tycker inte att Folkhälsomyndighetens nya rekommendationer riktigt lirar med forskningen (SVT).



BILD APPENDIX FOTOGRAFI

»Vi vet att insatser är mest effektiva före tolv års ålder. Efter det är resultaten mycket sämre.«

KRISTINA LOFTSSON, psykolog, författare till boken *Kbt för skolkuratorer* (Natur och Kultur) och projektledare i Malmö för den kanadensiska metoden Snap vid normbrytande beteenden (SvD).



»Det behöver inte översättas till att du har bättre koll när en situation faktiskt inträffar.«

IDA HENSLER, psykolog och doktorand vid Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri vid Uppsala universitet, om trenden med överlevnadskurser (Allers).

NIKI SUNDSTRÖM:

»Jag kan jämföra det med språkutveckling. Vi föds alla med en förutsättning att lära oss prata, men vi måste vara i samspel med andra människor för att utveckla språket. Det är klart att språkutvecklingen ser olika ut beroende på i vilken miljö man växer upp.«

Niki Sundström, psykolog och vårdenhetschef på psykiatri Sydväst Region Stockholm, om hur hon använder MBT i behandling av vuxna med borderline eller narcissism (Socionomen).

KRISTINA AURELIUS:

»Flera beskrev det som väldigt chockartat att man inte sett tecknen. Man hade jobbat tillsammans och så pang, bara, tog arbetskamraten sitt liv. Att kollegan inte berättat något skulle kunna bero just på svårigheten att tala om att man mår dåligt. En annan sak är att man kanske inte känner igen tecknen på att någon inte mår bra.«

Kristina Aurelius, psykolog och docent på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet, är ansvarig för en studie där byggnadsarbetare har intervjuats (Byggnadsarbetaren).



KJERSTIN ALMQVIST:

»Vi har flera anknytningsrelationer genom livet och de är var och en unika och viktiga. Att ha kvar sina trygga anknytningar gör det dessutom lättare att ha nya och trygga relationer. Barn har rätt att ha kontakt med sin ursprungsfamilj och sina närstående. Det som hänt Nils är ett brott mot barnkonventionen.«

Kjerstin Almqvist, senior professor i psykologi, uttalar sig om fallet där ett omhändertaget barn under två år har isolerats från sin släkt (Göteborgs-Posten).

Sångensemblen
i föreställningen
Peter. Tid. Elin
Lannemyr till
vänster.



Kulturkollen: Körsång

»Vill få in sången i mitt behandlingsarbete«

När Orienteatern i Stockholm sätter upp *Peter. Tid.* agerar en ensam skådespelare tillsammans med en sångensemble och en man vid en flygel. Skådespelaren ropar ut att han vill stoppa tiden, varje minut, dag och vecka. Han vill inte att hans mördade son ska bli ett minne. Publiken ser honom röra sig tungt mellan en tvättkorg, ett kylskåp och en tv. Sångensemblen sjunger »tid, tid, tid« med operaröster. En av dem är psykologen Elin Lannemyr.

– När jag blev tillfrågad av den konstnärliga ledaren kände jag verkligen att jag ville vara med i det här. Jag minns händelsen från media, att det var drabbande.

Föreställningen *Peter. Tid.* bygger på Dimitri Plax bok om hans son som mördades av en kompis, 16 år gammal. I pjäsen varvas bilder av Peter med händelser efter hans död.

– Jag grips när han berättar om hur han besöker Coop för första gången ensam. Han plockar på sig två gravljus, yoghurt och juice åt sig själv, och sen går han för att ta det Peter brukar vilja ha – kyckling och nötkött, innan han kommer på att det inte behövs.

ELIN LANNEMYR SÄGER att det trots det tunga ämnet fungerat bra under repetitionerna.

– Regissören har förmedlat att vi behöver förhålla oss till det som ett arbete, att

vi har en berättelse att föra vidare.

I vanliga fall är hennes hemvist Radiokören där hon arbetar halvtid, övrig tid är hon anställd på Hässelby vårdcentral. I botten är hon sångpedagog.

– Liksom i terapi finns en tydlig progression i arbetet med sånglektioner. En kvinna jag träffade hade nästan ingen röst: »Jag vill få tag i min röst sa hon.« Vi jobbade med sång och efter några månader insåg jag att hon hade en helt annan röst när hon talade också. Det gör något med en individ att få tag på sin röst.

I framtiden skulle Elin Lannemyr vilja ta in rösten och sången i sitt behandlingsarbete. ● Maria Jernberg

Elin Lannemyr väljer tre musikaliska verk

Trollflöjten

(Ingmar Bergmans filmatisering av Mozarts opera, 1975)

Jag såg den som femåring och blev hänförd av musiken och berättelsen. Jag kunde inte slita mig.



Konsert för kör (Alfred Schnittke)

Det första verk jag sjöng med Radiokören och en ny klangvärld öppnade sig. Från suggestivt och kärvt till utomjordiskt vackert.

H-mollmässan (J.S. Bach)

Det går inte att utesluta Bach från en sådan här lista. Hans musik är ett fundament för den västerländska klassiska musiktraditionen. När jag sjunger Bach händer det att jag hamnar i flow.

Psykologassistenter inom Bup ökar kraftigt

Psykologassisterna inom Bup blir allt fler i tre regioner, visar Psykologtidningens genomgång. Arbetsgivarna försvarar utvecklingen men möter samtidigt kritik.

–Vi lämnas vind för våg vid nybesök i svåra ärenden, säger en psykologassistent.

Text: Maria Jernberg

Studenter på psykologprogrammet har efter termin 6 möjlighet att få praktisk erfarenhet genom att arbeta som psykologassistenter.

År 2019 anställdes den första psykologassistenten på Bup i Region Stockholm. I dag finns där totalt 27 psykologassistenter. Verksamhetschefen Göran Rydén beskriver ökningen som en organisk process, där mottagningarna själva har tagit initiativ i frågan.

– Psykologassistenternas främsta syssla är att rätta testprotokoll och vi testar alltmer, förklarar han.

Arbetsuppgifterna kan även vara avancerade, enligt uppgifter till Psykologtidningen.

En förälder, vars barn remitterats för bedömning av suicidtankar till Bup i Region Stockholm, berättar att en ensam psykologassistent höll i det första besöket.

– Alla kände sig osäkra i rummet och mitt barn ville inte säga många

ord. Jag tyckte synd om studenten som gjorde sitt bästa, säger föräldern.

På Bup i Region Skåne är utvecklingen densamma. Där finns i dag 29 psykologassistenter. Psykologtidningen har talat med en av dem.

– Från början skulle jag ta nybesök med en tydlig neuropsykiatrisk frågeställning men i själva verket har jag träffat patienter med en komplex problembild, där socialtjänsten varit inkopplad eller där barnet haft en IF-diagnos, berättar psykologassistenten som vill vara anonym.

Under sommaren har hen arbetat flera veckor utan handledare.

– Jag bokade in en handledning

»Alla kände sig osäkra i rummet och mitt barn ville inte säga många ord. Jag tyckte synd om studenten som gjorde sitt bästa.«



GÖRAN RYDÉN



LINDA M WELIN

när min handledare var tillbaka. Men hen hade inte tid, så det blev ett snabbt snack.

Psykologassistenten i Region Skåne menar att situationen för psykologassistenterna är otydlig. En kollega till hen fick genomföra en hel neuropsykiatrisk utredning efter tio minuters debriefing.

– Ingen vet hur rollen ska hantearas, vi går under radarn.

Linda M Welin är verksamhetschef för Bup i Region Skåne. Hon tycker att samarbetet med psykologassistenterna fungerar jättebra.

– Studenterna drygar ut sin kassa. Vi kan visa hur vi arbetar och använda deras kunskaper i vår vardag.

Uppgifterna om att en psykologassistent genomfört en hel neuropsykiatrisk utredning tycker hon är svårt att kommentera utan att veta mer exakt.

– Min erfarenhet är att det inte är en vanlig beskrivning av arbe-

REGIONERNA
MED FLEST
PSYKOLOG-
ASSISTENTER

29

Skåne

27

Stockholm

10

Jämtland Härjedalen

»Ingen vet hur rollen
ska hanteras, vi går
under radarn.«

Psykologassistent

tet, men jag vill ändå understryka vikten av att det avsätts tid för dialog.

Hon är öppen för att anställa fler psykologassistenter, medan Göran Rydén på Bup i Stockholm bedömer att taket är nått.

– Så himla mycket mer tror jag inte det här kan växa, säger han.

Han tycker inte det är fel att psykologassistenter genomför nybesök med patienter som har suicidtankar.

– Suicidtankar är vanligt hos våra patienter. Antingen kan vi bestämma att psykologassistenter inte träffar patienter alls, i annat fall är det kolossalt svårt att dra en gräns.

Även inom andra verksamheter blir psykologassistenter vanligare, vilket fått Ivo att gripa in. En psykologassistent på Capio psykiatri AB träffade en patient för behandling av ptsd och generaliserat ångestsyndrom. Ivo konstaterade

FLEST PSYKOLOGASSISTENTER I SKÅNE

Psykologtidningen har frågat samtliga regioner i landet om antalet psykologassistenter inom Bup. Svaren visar att ökningen bara gäller Region Stockholm (27 psykologassistenter), Region Skåne (29 psykologassistenter) samt Region Jämtland Härjedalen (8-10 psykologassistenter). I övriga regioner finns bara enstaka psykologassistenter.

brister eftersom patienten fått vård på fel vårdnivå. Dessutom hade patienten fått felaktig information om behandlarens titel och kompetens.

Bland psykologstudenterna märks ett ökat intresse för att vara psykologassistent.

– Vissa regioner sägs bara anställa PTP-psykologer som har erfarenhet av att vara psykologassistent. Det bidrar till stress och en hätsk stämning bland oss studenter, berättar psykologassistenten i Region Skåne.

Kristina Taylor, ordförande för Psykologförbundet, är bekymrad över utvecklingen och säger att det kan bli aktuellt att se över

rekommendationerna. Hon vill undvika att arbete som psykologassistent blir ett nödvändigt steg mot examen.

– Möjligheterna för en sådan tjänst ska finnas, men just nu är förutsättningarna i vården dåliga med nedskärningar och väntelistor. Det ökar risken för att psykologassistenter används på ett sätt det inte är tänkt.

Hon tillägger att kåren är homogen som den är och förordar blandade erfarenheter.

– Alla sorters extraarbeten där vi möter olika människor är superbra. Jag hoppas få till en dialog med studenterna om detta. ●

Fotnot: Titeln psykologassistent saknar reglering utöver Psykologförbundets rekommendationer, utkomna i en första version 2013. Enligt dessa ska psykologassistenten utföra sitt arbete under överinseende av en ansvarig psykolog på samma arbetsplats. Den legitimerade psykologen och verksamhetschefen avgör om psykologassistenten har »reell kompetens« för arbetsuppgifterna.



BILD TT

Mannen dömdes för våldtäkt även i Svea hovrätt.

– Minnesbearbetande terapi och polisförhör har skett parallellt, sedan har de muntliga uppgifterna som lämnats i polisförhöret blivit bevis i domstolen. Det är mycket riskabelt.

I sitt sakutlåtande framhåller han att terapi kan skapa falska minnen och att prolonged exposure inte är något undantag.

– Intervention i prolonged exposure är att upprepade gånger föreställa sig mentala bilder och att verbalisera dem, en process som kan skapa falska minnen.

Han understryker att han inte är kritisk mot prolonged exposure som behandlingsmetod.

– Den har empiriskt stöd och tycks ha varit lämplig som behandlingsval för offret.

Även specialistpsykolog Maria Bragesjö hördes i rätten. Hennes ståndpunkt är att prolonged exposure avser behandling av riktiga minnen och inte skapar falska minnen.

– Vi jobbar med öppna frågor, med det som personen kommer med. Som behandlare försöker vi inte hjälpa personer att plocka fram detaljer. Min roll är att minska patientens lidande, inte att skapa en hel berättelse.

Domen överklagades till Svea hovrätt med hänvisning till Pär Anders Granhags sakutlåtande. Även Svea hovrätt fann mannen skyldig och gav påföljden fängelse i tre år. Ett av hovrättsråden var skiljaktig och hänvisade till osäkerheten i bevisföringen i och med att den baseras på uppgifter från en terapi.

Enligt Pär Anders Granhag behöver domstolarna bli mer medvetna om hur de ska värdera minnesinformation som har sin grund i terapirummet.

– Vi får inte väja för frågan att terapi kan påverka det som läggs fram i rätten. ●

Prolonged exposure fick betydelse i domstol

I en aktuell våldtäktsdom har uppgifter från offrets terapi använts som bevisning. Psykologiprofessor Pär Anders Granhag är kritisk.

– Det är en fara när minnesinformation som tagits fram i ett helt annat syfte flyttas till domstolen.

Text: Maria Jernberg

En man dömdes i juli till fängelse i tre år och sex månader av Attundatingsrätt. I domen framkom att brottsoffret hade behandlats med prolonged exposure, en psykologisk behandling som rekommenderas av Socialstyrelsen vid ptsd. Under rättegången hade uppgifter från terapin använts i bevisföringen.

Pär Anders Granhag anlätades som sakkunnig av den nu dömda mannens advokat och uppmanade rätten att iaktta försiktighet.

– I en terapi behandlas patientens subjektiva sanning som sann. Psykologen bedömer inte tillför-



PÄR ANDERS GRANHAG

litligheten, målet är att patienten ska må bättre. När informationen flyttas till rättsalen ändras förutsättningarna dramatiskt. Där handlar det om att bestämma utsagens tillförlitlighet, den objektiva sanningen.

Han anser att tre delar vävts ihop på ett riskabelt sätt i det aktuella brottsmålet.

»I en terapi behandlas patientens subjektiva sanning som sann. Psykologen bedömer inte tillförlitligheten.«



Prövotid

Skolpsykolog riskerar legitimationen

Ivo konstaterade att en rad uppgifter saknades i åtta elevärenden. Skolpsykologen hade bland annat genomfört testning med WISC-V utan att ha dokumenterat frågeställningen för testningen, inte heller fanns någon utförligare beskrivning av elevens beteende i testsituationen. Information saknades även om vilken information vårdnadshavaren fått gällande skolpsykologens bedömning av testresultat.

Skolpsykologen invände med att hen varken ger vård eller behandling i sin yrkesutövning som skolpsykolog. Syftet är »nästan alltid att hjälpa pedagogisk personal att utforma mer effektiva anpassningar«.

Ansvarsnämnden, Hsan, beslutade om en prövotid på tre år. /LK

Domslut

Psykolog avfärdad i hovrätten

En vårdare vid ett LSS-boende hade upprepade samlag med en av de boende. I tingsrätten dömdes vårdaren till fängelse i fem år för våldtäkt. En psykolog hade tolkat testresultaten som att kvinnan fungerade som en nio- till tolvåring vad gäller förmågan till kognition samt på ett emotionellt och socialt plan. Kvinnan hade flera diagnoser, bland annat lindrig intellektuell funktionsnedsättning och autism. Hov-

rätten friade mannen helt och menade att »även den som befinner sig i en utsatt situation - exempelvis på grund av en funktionsnedsättning eller sjukdom - kan ha en verklig önskan om kroppslig närhet«. Dessutom ansåg hovrätten att psykologens slutsatser var för långtgående. /LK

DSM

Alternativ till diagnoser

Det brittiska psykologförbundet alternativa ramverket till psykiatrisk diagnostik finns nu i svensk översättning med namnet Ramverket för makt, hot och mening.

Bakgrunden till ramverket är att ICD och DSM anses vara baserade på felaktiga grunder. Ramverket vill erbjuda ett fundamentalt annorlunda perspektiv på uppkomsten av känslomässigt lidande och problematiska beteenden, och ser på människan utifrån flera faktorer och hennes kontext.

Översättningen har gjorts i förhoppning att nå fler läsare - de som arbetar inom vården, forskare, beslutsfattare och politiker, och för att få i gång en konstruktiv diskussion. /MJ

Studenter

Mest jämställt i Umeå

Unga kvinnor dominerar i höstens kull med psykologstudenter. I Karlstad är tre av fyra studenter kvinnor. I Umeå är det mest jämställt, där andelen kvinnor är 59 procent.

På psykologprogrammen är andelen kvinnor i genomsnitt 68 procent, enligt statistik från UHR. /LK



BILD ULRIKA BERGFORS

Umeå universitet



FRÅGOR TILL ÅSA PERSSON OCH ULRIKE BRAUN

... som släppt det hundrade avsnittet av podden Psykologsnack.

Hur förklarar ni denna uthållighet?

– Vi har haft en dvala under en period, men nu är vi i gång igen. Det är otroligt lustfyllt och utvecklande att få intervjua personer som är experter inom sina områden. Vi är dessutom forskningsinriktade och tror att det kan finnas något preventivt i att kunna mer om psykologi.

Berätta om lyssnarna. Vilka är de? Vilka ämnen gillar de mest?

– Vi har ungefär 20 000 lyssnare i månaden, mest kvinnor i åldern 30 till 55 år. Mest lyssningar har vi fått om ämnen som narcissism, psykopati, medberoende och otrohet. Ämnen som oro och jämställdhet har gått sämre.

Blir ni rika på detta?

– Tvärtom, vi jobbar ungefär en arbetsdag i veckan med podden och hittills har vi gått back. Nu hoppas vi på ökade reklamintäkter, kanske kommer vi lyckas att gå runt. Vi jobbar båda som psykologer på Mindler och har gått ned i arbetstid för att hinna med podden. Vi har precis spelat in ett avsnitt om svartsjuka med sexologen Kalle Norvald. Vi kommer också att göra ett avsnitt om hsp, högkänslighet, och ta reda på vad det finns för forskning. Det ämnet intresserar nog många.

● Lennart Kriisa



rapporter har sammanställt forskning om vård för personer som utsatts för sexuellt våld. Slutsatsen blev att vetenskapligt stöd saknas för vårdinsatserna.

Källa: Statens beredning för medicinsk utvärdering





Tema: Urval

Arbetsgivare testar allt oftare för att hitta den bästa kandidaten – eller för att göra en snabb sållning när antalet sökande är ohanterligt många. Psykologtidningen fick en rundtur på Plikt- och prövningsverket där psykologerna avgör vem som är lämpad för värnplikten.

Texter: Maria Jernberg Foto: Lena Granefelt

»Vi är fenor på att ställa frågor«

Psykologerna på Plikt- och provningsverket har en svår uppgift – att ge besked om att den mönstrande inte klarat inskrivningsprovet.

– Värnplikten kan vara en livsdröm och så blir jag personen som krossar den, säger psykologen Jonas Alamaa.

En enkel dörr på byggnadens kortsida är ingången till Plikt- och provningsverkets kontor på Gärdet i Stockholm. Bakom en glaslucka sitter en vakt som frågar efter namn och ärende. Salen är tom förutom en ung kille som väntar med en bag vid sina fötter. Ingen står på tur för expediering. Vakten småpratar medan han ringer på Jonas Alamaa, psykologen som åtagit sig att guida Psykologtidningen genom lokalerna.

Vakten säger att han ser sin anställning på myndigheten som tillfällig. Att de vill ha en alltiallo, han har just bytt lakan på logementet. Han menar att dagens ungdomar inte har växt upp. Här i väntrummet får han stoppa papporna när de tänkt följa sina barn in på mönstringen.

Jonas Alamaa kliver in i väntrummet och berättar att han sedan 2021 är funktionsansvarig psykolog på Plikt- och provningsverket. Handledning, utbildning och metodutveckling är hans huvuduppgifter.

– Vi kallar personer med plikt, därför är det viktigt att våra metoder är så rättssäkra som möjligt. I någon mening försöker vi förutse framtiden för hur en ungdom kommer att verka i en miljö den aldrig

har befunnit sig i, och som den kanske inte själv sökt till. Den *settingen* tror jag är ganska ovanlig.

I år får de som är födda 2006 ett mönstringsunderlag hemskickat. Av de totalt 110 000 i kullen kallas 27 500 till mönstring.

Jonas Alamaa leder vidare till utrymmena innanför expeditionen. Ytorna är stora och få personer syns till. I hörnen finns plats att sitta mellan provningens olika moment. Utanför sjuksköterskan växlar två killar några ord.

– Det är precis vad vi vill ska hända – att de ska bekanta sig med varandra. De får inte använda sina telefoner.

Jonas Alamaa öppnar försiktigt en dörr och berättar med låg röst att här inne gör de provande sina inskrivningsprov. Datorer står uppställda i rader. Här och där sticker ett huvud upp. En kille som verkar färdig reser sig. Inskrivningsprovet är ett begåvningsstest där resul-

»Jag slås av hur ambitiösa vissa är. Vi har för tillfället fler lämpliga provande än vad det finns platser, det är en back-up för samhället.«

tatet värderas från ett till nio på stanineskalan. Nittio procent får ett tillräckligt bra resultat.

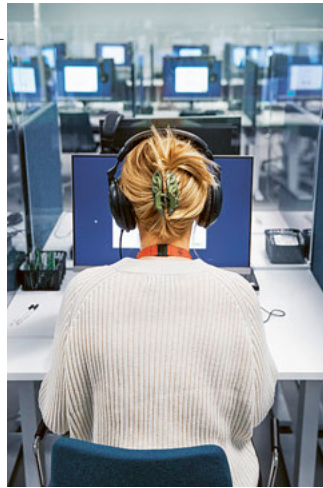
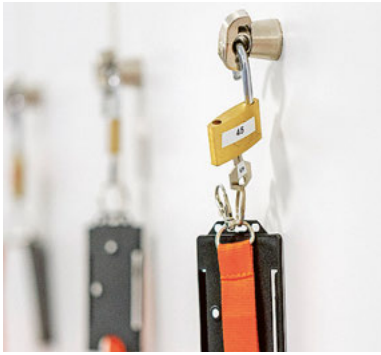
– Det är alltid vi psykologer som meddelar resultatet. För de mönstrande som inte klarat gränsen håller vi samtalet kort och sakligt: »För att gå vidare i provningen måste man minst skriva en trea och du har skrivit en tvåa, det här innebär att du inte går vidare i dag och att du får åka hem.«

Oftast tas det emot på ett lättsamt sätt men ibland behöver psykologerna aktivera sin terapeutiska sida.

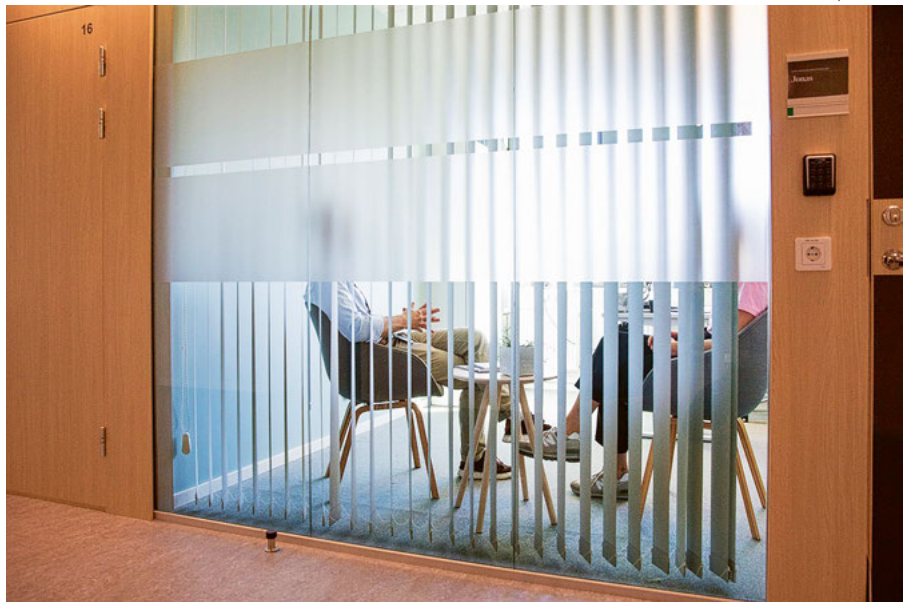
– Om den provande blir ledsen och agiterad omhändertar vi det. Det har hänt att någon varit suicidnära, men det är extremt ovanligt.

För den majoritet som fortsätter sin provning väntar en psykologintervju på 30-40 minuter. Psykologen följer en strukturerad intervjuguide. Vad som bedöms är den sökandes förmåga att hantera de påfrestningar och krav som plikten kan innebära.

Jonas Alamaa förklarar att en värnpliktig behöver hantera osäkerhet, att komma till en ny miljö som kan vara hierarkisk, och att vistas i fältmässiga förhållanden. Den behöver en anpassningsförmåga för den kan inte äta när den



»Vi träffar bara personen vid ett tillfälle, sedan är vi klara, det är lite speciellt med det här jobbet.«



vill, inte duscha, bekvämligheter saknas. Dessutom finns krav på tempoväxling, överbelastning och understimulans.

– Miljön är speciell, det är bra att ha tidigare intressen och erfarenheter som har likheter med värmplikten.

Vad skulle det kunna vara?

– Där behöver jag sätta punkt.

Jonas Alamaa har på förhand varnat för att han inte kan berätta om allt.

Det låter som att det är mycket som krävs?

– Ja men man ska ha tillräckliga förutsättningar.

Bortanför testrummen ligger matsalen med mikrovågsugnar och kaffeautomat, och ett logement med grönmålade våningssängar.

Mönstringen sträcker sig över två dagar. De som bor nära brukar åka hem över natten men till Stockholmskontoret hör också norrlänningarna.

– Tanken är att de ska få bo på ett liknande sätt som de sedan gör under värmplikten.

Går ni psykologer ut hit och snackar med dem?

– Att vi fikar med dem? Nej, vi har vårt eget fikarum.

Drygt trettio psykologer arbetar på kontoret i Stockholm. När de kommer in på morgonen vet de inte vilka de ska träffa. Bokningssystemet är gemensamt och de skriver bara upp sig på nästa i tur.

– Vi träffar bara personen vid ett tillfälle, sedan är vi klara, det är lite speciellt med det här jobbet. Vi

Drygt trettio psykologer arbetar på kontoret i Stockholm.

har inga uppföljande samtal och får inte heller veta hur det går för individen. Vi träffar nästa och får en ny berättelse.

De som kallas är i regel friska, resursstarka, kapabla och vitala personer, enligt Jonas Alamaa.

– Jag slås av hur ambitiösa vissa är. Vi har för tillfället fler lämpliga prövande än vad det finns platser, det är en back-up för samhället.

Väggarna till hans och de andra psykologernas rum är i dimmat glas. Han visar hur han brukar sitta när han intervjuar: strax framför sitt skrivbord eller i en av de två stolarna som placerats vid ett runt bord. I knät har han en skrivplatta där han fäst intervjuguiden.

Tyngdpunkten i intervjun är

»Om vi får en känsla om något ska vi ställa frågor för att antingen falsifiera eller bekräfta den känslan.«

bakgrundsfrågorna. De rör hur personen har hanterat sig själv i olika situationer, sina relationer och uppgifter. Den prövande bedöms efter ett antal variabler. Jonas Alamaa säger att han inte kan bli exakt men förklarar med en metafor vad det går ut på.

– Låt oss leka med tanken att man ska bedöma en variabel på mig som är morgonpig. Då finns en beskrivning av vad det innebär. Det finns indikatorer som sätter plus och minus. Plus kan vara att jag vaknar pig och glad, hälsar glatt på mina kollegor. Minus att jag är vresig och behöver kaffe innan jag kan prata med någon. Sedan har vi beteendeanakare som beskriver olika kravnivåer. En tillräcklig kravuppfyllnad kan vara att jag någon gång i veckan vaknar trött och arg, och att det hänt att jag försovit mig.

Han betonar att intervjuguiden är strukturerad, att frågorna ställs på en betedenivå och att bedömningen sker genom en mekanisk sammanvägning.

Men om psykologen får en negativ känsla, hör en varningsklocka, kan den användas den informationen?

– Vi kan och bör använda oss själva som instrument, men om vi får en känsla om något ska vi ställa frågor för att antingen falsifiera eller bekräfta den känslan. Psykologen kan ställa egna följdfrågor.

För annars skulle kanske en AI-robot kunna utföra arbetet?

– Ett starkt argument för att psykologer ska göra de här intervjuerna är att vi är utbildade i psykologisk

»Psykologen var trevlig, det var mest frågor om kompisar och familj«, berättar en av de mönstrande.

kompetens och har de terapeutiska egenskaperna. Vi är fenor på att ställa frågor, samla in information och bedöma psykisk ohälsa.

Vad skulle hända om psykologintervjun togs bort? Vissa röster inom urval är starka förespråkare för tester.

– Om vi backar till grundforskning om urvalspsykologi har vi goda skäl att göra den här typen av bedömningar för att predicera framgång. Strukturerade intervjuer har ett gott prediktivt värde. Och det vi får höra från förbanden är att de är väldigt nöjda med de som

kommer. Vi har en historiskt låg nivå av avhoppare.

Jonas Alamaa samtycker till att bli fotograferad ifall vi inte skulle få hit en fotograf. Medan han plockar ihop knäpper jag några bilder med mobilen.

– Vad gör du nu, tog du kort när skåpet stod öppet, det måste jag faktiskt be dig radera direkt.

I övrigt är han positiv till att bli plätad. Han tar fram en informationstavla de visar när de har utländska delegationer på besök och ställer upp sig bredvid.





Han följer med ut och säger adjö. Utanför ingången skiner solen. Där står Assar Söderberg, 18 år, och kisar mot himlen. Han är från Sundsvall och säger att det gått bra.

Hur var psykologsamtalet?

– Hon var trevlig, det var mest frågor om familj och kompisar.

Han har fått placering som sjukvårdare i Boden.

– Bättre det än att gå runt och skjuta i alla fall, säger han innan han rör sig bort mot tunnelbanan och tåget hem. ●

»Det vi får höra från förbanden är att de är väldigt nöjda med de som kommer. Vi har en historiskt låg nivå av avhoppare.«

Ökat behov av säkerhet

Svenska myndigheter bedöms ha ett förändrat säkerhetsläget med risk för infiltration.

– Jag fick frågan vad vi kan göra redan i rekryteringen, för att säkra att kandidaterna uppfyller kraven som statsanställd, säger Marcus Irestorm, psykolog och processansvarig för rekrytering på Skatteverket.

I ett år har Marcus Irestorm arbetat på Skatteverket. Han är anställd för att se över myndighetens hela rekryteringsprocess. Han säger att det kan vara hisnande att fatta beslut om hur de ska rekrytera på en myndighet med över 10 000 anställda. Till sin hjälp har han en arbetsgrupp. De jobbar i projekt och tar en bit i taget.

Vad fick dig att söka tjänsten?

– Jag har arbetat med strukturerad intervju i tio år. På Statens institutionsstyrelse och Plikt- och prövningsverket. En tid bodde jag i Nederländerna, och sysslade renodlat med rekrytering. Jag kände att det är det här jag vill göra men att jag var färdig med den operativa delen, lockades av att få ägna mig åt process- och metodutveckling. Spännande med tjänsten är också att de vill ha kompetensen långsiktigt, inte bara ta in en konsult. Sedan trivs jag med att jobba på myndighet. Det känns meningsfullt, blir tydligt att vi arbetar för våra invånare och samhället i stort.



MARCUS IRESTORM

Vad är skillnaden mot att de tog in en konsult?

– Jag får en annan insyn i verksamheten, kan utgå från vilka behov som finns och försöker förstå vad cheferna vill ha. Vi kan lägga tid på att förankra förändringarna. Myndigheten är stor, vi behöver bygga förtroende.

En prioriterad del är att se över rekryteringen utifrån det försämrade säkerhetsläget?

– Ja vi har ändrat i krav, intervjufrågor och referenstagning.

Vad vill ni fånga upp och hur gör ni det?

– Vi lutar oss mot rollen som statsanställd. Den ställer vissa krav utifrån den statliga värdegrunden, på objektivitet och legalitet. Vi ökar fokus på de sidorna hos kandidaten, hur den hanterar olika situationer när de kan sättas på prov.

Du har arbetat tio år med strukturerade bedömningar, vad är så spännande?

– För mig har det blivit tydligt hur bra en strukturerad bedömning fungerar. All evidens pekar på att vi ska använda dem så mycket som möjligt. Positivt är när jag ser det direkt i arbetet – att en struktur bidragit till att vi hittade en specifik risk eller förmåga hos en individ, eller att vi såg skillnaden mellan två kandidater. ●

Är du en ledare utan att veta om det?



»Erfarenhet är överskattat«

Testning blir allt vanligare i rekrytering och förordas av flera psykologer.

– Erfarenhet är en dålig prediktor för arbetsprestation, säger Sara Henrysson Eidvall.

Forskningen inom urvalspsykologin böljar. Vad som egentligen bör bedömas pekar åt ett håll i en studie, för att i nästa peka tillbaka i föregående riktning.

– Men resultaten kokas ner till att intelligens och personlighet spelar stor roll, säger Sara Henrysson Eidvall som är psykolog och specialist i arbets- och organisationspsykologi.

Hon menar att det svåra med urval är hur bedömningen av kandidaterna ska göras. Hon förespråkar starkt standardiserade metoder.

– För att mäta personlighet och begåvning är tester bäst, men inter-

vju är en bra metod om arbetsgivaren är ute efter specifika kunskaper hos kandidaten.

Testerna bör komma tidigt i processen, anser hon, då vet arbetsgivaren att de som gått vidare ligger bra till när det gäller målmedvetenhet och problemlösning.

– Om vi avgör vilka som ska få komma till intervju utifrån CV finns en enorm bias. Vi väljer bort dem som är födda på andra sidan jordklotet och kallar dem som verkar trevliga, eller som gått på samma gymnasieskola som vi.

Enligt Sara Henrysson Eidvall blir det allt vanligare med testning

i rekrytering, oavsett vilken tjänst det gäller.

– Att rekrytera är dyrt, arbetsgivarna vill göra det snabbare och effektivare. Systemen digitaliseras och då läggs ofta något test in också.

Fredrik Lindstrand är psykolog och urvalsspecialist på Arbetsförmedlingen. Han säger att myndigheten utmärker sig genom sin mycket strukturerade rekryteringsprocess.

– Våra bedömningar bygger på strukturerade rangordningar och är så rättvisa och fördomsfria som möjligt. Vi använder träffsäkra metoder på ett effektivt sätt och lägger test tidigt.

I sitt jobb utvecklar han och följer upp urvalsmetoder. Han arbetar på en övergripande, strategisk nivå. De senaste fem åren har motsvarande befattning dykt upp på fler myndigheter.

– Jag har en kärkollega på Skatteverket och snart finns en tjänst hos polisen.

För att kunna rangordna sökande behövs en grundlig arbetsanalys.

– Arbetsförmedlare är till exempel en rätt komplex handlägg-



SARA HENRYSSON EIDVALL



FREDRIK LINDSTRAND

tjänst. I tjänsten ingår att läsa en hel del instruktioner och tillämpa dem i olika beslut. Jag tror att en bra analytisk förmåga, en god inlärningsförmåga och att vara driven, är viktiga egenskaper. Sedan är kunskap om enskilda insatser och program värdefull, men är man driven kan man lära sig detta. Det är därför potential är en så viktig del.

Hur får man fatt i det?

– En avgörande pusselbit är att använda urvalstest tidigt, att hitta sökande med stark logisk förmåga. Personlighet är också en väsentlig del.

Vilken personlighet gör att man har potential?

– Olika för olika tjänster, men att ha hög samvetsgrannhet är aldrig fel. Det innebär att vara ordningsam och målmedveten, faktorer som är viktiga för nästan alla yrken.

Men man kan ju inte ha allt, vad behövs inte för att bli en bra arbetsförmedlare?

– Vi försöker ta bort fokus från begreppet erfarenhet. Arbetsgivare brukar tänka att ju mer erfarenhet desto bättre, men efter vad vi ser verkar det inte vara så. Folk med lite erfarenhet kan vara jätteduktiga, erfarenhet i sig tycks inte förklara arbetsprestation. Erfarenhet är faktiskt minst viktigt.

Men det måste gå någon gräns, man skulle ju inte anställa ett barn även om den var smart och hade en bra personlighet?

– Inom staten anställs sällan någon som inte har en fullständig gymnasieutbildning, men sedan finns inget som säger att en treårig högskoleutbildning skulle vara bättre än att bara ha gått ut gymnasiet eller att en viss högskoleutbildning skulle vara mer fördelaktig än någon annan. Undantag är om det rör en specifik, yrkesinriktad utbildning och tjänst.

Som psykolog till exempel?

– Ja, man kan inte anställa någon till en psykologtjänst som inte är psykolog.

Tycker du att det är rätt?

– Där är utbildningen en viktig kvalitetsstämpel.

Från fackligt håll har rekryteringsprocessen på Arbetsförmedlingen fått kritik. Avdelningsordförande för ST är Åsa Johansson:

– Kandidater som redan jobbar som arbetsförmedlare och sökt en likvärdig tjänst, har sällats bort i testningen och inte ens fått komma till intervju.

Facket är inte generellt negativt till testning, men vänder sig mot att de är utslagsgivande i ett första steg.

– Interna sökande upplever att deras erfarenheter av verksamheten inte värdesätts. Att de kan arbetet och skulle ha en kort inskolningstid, men att arbetsgivaren i stället tar in en helt ny person. Vi ser att det här kan vara ett slöseri med kompetens.

ST förordar inte direkt tillsättning men att i ett inledande skede låta meriter väga tyngre. Flera kandidater har gjort överklaganden till Statens överklagandenämnd.

– Inga beslut om tillsättningar har rivits upp men nämnden har återskrivit till myndigheten att personer borde ha kallats till intervju.

En av ST:s medlemmar som har en neuropsykiatrisk funktionsvariation har sökt flera tjänster internt men inte tagit sig förbi testningen.

– Hon har varit i kontakt med Diskrimineringsombudsmannen. Hon menar att de här testen missgynnar henne och hennes funktionsproblematik.

Åsa Johansson säger att facket också lyft en farhåga om homogenitet.

– Vi har en tro på en diversifierad arbetsplats, nu uppfattar vi att det finns risk att det blir homogent,

»Kandidater som redan jobbar som arbetsförmedlare och sökt en likvärdig tjänst, har sällats bort i testningen.«



JOHN HERMIZ

att vi sällar fram samma sorts människor.

Någon som lyfter fram intervjuens fördelar i urval är chefspsykologen på Plikt- och prövningsverket, John Hermiz. Han menar att det är stor skillnad på vad som kan utrönas ur en intervju jämfört med ett personlighetstest.

– Ett personlighetstest enligt femfaktormodellen säger inte så mycket om hur en person agerar i olika situationer, utan visar snarare en grunddisposition för beteenden. Hur en person agerar är också ett resultat av ens erfarenhet, inlärningshistoria och värderingar. Sedan påverkar självklart sammanhanget, och hur det samspelar med individens egenskaper och tillstånd.

Han berättar att forskningen om urval visar att intervjuer har större prediktiv kraft än personlighetstest.

– Ju närmare urvalsmetoden och det som faktiskt ska utvärderas ligger varandra, desto bättre. En strukturerad intervju kan utformas efter kraven på den som söker. Ett personlighetstest är inte utformat efter något yrke eller befattning, utan är generellt.

Samtidigt framhåller John Hermiz att träffsäkerheten ökar när olika metoder läggs samman.

– Då belyser vi individen ur olika perspektiv.

På Arbetsförmedlingen har Fredrik Lindstrand genomfört valideringsstudier av rekryteringsprocessen. Också i dem visade sig strukturerad intervju vara det mest träffsäkra instrumentet. Fredrik Lindstrand säger att han funderat över vad det beror på.

– I jämförelse med testen är det lättare att få en bild av andra saker som är viktiga för arbetet som kandidaten sökt. Till intervjuens fördel är också att kandidaten inleder en form av arbetsrelation. Det händer saker där som är relevanta, kandidaten får en bild av jobbet och förväntningar. Ett test är mer opersonligt, men ger viktig information. ●

»Språktest är populärt«

Trettio år tillbaka i tiden testades främst chefskandidater. I dag används test på bredare front.

– Artonåringar som söker till en kafékedja får göra våra begåvnings- och personlighetstest, säger Emilia Lindell psykolog på Aon.

Aon är ett globalt bolag med 60 000 anställda, som arbetar brett med risk. Emilia Lindell finns på deras kontor på Valhallavägen i Stockholm. Hon tillhör verksamhetsgrenen human capital.

– Våra kunder kommer till oss för att minska risken för felrekryteringar.

Aon säljer arbetspsykologiska test och erbjuder konsultation och rådgivning kopplade till dem. Många av de kunder Emilia Lindell arbetar mot finns inom offentlig sektor, såsom Arbetsförmedlingen, Skatteverket och Försäkringskassan.

Hon har varit på bolaget sedan 2017 då hon gjorde sin PTP där.

Vad drog dig till fältet?

– Jag tyckte alltid att utredning och bedömning var det roliga. I patientarbetet ville jag klura ut var skon klämde, vad som var fel. Att behandla och trumma igenom manualen kändes inte lika spännande. Jag drogs till organisationspsykologi, och efter min praktik hos en branschkollega till Aon fick jag blodad tand. Det var ett härligt gäng, det var socialt.

Hur ser en arbetsdag ut?

– Mycket kontorsarbete med mejl, powerpoint, excelfiler och att kontakta kunder. I en del av min tjänst är jag teamledare för andra psykologer, vi är 15 psykologer på kontoret. I och med det sitter jag i vår ledningsgrupp. Där pratar vi



EMILIA LINDELL

våldigt blandat, om strategier men också handgripligen: Vem fixar bullar till nästa onsdagsfika. Mitt konsultarbete är styrt utifrån vad kunderna vill ha, vad jag ska göra om en månad vet jag inte. Med våra fasta kunder har jag regelbunden avstämning. Jag hör om det dykt upp frågor eller om det finns något som behöver skruvas på.

Vad kan det vara som dykt upp?

– Det kan vara att de vill göra en strukturerad utvärdering för att se hur deras testpaket ska uppdateras på bästa sätt. Tillsammans med kunden samlar vi in prestationsdata på medarbetarna för att se vad som driver prestation hos dem.

Vad kan driva prestation?

– Olika i olika roller, men ofta inte helt olika vad forskningen visar, att samvetsgrannhet är viktigt för prestation. Däremot kan det skilja mellan olika roller om det är struktur och noggrannhet som väger tungt, eller om det är målmedvetenhet och att kunna driva saker framåt. Vi hade nyss en arbetsplats där vi såg att det var en fördel att vara noggrann, detaljorienterad och mindre flexibel. På den arbetsplatsen är det riskfyllt om medarbetaren vill hitta på nya saker, den behöver följa givna ramar och regelverk. Vi såg att personer som var mer åt det flexibla hållet inte stannade lika länge. De blev uttråkade.

Du sa att en trend är att arbetsgivare testar bredare, som till exempel sökande till jobb på kafé?

– Ja, de kan få in cv från trehundra artonåringar och ska anställa två. Alla kommer heta Lisa eller Calle och vara ungefär likadana. De kan inte läsa trehundra cv, och använder test för att sälla.

Vad använder de för test?

– Begåvnings- och personlighetstest.

På de som ska jobba i ett kafé?

– Ja, vi har många olika test. I sådana sammanhang är till exempel språktest populärt. Vi skräddarsyr tillsammans med kunden. Sverige är långt fram, kollegor utomlands har mycket svårare att sälja in testen. Det behöver vi aldrig riktigt göra i Sverige, här finns kunskapen om att arbetspsykologiska tester är en bra och valid metod. ●



BILD: ISTOCKPHOTO

Om ADOS-2: 9/10 2024

Ett halvstrukturerat observationsverktyg för att användas vid misstanke om autismspektrumtillstånd hos barn och vuxna

Om ICF Core Sets: 25/10 2024

Aktuell forskning på Karolinska Institutet: Att se individens vardag bortom diagnoserna adhd och autism

Om SON-R: 18/11 2024

Därför är det fördelaktigt att mäta begåvning utan att använda språk



SON-R

När det är lämpligt att mäta begåvning hos barn och vuxna – utan att använda språk

Begåvnings testen SON-R (Snijder Oomens Nonverbal Intelligence Test) finns i en version för barn 2–8 år och en version för barn och vuxna 6–40 år.

Testen bedömer icke-verbala logisk och visuospatial förmåga.

Eftersom testen kan genomföras utan talat språk lämpar de sig särskilt väl för bedömningar av barn och vuxna med annat modersmål än svenska, nedsatt hörsel, språksvårigheter eller verbala kommunikationssvårigheter. SON-R kan även användas vid bedömning av personer med autism eller intellektuell funktionsnedsättning.

Testmaterialet i SON-R är tilltalande och den adaptiva administreringsproceduren bidrar till ökad motivation och en positiv upplevelse av testsituationen. SON-R är dessutom lätt att administrera, med eller utan verbala instruktioner.

FINLAND

SVAG ÅTERHÄMTNING EFTER PANDEMIN

► De unga i Finland har inte återhämtat sig efter pandemin. Andelen unga med ångest, depression och symtom på social fobi ökade under pandemin och låg kvar på dessa nivåer under 2023. Ensamhet var den enda parametern som visade förbättring under 2023.

Lancet. Mental health after the COVID-19 pandemic among Finnish youth: a repeated, cross-sectional, population-based study.



BILD: DISNEY

USA

TAYLOR SWIFT PÅVERKAR POLITISKA VÄRDERINGAR

► Taylor Swift påverkar ungdomars politiska värderingar, visar amerikanska forskare vid Fordham university. Studien genomfördes sommaren 2023 och totalt ingick 770 studenter i åldrarna 19-21 år. Ungdomarna delades in i två grupper och fick ta ställning till uttalandet »Taylor Swift anser att föräldrar och elever ska ha lika stor rätt att bestämma vilka böcker som

ska finnas på skolbiblioteket«, samt det neutrala »Föräldrar och elever ska ha lika stor rätt att bestämma vilka böcker som ska finnas på skolbiblioteket«. Färre motsatte sig uttalandet när Taylor Swift var avsändare, skillnaden mellan grupperna var 7 procent.

American Politics Research. Taylor Swift as a Potential Celebrity Political Endorser.

AUSTRALIEN

TIKTOK-KLIPP ÖKAR MISSNÖJE MED EGNA KROPPEN

► På Tiktok finns mängder med klipp som kallas för pro-ana, där anorexi framställs som en livsstil i stället för ett sjukdomstillstånd. Forskare lät 273 kvinnor i åldern 18-28 år konsumera klipp med pro-ana-material under åtta minuter och jämförde med en grupp kvinnor som konsumerade

andra sorters klipp under lika lång tid. Skillnaden var tydlig. Kvinnor som utsattes för pro-ana upplevde ökat missnöje med sina egna kroppar och fick förändrade kroppsideal.

PLOS ONE. #ForYou? the impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards.



BILD ISTOCKPHOTO

ISRAEL

GASLIGHTING FÅR EGEN SKALA

► Gaslighting i romantiska relationer kan nu mätas med en särskild skala, GREI-skalan, enligt forskare vid Max Stern Yezreel Valley College. Skalan är utvecklad med hjälp av två studier, den första inkluderade 509 israeliska vuxna, medan den andra studien involverade 395 deltagare från USA. Några av frågorna som ska graderas lyder: min partner får mig att tvivla på det jag säger, min partner får mig att tro att allt jag gör är fel, min partner förnekar att hen sagt saker som jag minns.

Journal of Social and Personal Relationships. The gaslighting relationship exposure inventory: Reliability and validity in two cultures.



BILD PRIVAT

»Vi har gått igenom så många trauman«

Psykologen Fayrouz Ramadan befann sig på sin mottagning i Beirut när personsökarna exploderade över hela landet.

– En patient i väntrummet fick panik, berättar Fayrouz Ramadan.

Patienten i väntrummet hade blivit upprörd av sin syster som beskrev hur gatorna fylldes av sårade människor, att ingen visste var explosionerna kom ifrån eller om de blev beskjutna.

– Min patient började skrika och föll ihop. Jag och min kollega försökte lugna henne. Sedan började bilder cirkulera i sociala medier, säger Fayrouz Ramadan.

Fayrouz Ramadan beskriver hur hon kände ilska, sorg, smärta och sympati. Och att hon genast begav sig till sjukhuset för att donera blod. Det var inte första gången, befolkningen i Libanon har gått igenom många våldsdåd.

– Efter den inledande chocken börjar arbetet med att ta bort rasmassor och begrava offren. Var och en bidrar på sitt sätt, som att donera blod. Sedan pratar vi ut, diskuterar, argumenterar, uttrycker känslor av ilska, orättvisa och sorg. Dagen efter går de flesta till jobbet och lever som vanligt. På kvällen är folk ute på restauranger och promenerar. Det blir som ytterligare en »bad experience« att lägga bakom sig, för att gå vidare helt enkelt. Även om den här terrorattacken var förskräcklig, överklig och ondskefull. /LENNART KRISA

FAYROUZ RAMADAN

Legitimerad klinisk psykolog, utbildad i Libanon. Arbetar främst med utsatta, misshandlade och traumatiserade barn och ungdomar. Flydde från kriget i Libanon till Sverige år 1988. Sedan 2007 är hon tillbaka i Beirut, där hon har sin mottagning.

»Humor hjälper mig att dela något med patienten, och tillsammans kan vi se på problemen ur ett utifrånperspektiv.«

Text: Anna Wahlgren Bild: Pieter ten Hoopen

Det är bohemiskt hemtrevligt på Anders Almingefeldts mottagning, som ligger granne med Missionskyrkan i centrala Alingsås. Vissna blomblad på golvet, travar av Mon Amie-kaffekoppar och tavlor från golv till tak. Främst västgötska konstnärer, men också en och annan Jan Stenmark och Nina Hemmingsson. Och så divanen! Numera används den mest av Anders själv – när han tar sin dagliga tupplur – klienterna verkar föredra den nedsuttna skinnfåtöljen.

Anders Almingefeldt matchar den kreativa inredningen. Han har pärlor i öronen, glittriga brallor, turkos kofta, instoppade strumpor i färgglada Hoka-sneakers och ett varmt leende på läpparna. Han har precis sagt hej då till dagens sista klient, som har lämnat ett par femhundra på bordet.

I det här rummet spenderar Anders Almingefeldt halva sin arbetstid. Det är hans egen mottagning och här bestämmer han över såväl estetiken som terapin.

– Jag använder mig av olika

tekniker och teorier för att komma till rätta med bekymmer, och hjälpa en människa att leva det liv som den vill leva. Hit kommer ju ibland människor av helt andra anledningar än sjukvård. Som inte mår dåligt, men vill få min input i någon delikat fråga. Det vi pratar om står inte i skolböckerna, det är inte seriös sjukvårdspsykologi, utan handlar mer om de stora – och små – livsfrågorna.

Anders delar sin tid mellan den privata mottagningen i Alingsås, och vårdcentralen i Borås. På vårdcentralen är estetiken en annan. Det rummet är avskalat och fritt från pryglar, och där brukar Anders bära vårdcentralens egen mundering. Två mottagningar med olika profil. På något sätt fångar det in Anders personlighet. Han som känner sig hemma överallt och ingenstans. Som gillar både psykoanalys och kbt. Som är både psykolog och poet.

– I vården är det mer strikt, där måste jag hålla mig inom ramarna. Där ska jag främst vara en bra psykolog. Mottagningen ligger i ett utsatt område, och jag träffar

ANDERS ALMINGEFELDT

ÅLDER: 53 år.

BOR: I Alingsås.

FAMILJ: Hustrun Jenny, två söner, 22 och 20 år, och en bonusdotter, 19 år.

YRKE: Legitimerad psykolog, legitimerad psykoanalytiker samt specialist i klinisk psykologi. Har skrivit flera böcker däribland *Två psykologer talar ut* och *Ibland menar jag inte ett ord av det jag känner*. Driver

»Psykologer goes art« tillsammans med kollegan Mikael Skogsmo. Sjunger i popbandet Trastkolonin.

AKTUELL: Med diktsamlingarna *Mina dåliga slagsmål*, *Trombone förlag*, och *Nyverklighetsmanifestet*.

folk från hela världen. Jag pratar engelska trettio procent av tiden, ibland jobbar jag med tolk. Tråkigt kan man inte säga att jag har på jobbet.

Säger Anders och sticker sin senaste diktsamling i handen på mig, en bunt hophäftade A5-ark, där fotografier blandas med slagkraftig poesi. Anders säger att han inspireras av Lars Vilks och Yoko Ono, i hans poesi går humor och skämt hand i hand med ångest och depression. Helt klart befruktar de båda yrkesrollerna varandra. Han hämtar inspiration från psykologin till poesin. Och tvärtom. Poesin och psykologin, sida vid sida, och språket blir därmed ett naturligt redskap i terapin.

– **Det har ju funnits** en tradition inom psykologin, inte minst inom ACT, att ha metaforer för olika psykiska svårigheter. Metaforen är ett sätt att få människor att förstå vad som pågår på insidan. Där finns ju en likhet med poesin. Både poesin och psykologin handlar om att hitta formuleringar som är berörande för just den personen, ▶



och som säger något som den har nytta av.

Men lika viktig är humorn. Framför allt när Anders Almingefeldt känner en person, så skojas det mycket.

– Man skrattar nog mer än gråter på min mottagning. Kanske är jag rädd för allvaret... på sätt och vis är jag nog det. På många sätt är jag en plågad människa, att jag är lite manisk och gör så många olika saker, och dessutom gillar att skämta, är mitt sätt att närma mig svåra saker. I min poesi har jag skojat mycket om psykisk sjukdom. Jag kan ta det rätt långt, men det måste alltid finnas en värme i botten.

Så, ja – att bygga patientallianser via humor går alldeles utmärkt, tycker Anders.

– Det kan vara kul att överdriva en situation, och visa det absurda i hur patienten tänker: »Tills vi ses nästa gång tycker jag att du ska stänga in dig i lägenheten och inte öppna dörren en enda gång«. Humor hjälper mig att dela något med patienten, och tillsammans kan vi se på problemen ur ett utifrånperspektiv.

Anders Almingefeldt växte upp i Fristad, utanför Borås. Han har alltid varit vetgirig, och hoppade mellan universitetskurser i teologi, filosofi och litteratur.

– Men så träffade jag en kille i Lund som jag kände att jag connectade med. Han gick på psykiologlinjen och trodde att det skulle passa mig också. Det är lite typiskt mig – att fatta ett stort livsval utifrån att jag gillar en person. Då hade jag ju inte en aning om hur bra det här yrket faktiskt skulle vara för mig.

Det var så han hamnade på psykiologlinjen i Göteborg, som på den tiden hade en tydlig psykiodynamisk profil.

– Vad gjorde jag då? Jo, jag sökte upp det motsatta – Stefan Lundberg och Jan-Erik Jönsson i Kungälv, pionjärer inom kbt. Kbt är ett

DE ENDA FASTSTÄLLDA SANNINGARNA INOM PSYKOLOGIN ENLIGT ANDERS ALMINGEFELDT

- 1. Att det är mörkt inuti den egna kroppen.**
- 2. Att man kan vara kvar i en relation bara för att se hur dålig den kan bli.**
- 3. Att extra poäng delas ut till relationer som varar längre än 18 timmar.**
- 4. Att människan är psykiologins ansikte utåt.**
- 5. Att man faktiskt är lite mindre egoistisk när man tänker på Marilyn Monroe.**

handfast sätt att hjälpa människor, och det fungerar ju, så varför skulle jag inte sätta mig in i det? Om en patient har sömnproblem och det finns en metod eller behandling som kan hjälpa mot sömnproblem så måste jag ju känna till den. Nyligen tyckte jag att jag hade missat lite av den senaste kbt-forskningen, så då beställde jag typ hundra böcker och satte mig och vrälläste. Jag har ett yrke och en legitimation som kräver att jag är uppdaterad på det senaste. Eftersom jag är vårdcentralpsykiolog är det särskilt viktigt att hänga med. Vi har ju två läger bland psykiologer i Sverige, och jag är intresserad av båda. För båda sidorna är mycket bättre än vad den andra sidan säger.

Ja, Anders Almingefeldt gillar ombytt perspektiv, det är så han förhåller sig till både psykiologin, livet och konsten. Han, och en kollega, har till och med skrivit en bok i ämnet: *Två psykiologer talar ut*.

– Men den blev nog lite missförstådd. Jag tog psykoanalysens perspektiv, han tog kbt:s. Men grejen är att han egentligen är mer förankrad i psykoanalys, och jag i kbt. Tanken var att vi skulle skriva ännu en bok, och återigen byta





»Jag går till en person och pratar. Han skulle vara en katastrof inom sjukvården.«

menderar till varandra: »Snacka du med Anders, han är bra.« En sådan psykolog vill jag vara. Det är klart att det finns psykologer i Sverige som har gjort mer nytta än andra, och som är mer kända än andra. Men den bästa psykologen är kanske inte alls forskaren som ständigt syns i tv, utan en helt okänd kille i Katrineholm. Det finns så många kliniker runt om i Sverige – i Nybro, Jönköping, Östersund – där det jobbar psykologer, som inte alls är kända eller skriver böcker på Natur & Kultur, utan vars främsta drivkraft är att träffa patienter, och vill hjälpa människor till ett bättre liv. Jag brukar tänka på kollegorna runt om i landet, jag gillar verkligen kårandan som psykologyrket för med sig.

Psykologiska teorier i all ära, men det goda samtalet ska inte föraktas. Han är övertygad om att det hjälper många patienter, men också honom själv, att hitta nya vägar i livet.

– Jag går till en person i Göteborg och pratar. Han är psykolog i grunden, men han skulle vara en katastrof inom sjukvården. Han säger saker som jag aldrig har hört talas om, som inte faller inom ramen för vad vår tid tycker är viktigt, eller rör sig inom gängse behandlingsmetoder. Han är rak och väldigt upplyftande: »Det klär dig inte att klaga Anders«, kan han säga. Om du vill bli validerad ska du inte gå till honom. Det är ju inte sjukvård för fem öre, men jag bara älskar den gamle mannen. Han har gett mig så många nya perspektiv på livet. ▶



roller. Men den första boken såldes så dåligt att det inte blev en till. Jag tror att vi människor ska träna på det som vi inte är så bra på. En psykolog som är otroligt hängiven manualer borde köra utan. Och de som vägrar manualer borde fani-mej kolla i en manual någon gång.

Men vad definierar egentligen honom själv som psykolog? För första gången under intervjun blir Anders lite tveksam.

– Jag gör väl inget direkt avtryck, jag utmanar inte, jag skapar heller inget nytt. Man kan väl säga att jag är en generalist, men jag gillar att vara en vanlig psykologknegare. En schyst snubbe som folk rekom-



Det har också författar- och psykologgänget i Göteborg gjort. De skulle inte Anders Almingefeldt vilja vara utan, även om han kanske inte riktigt känner sig hemma där – heller.

– **Jag hänger en del** med Per Magnus Johansson, psykoanalytiker i Göteborg, och gänget runt tidskriften *Arche*. Jag gillar dem verkligen, men jag passar inte riktigt in. De är på en annan intellektuell nivå än jag. Jag har inte kapaciteten att följa med i deras samtal. Jag läser visserligen svår litteratur, men det är mycket jag inte fattar. Om någon frågar: »Anders, vad säger Wittgenstein?» så tänker jag: »Inte en fucking clue.« Ändå läser jag Wittgenstein, för att jag tycker att det är roligt. Jag är mer en folklig typ, det märks också i min poesi. När jag uppträder varvar jag musik, konst och poesi, och oftast sker det på lokala barer där folk är skitfulla. Jag har lätt att ta plats på ett enkelt sätt, men jag snor gärna tankarna från de intellektuella sammanhangen.

I sin roll som poet hämtar han inspiration från standupvärlden, där komikerna gärna driver med sig själva.

Anders konstaterar att han känner sig avslappnad i det som har med psykologin att göra. Där är han trygg, och tycker att han gör ett bra jobb. Men i kulturvärlden är han mer neurotisk.

– Kanske för att jag inte känner mig hemma där på samma sätt. Jag förhåller mig till olika personer, och kan bli impad. Om till exempel Nina Hemmingsson hade vetat vem jag är hade jag blivit prillig, lite så där »Åh, vet hon vem jag är?« Samtidigt kan jag ju bli trött på kulturmänniskor. Att vara med författare är som att befinna sig på en ständig scen. Tänk dig ett antal författare runt samma bord – alla vill ha talutrymme, det blir väldigt hetsigt. Skrivande personer liksom odlar sin narcissism.

Psykologer däremot, de är raka motsatsen, tycker Anders.

– Man kan lugnt säga att de inte är självupptagna. De är så tränade

»Jag har lätt att ta plats, men snor gärna tankarna från de intellektuella sammanhangen.«

PSYKOLOG- POESI UR NYVERKLIGHETS- MANIFESTET

• **Ett tips: ge bort din självbild till en kompis, så kan han slänga den i papperskorgen.**

• **Egentligen borde ångesten slåss med någon i sin egen storlek.**

• **Varför finns vi mest när vi är ledsna?**

• **Gå till mitten av dig själv och ropa: »Jag är här nu!«**

• **Obs, inte vårt fel att vi råkade vara på dåligt humör precis när vi hade vår barndom!**

• **I framtiden kommer även blommor att få medicin mot adhd.**

• **Bakom varje barndom finns en människa.**

• **Ett råd: glöm inte att ta med dig pistolen in i relationen!**

i att lyssna på andra, det är väl därför det är så härligt att umgås med psykologer.

En viss självupptagenhet kan dock vara attraktivt, konstaterar denne estradpoet. Själv njuter han av att stå på scenen. Han reser sig upp och visar hur ett uppträdande kan se ut. Han framstår som en psykologins svar på Bruno K. Öijer. Eller en musikens Jan Stenmark.

– Oj, tack, de är ju mina idoler. Jag dras till avancerad konst, som samtidigt är folklig. Som är rolig, men också väldigt sorglig. Nyverkligheten är typisk för det jag håller på med. Där blandar vi bilder, texter, fotografier, uppträdanden och installationer. Jag är ju inte typisk poet, jag tycker mest att det är roligt att stå på scen och skrika. Jag vill göra galna grejer, och locka nya grupper till poesin. Under det senaste uppträdandet dränkte jag nya boken i Sävån, samtidigt som jag stod och skrek i en megafon.

Anders Almingefeldt har givit ut två diktsamlingar bara i år, och håller som bäst på med en ny bok. På Jan Stenmark-tavlan som hänger på väggen står det: »Där kom en gräsparv till – och jag som inte tittat klart på den första.« Ligger det något i det, gör Anders Almingefeldt för många olika saker?

– Om man är bra på att vara öppen, och hela tiden utsätter sig för nya saker kan det bli för mycket. Bulimiskt. Men i den bästa av världar blir det inte så. Då befruktar olika områden varandra. ●

Hur ska vi få cheferna att förstå varför vi arbetar övertid?

Fråga: Jag arbetar på en vårdcentral och funderar över hur vi psykologer ska förhålla oss till »produktionen« som det talas om. Vår ledning verkar inte förstå sig på en psykologs arbete alls. Patienterna vi träffar har inte sällan komplex problematik. Då blir det väldigt svårt att hålla kravet på sju besök om dagen utan att dagligen arbeta över. Hur ska vi göra för att få våra chefer att förstå?

Tack för din fråga. Det här funderar jag dagligen över. På något sätt tycks det inte finnas någon gräns. Eller snarare förskjuts gränsen ständigt för hur många patientbesök som ska göras inom en specifik tidsrymd. I takt med kraven på besparingar inom offentliga verksamheter, och kraven på ekonomisk vinning i de privata, följer logiken att psykologisk verksamhet ska kunna effektiviseras. Att mänsklig kontakt ska gå att effektivisera. Tyvärr har »luften«, som möjligen tidigare funnits i våra scheman, för länge sedan tagit slut. Virket i en Ikea-möbel kan inte heller bli hur tunt som helst innan den faller ihop. Gränsen går någonstans.

En del av feltänknet är att ekonomiska värden i alla delar ska kunna överföras på mänskliga relationer och mänskliga behov. I den medicinska delen av vården kan det ses i att man räknar antal knäoperationer eller antal förlossningar. Vi »skalar bort«

det omätbara som omhändertagande och det mellanmänniska. En nyförlöst person kan skickas hem tidigare och lämnas själv med ansvaret att få amningen att fungera. Att en barnmorska skulle ge det stödet och att den nyförlösta ska känna sig trygg räknar vi inte på. Med ett sådant synsätt är det tyvärr lätt att förstå att psykologiska insatser, som kan bidra till minskad stress och ökad trygghet hos människor, inte finns med i kalkylen.

JAG VAR PÅ vårdcentralen som patient häromdagen och träffade en undersköterska som tog blodprov på mig. Jag frågade hur många »såna här som jag« som hen träffade på en dag. »Jaa, i går var det trettio personer företio-kaffet.« Ekonomen på regionen som räknar på detta säger troligen att sju samtal om dagen för en psykolog – det är väl inget!?

Om vi som profession ska kunna framhärda i vårdapparaten och försvara det som är vårt specifika kunnande, behöver vi kunna ta över makten över förutsättningarna. Många kollegor vittnar om hur arbetsmiljön blir undermålig på grund av »produktionskrav«, brist på handledning och minskade anslag till utbildning. Cheferna pressas att genomföra nya spar-krav och tar bort allt som uppfat-



tas som »lullull«. Då återstår bara »pinnar«. När det mätbara kombineras med bristande kunskap om professionens autonomi – att kunna bedöma vad som krävs för att genomföra arbetet på ett kvalitativt och patientsäkert sätt – kan det resultera i betydande risker för patienterna.

ATT VI SKA KUNNA erbjuda psykologiska insatser till så många som möjligt är självklart. Att vi delar rättvist på bördorna med våra kollegor är självklart. Ett mått som antal besök kan vara ett stöd att veta att den här månaden har jag dragit mitt strå till den stacken. Men vi som profession behöver vara tydliga med var gränserna går för en hållbar verksamhet – för patientsäkerheten och den egna hälsan. Tragiskt nog har en betydande del av dagens arbetsgivare passerat de gränserna för länge sedan. Om du är på gränsen – eller bortom den – är det viktigt att se vad som går att påverka och när det är dags att dra i nödbromsen. Kontakta gärna vår rådgivning så talar vi vidare om det. ●

PATRIK LIND
ORDFÖRANDE I ETIKRÅDET

HAR DU EN ETIKFRÅGA?

Mejla: patrik.lind@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.

Innebörden av begreppen återhämtning och stress diskuteras sällan. Oklarheterna är ett skäl till att fungerande psykologisk behandling ännu är begränsad, menar Jakob Clason van de Leur. Han betonar vikten av teoretiska ramverk för psykologernas metoder, och lyfter fram att det mesta som gör livet värt att leva också är förenat med belastning och potentiell stress.



slutet av min psykologutbildning skulle jag ta körkort och gick den sedvanliga riskutbildningen. Kursen hölls av körskollärarens fru, som även var terapeut. Hon berättade att inte bara knark och alkohol, utan även stress, kan påverka körförmågan negativt. Det hela illustrerades med ett glas. Vissa aktiviteter fyller på glaset medan andra tömmer det. För att inte utveckla långvariga stressymtom bör man fylla på lika mycket som man förbrukar. Jag blev konfunderad. Hur hängde det perspektivet ihop med vad jag lärt mig under min utbildning?

Några månader senare började jag min PTP på en rehabiliteringsenhet för utmattningssyndrom (UMS). Under min första auskultation vid ett gruppbehandlingstillfälle dök stressglaset upp igen. Psykologen förklarade att utmattning beror på en obalans mellan stress och återhämtning. Man ska fylla på lika mycket som man förbrukar.

Jag har nu arbetat med UMS som kliniker i tio år och har precis doktorerat på området. I dag är UMS en av de främsta orsakerna bakom långtidssjuk-skrivning i Sverige⁽¹⁾. Trots att flera behandlingsstudier har genomförts saknas fortfarande evidensbaserade behandlingar⁽²⁾. Flera olika former av kbt visar visserligen lovande resultat, men det saknas etablerade teoretiska modeller för hur tillståndet ska konceptualiseras⁽³⁾.

Om man söker information om hur det växande problemet UMS bör behandlas, är svaret nästan alltid: återhämtning. Metaforer som stressglaset eller urladdade batterier är vanligt förekommande. **Begreppen återhämtning och stress** har blivit vida etablerade i vår samtid, men deras faktiska innebörd diskuteras sällan. Syftet med denna artikel är att utforska dessa begrepp djupare. I dag är jag nämligen övertygad om att stressglaset inte stämmer överens med vad jag lärde mig på psykologprogrammet. Jag är också övertygad om att oklarheter kring begreppen stress och återhämtning är en av anledningarna till att vi fortfarande har begränsad kunskap om psykologisk behandling av UMS.

Det specifika begreppet stress

Med tanke på hur vedertaget begreppet stress är i vår samtid, är det fascinerande svårt att definiera rent vetenskapligt. Det finns inte en definition av stress, utan flera, och de används på olika sätt inom olika vetenskapliga discipliner. Den begreppsliga oklarheten leder lätt till missförstånd inom vården.

Vårdpersonal och forskare pratar om stress, som om alla är överens om vad det betyder, när de i själva verket menar olika saker.

Okklarheten kring stress är inte ny. När begreppet först introducerades av Hans Selye år 1936 var det i form av en stimulus-responsmodell, där en stressor definierades som ett yttre stimulus som hotar organismens homeostas, följt av en fysiologisk stressrespons för att återställa eller upprätthålla homeostasen⁽⁴⁾. Selyes forskning baserades främst på djurstudier där djur utsattes för stressorer såsom svält, värme och nedkylning. Modellen möttes snart av kritik, eftersom den ansågs vara ospecifik och fokusera för mycket på HPA-axeln⁽⁵⁾.

John W. Mason kritiserade Selye för att underskatta betydelsen av psykosociala stressorer och menade att man i högre utsträckning behöver ta hänsyn till oförutsägbarhet, bristande kontroll och förväntan om negativa konsekvenser för att förstå negativa stressreaktioner⁽⁶⁾. Mason menade även att dessa dimensioner är särskilt framträdande i sociala situationer, och därmed borde vara ännu mer centrala för människor jämfört med andra djur.

I dag finns det flera olika teorier om stress⁽⁷⁻¹¹⁾. Även om dessa teorier har olika fokus delar de synen på stress som en process, där yttre krav interagerar med individens tolkningar och förmåga att hantera dessa krav. I dag är många stressforskare även överens om att dimensioner av oförutsägbarhet, bristande kontroll och osäkerhet är avgörande för att förstå negativa stressreaktioner⁽¹²⁻¹⁴⁾. Dessa moderna definitioner har vissa viktiga implikationer. Till exempel räcker inte förekomsten av ett fysiologiskt stresspåslag för att definiera något som stress, och det indikerar inte heller nödvändigtvis närvaron av en yttre stressor⁽¹³⁾.

Trots detta är det fortfarande vanligt att främst fokusera på den fysiologiska stressresponsen inom stressforskning, likt Selyes ursprungliga stimulus-responsmodell⁽¹⁵⁾. Konsekvensen av det är att människans tolkningar om oförutsägbarhet och kontroll, som är så uppenbart centrala för att förstå det vi kallar stress, ofta förbises och underskattas i modern stressforskning⁽¹⁶⁾.

Tendensen att förenkla stress som koncept verkar även genomsyra behandling av UMS, där tillståndet ofta beskrivs som ett resultat av ihållande stressreaktioner och brist på återhämtning. Som en logisk följd av detta fokuserar behandling på att minska eller eliminera stressfaktorer i livet, och att lära sig reglera sina fysiologiska stressreaktioner. Det sker i regel genom sömnråd, anpassad träning, medveten närvaro och avslappningsstrategier. Behandlingarna består ofta av mer eller mindre omfattande behandlingsspaket, vanligen baserade på olika kbt-metoder. Ett annat populärt alternativ

» **Begreppet återhämtning har använts i Sverige sedan 1809. Tidiga definitioner är kopplade till ekonomiska sammanhang i Tyskland efter andra världskriget – Tysklands återhämtning efter kriget.**

Källa: Havilovic Ryudensjö V & Kinabadi S. Återhämtning – begreppsanalys ur vårdvetenskapligt perspektiv. Mälardalens högskola; 2019.

»En biologisk definition av återhämtning medför en mekanisk grundsyn, där kroppen förstås som ett biologiskt system.«

är grön rehabilitering, där naturupplevelser används som hjälpmedel för att reglera stress.

Risken är att den här typen av behandlingar blir generiska och ospecifika, eftersom de inte tar tillräckligt stor hänsyn till individens psykologiska konstitution och färdigheter: Vad tycker jag är viktigt i livet? Vilka krav uppfattar jag att min omgivning ställer på mig? Vilka krav ställer jag på mig själv? Vad gör jag för att hantera dessa krav?

Ytterligare en risk är att den här typen av förenklat fokus på stress kan leda till undvikande och stressfobi, och att patienter börjar se sig själva som betydligt skörare än vad de faktiskt är. Jag har träffat många utmattningspatienter som är rädda för att träna eftersom de fått höra att det kan vara skadligt, eller som undviker att umgås med sina barn eftersom det känns för stressande. Vissa har isolerat sig eftersom deras nära relationer upplevs som energikrävande, medan andra har varit sjuk-skrivna i över ett år utan en plan för arbetsåtergång, med rekommendationen att fokusera på att ladda batterierna.

Utmaningar och påfrestningar är centralt för att vi människor ska utvecklas. Dessvärre tenderar litteraturen att lyfta fram negativa aspekter av stress i väldigt hög grad⁽⁴⁷⁾. Det finns dessutom flera vetenskapliga fynd som tyder på att vi reagerar mer negativt på traumatiska händelser och stressande situationer, om vi förväntar oss att dessa händelser och reaktioner skulle kunna vara skadliga^(18–20). Att regelbundet prata om stress som något skadligt kan alltså göra människor mer stressade.

Jag är i och för sig övertygad om att de flesta psykologer säger till sina patienter, att stress i grunden är något positivt. Men om vi samtidigt pratar om stress som ett fysiologiskt påslag, att för mycket stress är skadligt och att patienter ska vara vaksamma på hur »mycket de förbrukar«, finns det en risk att vi indirekt förmedlar att stress – och alla situationer som ger upphov till fysiologiska påslag – är något man bör begränsa i sitt liv. Då kan det bli svårt att samtidigt uppmuntra beteendeförändringar mot ett engagerat och meningsfullt liv. Det mesta som gör livet värt att leva är ju på ett eller annat vis förenat med belastning och potentiell stress.

Sverige är enda land » i världen där utmattningssyndrom har en egen diagnoskod, F438A. Den finns med som ett tillägg till den svenska versionen av ICD-10. Under 2025 kommer den svenska översättningen av ICD-11. Socialstyrelsen hanterar för närvarande frågan om de svenska klassifikationerna.

Återhämtningsbegreppet – inte särskilt tydligt, det heller

I originalskriften om UMS, [som låg till grund för diagnoskriterierna som används i dag](#)⁽²¹⁾, står det att UMS är ett resultat av bristande återhämtning. Några empiriska belägg för det presenteras inte.

Eftersom upphovsmakarna till diagnosen lyfter fram vikten av återhämtning är det inte förvånande att detta blir fokus för det kliniska omhändertagandet. Men att UMS är ett resultat av bristande återhämtning är ett antagande, inte ett faktum, och precis som för stress finns det ingen entydig definition av begreppet återhämtning.

Ett perspektiv på återhämtning är det biologiska, där återhämtning betraktas som en form av fysiologisk deaktivering – motsatsen till den fysiologiska stressreaktionen⁽²¹⁾. I psykologiska behandlingar refereras ofta till Sabine Sonnetags teorier om »recovery experiences«, som bygger på forskning om vilka typer av upplevelser som hjälper medarbetare att koppla av från sitt arbete⁽²²⁾. Vad som dock sällan diskuteras är återhämtningsbegreppets grundantaganden.

En biologisk definition av återhämtning medför en mekanisk grundsyn, där kroppen förstås som ett biologiskt system som kan analyseras utifrån kausala principer med separata delar och relationer⁽²³⁾. Sonnetags teori utgår från »conservation of resources theory«⁽²⁴⁾, som menar att människor strävar efter att bevara sina resurser från alla faktorer som riskerar att förbruka dem. Även här råder alltså mekaniska grundantaganden – att kroppen och hjärnan bäst förstås som ett system med begränsade resurser.

Enligt min mening leder dessa antaganden till flera utmaningar i behandling av UMS. För det första är de inte kompatibla med flera av de metoder som ofta ingår i behandling. Det är till exempel vanligt att resonemang om återhämtning kombineras med värderad riktning och beteendeanalys. Acceptance and commitment therapy, act, och beteendeanalys vilar på kontextuella grundantaganden – alltså att varje fenomen förstås utifrån en unik fysisk, social och temporal kontext – och att beteenden förstås utifrån operant och respondent inlärning⁽²⁵⁾. Det står i direkt kontrast till att förstå beteenden som ett resultat av uttömda resurser. När dessa skilda perspektiv kombineras i samma behandlingspaket uppstår teoretiska

motsättningar, vilket sannolikt försämrar behandlingens precision och gör den svårare att utvärdera.

Ett mekaniskt synsätt på återhämtning kan även leda till en förenklad syn på belastning – som i »stressglaset«, där vissa aktiviteter betraktas som energikrävande och andra som energigivande, utan hänsyn till deras kontext. Med sådana antaganden riskerar vi, oavsett hur vi som psykologer definierar återhämtning, att främja en form av kroppslig ekonomi i behandlingen. Det kan resultera i att patienter uppmuntras att främst fokusera på gränssättning och att balansera energiförbrukning, i stället för att rikta in sig på att återfå funktion och engagemang för det som är meningsfullt i deras liv.

Bortom återhämtning och stress

I slutet av 1800-talet var neuroasteni en av de vanligaste psykiatriska diagnoserna. Kriterierna är påfallande lika UMS. Precis som vid UMS ansågs neuroasteni vara ett resultat av samhällets höga tempo och krav, och att de drabbade arbetat bortom vad som kunde anses som fysiologiskt rimligt⁽²⁶⁾. Även då liknades kroppen vid ett urladdat batteri och neurastenikerna uppmanades att, i likhet med ett bankkonto, inte ta ut mer än vad de hade råd med^(27,28). Behandlingarna fokuserade därför främst på »sunda« livsstilsförändringar kopplat till kost, motion och vila⁽²⁷⁾. Man skulle ha kunnat tro att vi, över hundra år senare, hade utvecklat mer avancerade psykologiska behandlingar än så.

Avsikten med denna text är inte att förmedla att man aldrig bör ägna sig åt avslappningsstrategier, sömn och träning i behandling av UMS, eller att patienter aldrig ska rekommenderas att vila eller att uppmärksamma sina kroppsliga begränsningar och behov. Syftet är snarare att betona vikten av teoretiska ramverk för våra metoder, baserade på etablerade och tydligt definierade vetenskapliga principer och begrepp.

För närvarande pågår flera forskningsprojekt i Sverige med sådana ambitioner. Vid Karolinska institutet studerar Elin Lindsäters forskargrupp transdiagnostisk kbt-behandling av specifik trötthet, där vissa patienter med UMS kommer att inkluderas. Anna Finnes, även hon vid KI, ska studera arbetsfokuserad kbt. Vid Uppsala universitet har min forskargrupp arbetat fram en ny värderingsfokuserad exponeringsbehandling med lovande resultat, där UMS konceptualiseras som en form av existentiell kris⁽²⁹⁾.

Gemensamt för alla dessa ansatser är att de blickar bortom begreppen stress och återhämtning, vilket förhoppningsvis kan lägga en grund för mer teoretiskt förankrade evidensbaserade behandlingar för UMS. ●

Jakob Clason van de Leur, psykolog och fil.dr



**JAKOB CLASON
VAN DE LEUR**

Referenser

(fullständig referenslista finns på psykolotidningen.se)

1. Swedish Social Insurance Agency. Sick leave in psychiatric diagnoses. Social insurance report 2020:8. 2020; Available from: www.forsakringskassan.se
2. Lindsäter E, Svärman F, Wallert J, Ivanova E, Söderholm A, Fondberg R et al. Exhaustion disorder: scoping review of research on a recently introduced stress-related diagnosis. *BJPsych Open* [Internet]. 2022 Sep 24;8(5):e159. Available from: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S2056472422005592/type/journal_article
3. Van de Leur JC, Jovicic F, Åhslund A, McCracken LM, Buhman M. Psychological Treatment of Exhaustion Due to Persistent Non-Traumatic Stress: A Scoping Review. *Int J Behav Med* [Internet]. 2023 Jun 12; Available from: <https://link.springer.com/10.1007/s12529-023-10185-y>
4. Selye H. A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature* [Internet]. 1936 Jul;138(3479):32–32. Available from: <https://www.nature.com/articles/138032a0>
5. McCarty R. The Alarm Phase and the General Adaptation Syndrome. In: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* [Internet]. Elsevier; 2016. p. 13–9. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780128009512000029>
6. Mason JW. A Review of Psychoendocrine Research on the Pituitary-Adrenal Cortical System. *Psychosom Med*. 1968;30(5):576–607.
7. McEwen BS, Seeman T. Protective and Damaging Effects of Mediators of Stress: Elaborating and Testing the Concepts of Allostasis and Allostatic Load. *Ann NY Acad Sci* [Internet]. 1999 Dec 6;896(1):30–47. Available from: <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08103.x>
8. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer; 1984.
9. Liu RT, Alloy LB. Stress generation in depression: A systematic review of the empirical literature and recommendations for future study. Vol. 30, *Clinical Psychology Review*. 2010. p. 582–93.
10. Ursin H, Eriksen HR. The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology* [Internet]. 2004 Jun;29(5):567–92. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S030645300300091X>
11. Bakker AB, Demerouti E, Sanz-Vergel AI. Burnout and Work Engagement: The JDR Approach. Vol. 1, *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. Annual Reviews Inc.; 2014. p. 389–411.
12. Peters A, McEwen BS, Friston K. Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Prog Neurobiol* [Internet]. 2017;156:164–88. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pneurobio.2017.05.004>
13. Koolhaas JM, Bartolomucci A, Buwalda B, de Boer SF, Flügge G, Korte SM et al. Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. Vol. 35, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2011. p. 1291–301.
14. Brosschot JF, Verkuil B, Thayer JF. Generalized unsafety theory of stress: Unsafe environments and conditions, and the default stress response. Vol. 15, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI; 2018.
15. O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annu Rev Psychol* [Internet]. 2021 Jan 4;72(1):663–88. Available from: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
16. Armario A. The Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis: What can it Tell us About Stressors? *CNS Neurol Disord Drug Targets*. 2006 Oct 1;5(5):485–501.
17. McEwen BS. What Is the Confusion With Cortisol? *Chronic Stress* [Internet]. 2019 Jan 27;3:247054701983364. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2470547019833647>

»Lätt att öka trygghet hos flyktingar«

Belastande omständigheter efter ankomsten till Sverige bidrar till psykisk ohälsa hos flyktingar. I en ny avhandling pekas de viktigaste riskfaktorerna ut.

– En annan lagstiftning skulle vara gynnsammare för flyktingars hälsa, säger psykologen Andreas Malm.

Postmigratorisk stress ges ett allt större förklaringsvärde till psykisk ohälsa hos flyktingar. Andreas Malm har utarbetat en skala för att kunna mäta den. Skalan fångar olika dimensioner av belastning och innefattar områdena diskriminering, ekonomiska svårigheter, otillräcklig kunskap för att navigera i det nya landet, hemlängtan, bekymmer kopplade till familj i hemlandet, sociala svårigheter och konflikter i familjen.

– Ju fler av dessa en person haft besvär med, desto större är risken för psykisk ohälsa.

Hos den grupp syriska flyktingar som Andreas Malm studerat led mer

än hälften av ptsd, depression, ångest eller lågt självskattat välmående.

– Permanent uppehållstillstånd och att underlätta familjeåterförening skulle öka tryggheten och förutsägbarheten under postmigrationen. Det är också förändringar som är förhållandevis lätta att införa.

I sin avhandling har Andre-

as Malm även undersökt den psykiska hälsan hos flyktingar runt om i Europa som tillhör en sexuell minoritet. Depressiva symtom var vanligare hos dem som lever i länder som saknar skyddande lagstiftning och där det finns negativa attityder mot sexuella minoriteter i befolkningen.

– Det strukturella påverkar det interpersonella som i sin tur ger reaktioner på individnivå.

Skalan Andreas Malm har utvecklat kan användas i forskning men också kliniskt.

– Postmigratorisk stress kan störa behandlingsarbetet mycket, till exempel

vid traumabehandling. Med skalan kan vi få bättre förståelse för besvären och arbeta med att minska dem.

● Maria Jernberg

Avhandlingen *Post-migration and stigma-based factors influencing mental health among refugees and sexual minority migrants försvarades vid Karolinska institutet i september.*



ANDREAS MALM



SVENSK FORSKNING

INGEN HJÄLP MED MINDFULNESS I SKOLAN

Runt om i världen blir skolbaserade mindfulnessprogram vanligare för att förebygga psykiska ohälsa hos ungdomar. Innan de införs i större skala i Sverige ville forskare från Lund ta reda på mer om dess effekt. De genomförde därför en kontrollerad studie på skolor i Skåne där totalt 1399 elever deltog. Eleverna var mellan 9 och 16 år. Hälften av dem fick under tio veckor daglig övning i mindfulness. Ångest- och depressionssymtom mättes med Becks skalor före och efter programmet.



BILD: ISTOCKPHOTO

LÖGNARE AVSLÖJAR SIG SJÄLVA

Är vissa personer bättre på att avslöja lögnare? Den frågan ville forskare i Göteborg få svar på. Deras hypotes var att personer med hög empati och emotionell intelligens skulle vara bättre på att avgöra om någon ljög.

De lät 150 deltagare skatta sin personlighet och därefter se fjorton intervjuer med påhitade eller sanna semesterberättelser.

Resultaten visar att möjligheterna att avslöja en lögn framför allt beror på hur skicklig personen som formulerar den är. Resultaten visar också att hur säkra deltagarna kände sig på sin sak, inte hade något samband med hur rätt de faktiskt hade.

Lanciano T et al. Journal of Cognitive Psychology, 2024.

SAMTAL OM INRE TILLSTÅND GYNNSAMT FÖR BARN

En longitudinell studie från Göteborgs universitet visar ett samband mellan barns förmåga att sätta sig in i andra människors tankar och känslor och föräldrarnas sätt att prata om mentala tillstånd.

I studien ingick 80 barn som vid två och tre års ålder filmades med sin förälder. Tillsammans fick de titta i en bilderbok som föreställde situationer vilka i olika grad var socialt och känslomässigt laddade. Föräldern var ombedd

»En förälders benägenhet att sätta ord på mentala tillstånd i situationer i nuet, påverkar barnets förmåga att förstå andras inre liv.«

att prata med barnet om vad som hände på bilderna.

Föräldrarnas tal transkriberades. Forskarna plockade sedan ut de ord som rörde mentala tillstånd och delade in dem i tre grupper: total mängd; deras karaktär – kognitivt laddade, emotionellt laddade eller önskiningar; samt mängden olika ord för mentala tillstånd som föräldern använde.

När barnet var tre, fyra och fem år gammalt bedömdes hur utvecklat dess förmåga till theory of mind var.

Forskarna fann signifikanta positiva samband mellan föräldrarnas användning av ord om mentala tillstånd och barnets förmåga till theory of mind. Vid fyra års ålder fanns det starkaste sambandet mellan kognitivt laddade ord, till exempel tänka, uppfatta och veta, och theory of mind hos barnet.

Forskarna drar slutsatsen att en förälders benägenhet att sätta ord på mentala tillstånd i situationer i nuet, påverkar barnets förmåga att förstå andras inre liv.

Sehlstedt I et al. BMC Psychology, 2024.

TIDSPERSPEKTIV SOM FRÄMJAR TRÄNING

Brist på tid rapporteras av vuxna som det största hindret för att träna regelbundet. Forskare i Umeå ville därför undersöka sambandet mellan tidsuppfattning och träningsvanor.

I studien utgick de från Zimbardo och Boyds modell över tidsperspektiv, där en person antas vara orienterad mot tidsramar i nuet, dåtid eller framtid. Dåtiden och framtiden kan ha en positiv eller negativ kvalitet, medan nuet kan upplevas ge välbefinnande och möjligheter eller vara ödesbestämt. Tidigare forskning har visat att människors tidsperspektiv har ett samband med psykiskt mående.

I den aktuella studien deltog 417 personer mellan 55 och 85 år som fick svara på frågor om träning och tid. Resultaten visar att ett balanserat och flexibelt tidsperspektiv har



BILD: ISTOCKPHOTO

ett signifikant samband med mer fysisk aktivitet under det senaste året och den senaste veckan. Ett tidsperspektiv orienterat mot en negativ dåtid eller en fatalistisk nutid hade ett samband med mindre fysisk aktivitet, medan ett nu som upplevdes ge möjligheter och välbefinnande hade samband med mer träning. Forskarna drar slutsatsen att satsningar på hälsa bör uppmärksamma glädje i nuet snarare än minskade hälsorisker i framtiden. De tar också upp möjligheten att arbeta mot att människor ska tillägna sig ett mer flexibelt och balanserat tidsperspektiv för främjandet av träningsvanor.

Davis P A et al. American Journal of Health Promotions, 2024.

3%

av de livsstilsråd som förordas av brittiska National Institute for Health and Care Excellence har evidens för positiva effekter i praktiken.

Johansson M, Annals of Internal Medicine, 2024.

Resultaten visar ingen signifikant skillnad mellan kontrollgruppen och den grupp som tog del av mindfulness-interventionen. Forskarnas slutsats är att lättare, dagliga mindfulnessövningar inte har någon betydande effekt på ångest- och depressionssymtom och att resultaten inte stödjer en storskalig satsning på mindfulness i skolor. Vad forskarna däremot lyfter fram är att bland de 16 procent av barnen i interventionsgruppen, där läraren valde att själv leda övningarna och inte visa dem på video, fanns en signifikant minskning av symtom i jämförelse med dem som fick övningarna via video. Forskarna betonar därför vikten av modalitet när mindfulnessövningar demonstreras.

Areskoug Sandberg E et al. School Mental Health, 2024.



»FÖRVÅNANSVÄRT MÅNGA HITTAR MENINGSFULLHET«

På den palliativa avdelningen på Ystad lasarett arbetar psykologen Mattias Tranberg. I en avhandling har han undersökt bemötandet av cancerpatienter.

– I kallelsen ska det stå »ta gärna med en anhörig«. Beskedet bör ges av en läkare som personen träffat tidigare.

En dag i veckan har Mattias Tranberg psykoterapi med patienter i livets slutskede. Han handleder personalen på avdelningen och bedriver stödsamtal med närstående. Veckans övriga dagar undervisar han kliniker i kommunikation och forskning.

Vilka patienter får komma till dig?

– De med hög grad av oro eller smärta, eller de som ber att få prata med en psykolog. Även de som är utagerande eller har en önskan om påskyndad död, som känner meningslöshet eller stark nedstämdhet.

Känner inte alla så?

– Förvånansvärt många hittar meningsfullhet och tacksamhet för livet de har, de starka känslorna behöver inte bli tongivande. Att vara ledsen när man håller på att förlora något som är kärt och värdefullt är inte patologiskt, men om sorgen, smärtan eller rädslan kommer i vägen för att göra det som är viktigt, då kan samtal hos en psykolog behövas.

När vi är väsentligen friska och har långt kvar till döden är det ett drastiskt steg att föreställa sig att

Mattias Tranberg inleder nu en studie av gruppterapi för personer med avancerad cancer, där syftet är att främja känslan av meningsfullhet, samt en motsvarande studie av individualterapi för personer inom avancerad sjukvård i hemmet.

vara döende, men för de flesta inom palliativ vård har det varit en lång och gradvis process.

Hur klarar du att arbeta med det här?

– Jag har exponerat mig sedan 2017 och tagit del av många patienthistorier, man vänjer sig. Ibland glömmar jag hur normalt det är för mig och hur ovant det är för andra. Det finns en stor värme och många av de goda sidorna hos människan kommer fram när det finns en tydlig gräns för tiden. I kontakten med patienterna uppstår en ömsesidig känsla av närhet, ofta ger det mer än det kostar. Men vissa dagar är värre. En del av dem jag möter kanske jag identifierar mig mer med, som när någon är lika gammal som jag, och då känns det mer.

I din avhandling undersöker du hur cancerpatienter bemöts och delges information. Hur bör ett samtal om livshotande sjukdom gå till?

– I kallelsen ska stå »ta med dig en anhörig«. Läkaren ska helst ha med sig en kontaktsjuksköterska i samtalet och ska ha haft tillräcklig tid för att sätta sig in i patientens journal.

För patienten är det viktigt att beskedet ges av någon som den känner sedan tidigare. Studier har visat att om patienten kan välja på få ett besked snabbt, eller senare av någon de känner, väljer de senare.

Läkaren inleder med »Nu har du kommit hit för att få resultat på de undersökningar vi gjort, och det ska du få, innan vi börjar ska jag fråga om det är något som är viktigt för dig att vi hinner prata om i dag.« Detta för att skapa en gemensam agenda. Nästa steg är att pejla in patientens förståelse av situationen. Sedan följer beskedet, först genom att fråga om patienten är redo att ta emot det. Läkaren bör också ge någon form av varning till exempel: »Tyvärr visade det sig att det du misstänkte stämde«, och därefter tydligt säga att proven visar cancer. Och efteråt vara tyst för att ge utrymme för reaktioner. Läkaren ska sedan bemöta reaktionerna, till exempel: »Jag märker att du blir tyst, jag förstår att det här är mycket att ta in«, låta dem ta plats och normalisera dem. Ofta kan inte patienten ta in mer efter att ha hört det här.

● Maria Jernberg

Avhandlingen heter *Communication about serious illness as a relational process* och fick utmärkelsen årets avhandling 2023 inom cancerområdet vid Lunds universitet.

Vad händer när regionen tar över?

Fråga: Jag jobbar på en privat vårdcentral och nu är det bestämt att regionen kommer ta över verksamheten. Vi har kollektivavtal, men som jag förstått så är det helt andra villkor som gäller om man arbetar i regionen. Kommer vi få nya anställningsavtal? Hur blir det med vårt friskvårdsbidrag? Måste jag ha regionen som arbetsgivare? Jag vill hellre stanna kvar hos min nuvarande arbetsgivare; de driver fler vårdcentraler och jag vet att det finns lediga psykologtjänster, på i alla fall en annan vårdcentral?

Verksamhetsövergång betyder att en ny arbetsgivare tar över ansvaret för en verksamhet och det låter som det är det som händer på din arbetsplats.

I en verksamhetsövergång har arbetstagaren alltid en rättighet, men inte skyldighet att följa med till den nya arbetsgivaren. Den arbetsgivare som överlåter verksamheten måste ge alla arbetstagare möjlighet att tacka nej innan övergången sker till den nya arbetsgivaren.

Ibland föredrar anställda att stanna kvar hos den tidigare arbetsgivaren. Det kan till exempel vara för att den gamla arbetsgivaren är en stor arbetsgivare, och att det finns goda chanser till omplacering. Om den gamla arbetsgivaren däremot lägger ned hela verksamheten finns ingen möjlighet till omplacering, då blir uppsägning, på grund av arbetsbrist, det enda alternativet.

Vid en verksamhetsövergång

är grundregeln att du behåller din lön och dina tidigare anställningsvillkor, även hos din nya arbetsgivare. Anställningsavtalet gäller automatiskt hos den nya arbetsgivaren och det gäller från den faktiska dagen för övergången. Anställningsavtalet behöver inte skrivas om för att bli giltigt hos den nya arbetsgivaren.

Ensidiga arbetsgivarutrustelser brukar inte följa med till den nya arbetsgivaren; det kan till exempel handla om friskvårdsersättning och lunchkuponger.

Det spelar roll om den nya och gamla arbetsgivaren har kollektivavtal eller inte. I ditt fall har överlåtande arbetsgivare ett kollektivavtal och förvärvande arbetsgivare ett annat kollektivavtal. Det är regionens avtal som gäller direkt, men den nya arbetsgivaren är skyldig att tillämpa det gamla kollektivavtalets villkor för de övertagna arbetstagarna i upp till ett år.

Har du hos din privata arbetsgivare till exempel sex veckors semester får du alltså behålla dem i som längst ett år, även om det nya kollektivavtalet hos regionen endast har fem veckors semester.

När det finns kollektivavtal brukar det ofta genomföras så kallade inrangerings-

förhandlingar mellan arbetsgivaren och fackliga organisationer om till exempel semester, arbetstidsfrågor och andra kollektivavtalsvillkor som ska gälla hos den nya arbetsgivaren.

/ Fredrik Engdahl, förhandlingschef



FREDRIK ENGDAHL



NILS ERIK SOLBERG

Fråga: Jag har länge varit verksam som psykolog i eget företag. Nu när jag börjar bli äldre undrar jag hur jag ska hantera mina journaler när jag avslutar min yrkesverksamhet – och vad gäller om jag skulle avlida innan jag slutat vara yrkesverksam?

Enligt patientdatalagen (PDL) ska journaler bevaras så att obehöriga inte kan ta del av dem i tio år, räknat från den senaste journalanteckningen. Journaler som är äldre än så kan förstöras. Patienten eller närstående till patienten har rätt att under bevarandetiden begära ut de journalhandlingar som du har hand om. Även efter det att du avslutat din verksamhet har du ett ansvar att ta hand om journalerna, enligt de här reglerna. Om du skulle avlida är det i stället dödsboet som har ansvaret för omhändertagande av patientjournalerna.

Det finns också regler som anger hur man kan ansöka om att Ivo omhändertar patientjournaler då tioårsregeln fortfarande är aktuell och du inte längre har möjlighet att ta hand om dem. I ansökan behöver du då beskriva varför du inte längre kan omhänderta journalerna. En annan orsak skulle till exempel vara att du ska flytta utomlands. Mer information om det här hittar du på Ivos hemsida.

/ Nils Erik Solberg, förbundsjurist

HAR DU EN FRÅGA?

Mejla! redaktionen@psykologtidningen.se

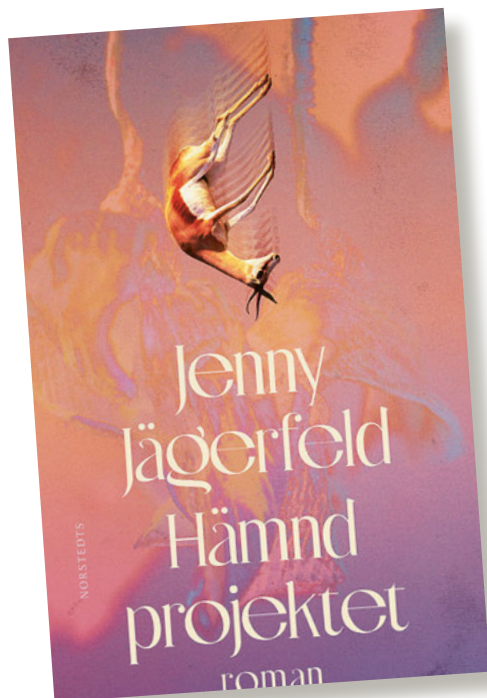
Du kan också kontakta medlemsrådgivningen på telefon 08-567 06 400.

Tunga ämnen med lätt penna

Nico är psykolog och mamma. En vanligtvis rationell, skötsam och laglydig medborgare. Men efter »Händelsen« i Zinkensdamm förändras det. Efter det är det enda Nico kan tänka på hämnd. Blodig, brutal, bestialisk, hämnd.

Jenny Jägerfelds tredje bok för vuxna är något av en skönlitterär essä, en essäistisk roman eller ja, ska vi säga en roman med essäistiska inslag? Jägerfeld låter oss ta del av sin protagonists mest primitiva hämndfantasier. Men Nico vill också förstå sitt hämndbegär och ger sig därför ut på en bildningsresa i hämndens tecken. Hon tar reda på vad juridiken står i fråga om hämnd, vad som uttrycks i Bibeln och hur man kan se på hämnden rent moraliskt. Och förstås, vilken funktion fyller hämnden för oss rent psykologiskt?

MEN ÄVEN OM boken har ordet »hämnd« i titeln så utvecklar sig detta snart till en berättelse om framför allt ilska och trauma. Eller om hur hämnd, ilska och trauma



HÄMNDPROJEKTET
JENNY JÄGERFELD, NORSTEDTS, 2024.

hänger ihop. Om att söka svaret på hur man överlever trauma. Och vad är egentligen ett okej sätt att hantera ilska på i vårt samhälle? Särskilt i dag, när denna viktiga känsla blivit näst intill tabu, och fått sådant begränsat utrymme att levast ut.

Jägerfeld ger ingen förenklad bild av traumats psykologi utan lyckas skickligt gestalta hur en potentiell

traumatisk händelse kan leda vidare till antingen återhämtning eller till traumatisering – beroende på omständigheter. Hon gör också plats för fördröjda traumareaktioner och begripliggör varför ett offer ofta söker förståelse hos sin förövare. Här finns en fördjupning av diskussionen kring samtycke, och bilden av vad BDSM är – och inte är – nyanseras. Dessutom är vi

nog många psykologer som kan känna igen oss när Nico resonerar med sig själv kring vad hon som psykolog borde veta och klara i livet – bara utifrån det faktum att hon är just psykolog. Med andra ord är detta en berättelse som rymmer många stora frågor.

MEN NOG FINNS ett dilemma i att texten presenteras i romanform. Här förs viktiga och intressanta resonemang, men de blir svåra, för att inte säga omöjliga, att bemöta eftersom de bara representeras av en fiktiv psykolog. Å andra sidan vet Jägerfeld att fånga sina läsare – hon skriver om de tyngsta av ämnen, men med lätt penna och med plats för humor. Med denna bok kommer hon att intressera långt fler för psykologiska fenomen som minne, dissociation och trauma än vilken fackbok som helst. Detta är en läsupplevelse utöver det vanliga – det ska till både en kunnig psykolog och en mästerlig skönlitterär författare för att skapa något som detta. Det krävs helt enkelt Jenny Jägerfeld.

• Celia Svedhem



Handbok i (miss)lyckat föräldraskap

STEFAN EINHORN OCH MICHAEL EINHORN,
NATUR & KULTUR, 2024.

Att skriva en bok om föräldraskap och i denna låta sig betygsättas av sin son, det är en kul och lite riskabel idé. Det är lätt att bli trött när föräldrar beskriver hur det varit deras förtjänst att barnen blivit framgångsrika, men här blandas ändå missförstånd och besvikelser med glädjeämnen och insikter. /LENNART KRIISA



Hantera ångest och paniksyndrom

MICHELLE G. CRASKE OCH DAVID H. BARLOW,
NATUR & KULTUR, 2024.

Skälet till denna fjärde upplaga handlar, enligt författarna, om att läsaren nu får ta del av de senaste förbättringarna i behandlingen av agorafobiskt beteende. Fokus för exponeringsterapi ligger inte längre på att minska rädslan utan på att lära sig att uthärda rädsla och ångest, påminner författarna. /LENNART KRIISA



Stefan Pagréus / psykolog

»Boken är för alla utom psykologerna«

Psykologen Stefan Pagréus har gästat morgonsoffan hos SVT och TV4. Han har intervjuats av *Svenska Dagbladet* och *Aftonbladet* och är inbjuden till radioprogrammet *Kropp och själ*. Självhjälpsboken *Tvårtom* gör människor och journalister nyfikna, något Stefan Pagréus hade på känn.

– Jag är marknadsförare i grunden och har skrivit den så att den ska fånga folks intresse.

På bokens klargula framsida är titeln *Tvårtom* tryckt i en båge, upp och ned och bak och fram, i svarta lekfulla bokstäver. Med bakgrund inom reklambranschen har han haft en tydlig uppfattning om formen.

– Det är ett omslag som tar för sig. Det påminner om en smileygubbe, säger han.

Stefan Pagréus vill att fler ska få ta del av bra strategier vid psykiska problem och då tycker han att boken måste vara lätt att ta till sig.

IDÉN ATT BYGGA en bok runt »tvårtom« har han fått i mötet med sina klienter. De använder ofta strategier som verkar logiska men som leder dem helt fel. Han insåg vilken bra ingång »tvårtom« är till att prata om hur man kan göra för att må bättre och lösa problem.

– När vi har problem har vi ofta instinktiva sätt att reagera som är motsatta till vad som faktiskt brukar hjälpa. Boken handlar om att i svåra stunder inte dras med i sina känslor utan hitta andra sätt att förhålla sig, göra tvårtom vad magkänslan säger. Det här tycker människor är lite pro-

vocerande – vad menar du, ska man inte lyssna på sina känslor, och så vill de veta mer.

Innehållet är riktat till en bred allmänhet, till dem som mår bra eller halvdåligt och som ibland drabbas av ångest, oro, stress, självkritik, nedstämdhet eller relationsproblem.

– Alla kan läsa den här boken, utom psykologer skulle jag säga, för dem är innehållet redan bekant.

I sitt kök, ovanför puben, på Swedenborgsgatan i

Stockholm, har han suttit på kvällarna och slipat på sin text. Han ville skapa ett direkt tilltal, få den kondenserad och rolig att läsa och bläddra i.

– Tonen i psykologiböcker har ofta något fromt och vördnadsfullt över sig, vilket är begripligt eftersom det rör människors lidande, men den tonen kan också stänga ute människor som har svårt för ett sådant sätt att prata.

BLIR DET ÄNDÅ en balansgång som författare, att inte göra det för låtsamt och humoristiskt?

– Mitt innehåll är sunt och allvarligt, men tonen är »a spoonful of sugar makes the medicine go down«. Om den inte blir läst hjälper den ingen, men det får inte bli pajigt.

Arbetet med boken har varit lustfyllt och i hans huvud finns flera nya uppslag.

– Vi får se hur lång tid det tar innan det börjar krypa i fingrarna.

När han får frågan om självhjälpsbokens framtid, säger han att han tror på den, trots debatt om optimeringshets och konkurrens från poddar och andra medier.

– Det kommer alltid finnas plats för självhjälpsböcker för det är många som behöver hjälp. På det stora hela tycker jag det är något bra att människor tänker på hur de mår och vilka de är.

● Maria Jernberg



Tvårtom

– 7 STRATEGIER FÖR MINDRE STRESS, ORO, ÅNGEST, NEDSTÄMDHET, SJÄLVKRITIK OCH BÄTTRE SÖMN OCH RELATIONER. STEFAN PAGRÉUS, BONNIER FAKTA, 2024.

Gå emot magkänslan och gör tvårtom, är Stefan Pagréus budskap till den som vill må bättre. Är du nedstämd – bete dig som att du mår bra, problem med din partner – ändra på dig själv, lyder två av strategierna som läsaren får lära sig.

Smittan mellan generationer

IAlltings ordning av Magdalena Sorensen bor Mamma och Dotter i en stor, eftersatt villa i utkanten av Stockholm. Mamman är en hoarder och Dottern hetsäter – men det är egentligen symtom på samma sak, att tillvaron är fullkomligt perforerad. Av husets alla gästrum som Mamman hyr ut till pantsamlare och turister. Av hålet i Dotterns mage, av det i mammans huvud. Av deras samvaros alla slukhål – som de ständigt försöker parera med förbundna ögon.

HELA DOTTERNS UPPVÄXT har Mamman åkt runt på reor, handlat på extrapris, dragit runt på sin shoppingvagn, skynadat i väg på annonser. Tunnelbanan hit, bussen dit, Dottern i släptåg. »Barnet far runt som en ballong efter sin jagande vuxna«, skriver Sörensén. Det påminner om en annan bok. Den börjar med att en liten flicka, Alice. Hon vaknar och ser en förbijagande kanin i typiska vuxenattribut: väst, klocka, brådska.

»Jisses! Jag kommer för sent!«, ropar kaninen.

Alice undrar vart kaninen ska och varför det är så bråttom.

När hon inte får något svar, skyndar hon efter och trillar rakt ner i kaninhålet. Faller och faller och hamnar i Underlandet. Ett land där inget är begripligt, allt förvridet. Inget följer någon logik, och ingenting är förutsägbart.

»Kanske därför att den som inte har blivit omhändertagen inte heller kan omhänderta?«

JUST SÅSOM DET ÄR för Dottern att bo i den här 14-rummaren utanför Stockholm. Det handlas hela tiden nya saker, men finns ändå bara möjligt att äta. Det

är fullt av vuxna, utan att någon förmår möta barnet. Mamma säger en sak, men gör en helt annan. Varför blev det så? Kanske därför att den som inte har blivit omhändertagen inte heller kan omhänderta? Eftersom det en gång när Mamman var barn inte fanns någon som mötte henne – och det är en smitta som vandrar mellan generationer.

Mamman som fortfarande själv får runt som en ballong, inuti sitt väldiga hus. Släpar hem allt hon förmår för att täcka all golvyta – i sina desperata försök att undvika att trilla ner i kaninhålet.

● Celia Svedhem, psykolog och litteraturkritiker



Nya böcker

BILD: ISTOCK/PHOTO



Autistiskt manifest

Redaktörer Serena Hasselblad och Hanna Bertilsdotter-Rosqvist, BoD, 2024.

Här får ni ta del av berättelser från autister, hur de befunnit sig i sina bubblor under barndomen. Omvärlden har stuckit hål på deras bubblor, krävt att de ska anpassa sig, utan kunskap om hur de mår. Att de blivit respektlöst behandlade är uppenbart, här finns mycket att lära sig. I slutet av boken kommer själva manifestet. »Vi autister behöver också vara de professionella.«

Tanken är att en neurotypiker aldrig kan förstå, alltså ska autister behandla autister. Samma tänk finns inom andra grupper. Blir vården verkligen bättre då? /LENNART KRIISA



Jag, självet och tankens ström

Sven Ingmar Andersson, Sanitas, 2024.

Vem är jag? Med den frågan inleder professor Sven Ingmar Andersson, verksam vid Lunds universitet, sin exposé i denna snårskog. Filosofen Descartes hittade sitt svar redan på 1600-talet medan psykologerna i närtid har hakat på inom en rad områden, från personlighetspsykologi till klinisk psykologi. Särskilt inspirerad har han blivit av William James, »den moderna psykologins grundare« och Cicero. Den som tror sig få ett svar på frågan kommer att bli besviken, men desto kunnigare om frågans djup.

/LENNART KRIISA

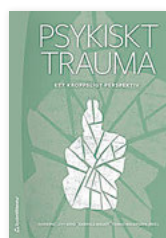


Organisationskonsulter – behövs de?

Gunilla Thor,
Karlstad University Press, 2024.

Gunilla Thor har arbetat som psykolog och organisationskonsult sedan slutet av 1970-talet. Nu delar hon med sig av sina erfarenheter för personer med ambitionen att driva utveckling. Likheter finns med att måla en husfasad, menar Gunilla Thor, för inte sällan frestas vi att måla direkt på befintliga fasaden och får ett positivt resultat för stunden. För att få ett hållbart resultat krävs att fasaden blir tvättad, skrapad och målad med kvalitetsfärg under rätt väderförhållanden. Därmed får bokens titel ett svar.

/LENNART KRIISA



Psykiskt trauma – ett kroppsligt perspektiv

Adrienne Levy Berg, Gabriele Biguet, Tomas Waldegren,
Studentlitteratur, 2024.

Boken beskriver hur traumatiska upplevelser påverkar individen, från försvarsreaktioner till behandlingsprinciper. Materialet är i linje med det som tas upp i två tvärprofessionella kurser vid Karolinska institutet: »Autonom och emotionell reglering vid stressrelaterade tillstånd – teori och klinisk tillämpning« samt »Trauma och traumabehandling utifrån ett kroppsligt perspektiv«. Enligt redaktörerna är kurserna mycket populära bland psykologer som i regel utgör mer än hälften av deltagarna. /LENNART KRIISA

»Jung förstår religioner som terapeutiska system som kan skapa välmående och mening för både individen och kollektivet.«



Fler böcker om psykologi – följ Psykologtidningen på Instagram.



C.G Jung

– Face to Face with Christianity.
Jakob Lusensky,
Chiron Publications, 2024.

Jakob Lusensky är något så ovanlig som en svensk jungian, verksam i Berlin. Han ger med denna bok en introduktion till Jungs relation till kristendomen, en inte helt okomplicerad historia. Jung förstår religioner som terapeutiska system som – när de fungerar – skapar välmående och mening för både individen och kollektivet. I boken samtalar Lusensky med forskare och analytiker från det jungianska fältet, för att genom dessa dialoger visa på vilket sätt de frågor Jung brottades med också har relevans för vår samtid.

/LENNART KRIISA

Siv Boalt Boëthius 1937–2024

Professor Siv Boalt Boëthius, 87, har avlidit efter en kort tids mycket elakartad sjukdom. Närmast sörjande är döttrarna Victoria och Ninna med familjer.

I över femtio år var Siv min vän och hon blev som en yrkesmässig storasyster för mig. Klok, ärlig, kunnig och varm (men ibland, när så krävdes, kylig). Hon var humoristisk, engagerad, pådrivande och generös. Alltid autonom men trogen huvuduppgiften. Vi möttes första gången sommaren 1959, vid ett klippbad söder om Dublin. Siv var praktikant på ett barnhem och jag var realskoleelev på skolungdomsutbyte.

Femton år senare korsades våra vägar åter och nu lärde vi verkligen känna varandra. Varje gång vi senare möttes växte jag och utvecklades. Ibland genom hårt motstånd, ibland genom stark uppmuntran.

ATT SAMARBETA MED Siv var alltid en källa till glädje. Vi skrev artiklar och editerade böcker tillsammans, vi ledde konferenser och organisationer, vi utbildade, vi konsulterade, vi reste, planerade och organiserade olika aktiviteter. Projekten var många, spännande och kreativa. Vi hade väldigt roligt ihop.

Nu delar jag sorgen efter Siv med häpnadsväckande många. Mötena med Siv var ibland livsavgörande och ledde mig in på nya banor i livet. Så var det också för åtskilliga andra hon mötte.

Siv föddes i Stockholm i en samhällsengagerad akademikerfamilj med fyra yngre syskon och många ofta ganska störda fosterbarn. Hennes generösa och ansvarsgivande föräldrar var pappa Gunnar, i grunden

biolog, landets andre professor i sociologi, och mamma Carin som blev den första kvinnliga professorn i Lund vid Tekniska högskolan. Siv ansåg, med Maxim Gorkijs ord, att familjen blev hennes första universitet. Hon lärde sig på nära håll mycket om samspel i små intensiva grupper, om barn och ungdomar med problem, och inspirerades att försöka förbättra medmänniskors villkor genom psykologiskt arbete.

HENNES ANDRA UNIVERSITET var det praktiska arbetet som barn- och ungdomspsykolog med »Skå-Gustaf« på Skå-Edeby och på Ericastiftelsen där hon 1988 blev chef. Detta gav impulser både till psykoanalytikerutbildning och forskarstudier som alltmer inriktades på praktiknära forskning kring grupp, organisation och ledarskap.

Under Sivs ledning fick Ericastiftelsen en tydlig forskningsanknytning med stöd från stat och landsting. Här grundlades också hennes intresse för grupphandledning som länge var hennes forskningsfokus. Denna period beskrev hon som sitt fjärde universitet, men dessförinnan kom hennes tredje universitet som var Psykologiska institutionen, där hon 1983 disputerade på en avhandling om problem i arbetslag på daghem. Hon blev universitetslektor och under Ericatiden under 14 år adjungerad professor vid pedagogien.



Dessutom något år gästprofessor i Köpenhamn. Särskilt stolt var Siv över en tvåårig nydanande utbildning på Psykologen i organisationspsykologi för ekonomer, tekniker och psykologer som hon utformade och ledde tillsammans med professor Gunnela Westlander.

UTÖVER ARBETET I akademien verkade Siv som handledare i psykoterapi, grupp- och organisationspsykologiskt arbete och som uppskattad konsult till individer, organisationer och företag. Konsultverksamheten var nära kopplad till hennes engagemang i Tavistocktraditionens sociotekniska och systemdynamiska så kallade arbetskonferenser. Hon verkade under många år som ordförande i stiftelsen AGSLO hade uppdrag i många internationella professionsammanslutningar.

Inom Psykologförbundet var hon ledamot av styrelsen i början av 1970-talet och tilldelades Stora Psykologpriset 2013. Under senare år var hon ledamot av Psykologihistoriska sällskapets styrelse.

/ Stefan Jern

Dags att söka specialistkurs?

**Psykologpartners utbildar inom
Psykologförbundets alla specialiteter och har
4,5/5 i kundnöjdhet.**

“—

En av de bästa kurser jag varit på! Jag har kunnat använda allt som sagts på kursen från dag ett. Mycket kompetenta föreläsare och tydlig koppling till verkligheten"

-Tidigare specialistkursdeltagare



Skanna QR-koden för att
upptäcka hela vårt utbud.
**Ange "PP10" vid din
bokning för 10% rabatt på
kurserna du vill gå.**
Erbjudandet gäller till den
sista november.

Välkommen till oss!



psykologpartners

Därför behöver vi modernisera

Hösten har anlänt – med väderomslag, höstbudget från regeringen, rekordmånga statliga utredningar som fortsätter och startar upp, nedskärningar i kommun- och regionsektorn. Med andra ord mycket som påverkar vårt framtida samhälle och psykologerna som ska leva och arbeta i det. Och därmed mycket för oss som fackförbund att bevaka, påverka, samverka, förhandla och arbeta för.

Vi har tidigare kommunicerat en hel del omkring den pågående behörighetsutredning som ska lägga fram förslag på hur behoven ser ut av reglerad specialistbehörighet och fortbildning för hälso- och sjukvårdens legitimerade yrkesgrupper (*Behörighet och yrkesreglering inom hälso- och sjukvård och tandvård, Dir. 2023:148*).

Nu har en annan utredning med potentiellt stor påverkan på ett verksamhetsfält där många psykologer arbetar – elevhälsan – dragit igång (*En förbättrad elevhälsa, Dir. 2024:30*).

PSYKOLOGFÖRBUNDET ÄR och kommer vara aktivt i att påverka dessa utredningar i en riktning som vi bedömer ger mer verksamhetsnytta och bättre förutsättningar för de patienter och elever som verksamheterna är till för – samt för de psykologer som jobbar där.

Den kanske viktigaste frågan i dessa och andra sammanhang är att se behovet av att välfärdens strukturer moderniseras. Vi har lyft detta flera gånger, bland annat på DN Debatt, 19/4, och det tål att upprepas: »Använd tillfället som den ekonomiska krisen ger till att modernisera svensk hälso- och sjukvård. Lämna den rådande,

föräldrade och ineffektiva styrmodellen med fokus på en medicinsk profession i toppen – införliva i stället mer moderna multiprofessionella och lagbaserade arbetsformer, där psykologer med och utan specialistkompetens ingår som en självklar del i team och ledning.«

ENDAST MED RÄTT insatser och relevanta professioner kan vård-sökande i hela landet, även i rådande ekonomiska läge, erbjudas en patientsäker och hållbar vård som genomsyras av evidens, erfarenhet och tvärprofessionell kompetens.



»Införliva i stället mer moderna multiprofessionella och lagbaserade arbetsformer.«


Kristina Taylor, ordförande



Psykologförbundets ordförande Kristina Taylor och Björn Eriksson, Socialstyrelsens nya generaldirektör.

Förbundsnytt

»Givande möte med nya gd«

PÅVERKAN. Kristina Taylor i möte med Socialstyrelsens nya generaldirektör Björn Eriksson för att lyfta flera av förbundets prioriterade frågor: »Det var ett givande möte. Vi lyfte vikten av nationell reglering av specialistutbildningen, behovet av kravställning gällande psykologisk kompetens i primärvård och specialistpsykiatri, samt psykologer i ledningsfunktioner såsom PLÅ.«

Debatt om primärvården

OPINION. »För patienter som söker för psykisk ohälsa inom primärvården är det psykologen som har bredast kunskap«, skriver Kristina Taylor i en replik på Svensk Förening för Allmänmedicins debattartikel »Fast läkare skulle lösa många av vårdens problem« (Dagens Samhälle). Detta står inte alls i konflikt med fast läkarkontakt, men »en primärvård som enbart bygger på reglerad tillgång till allmänläkare marginaliserar andra yrkesgrupper. Det som måste styras vem som ska vara samordnare

är patientens behov«. Läs repliken »Patientens behov måste styras vem som är samordnare« (DS) på förbundets webb.

»Vi som är facket«

MEDLEMSNYTTA. För Anna Prytz, ordförande i Malmö stads psykologförening, är det en självklarhet att vara fackligt aktiv. Som förtroendevald påverkar hon psykologers villkor och arbetsmiljö: »Det är ju vi som är facket! Finns liksom ingen annan som fixar åt oss, men tillsammans kan vi göra mycket!« Läs vad som driver henne och vilka frågor som är aktuella i Malmö stads psykologförening, på förbundets webb. Här finns också information för dig som är intresserad av uppdraget som förtroendevald.

Kom ihåg att uppdatera dig

MEDLEMSINFO. Har du fått nytt jobb? Startat eget? Kom ihåg att uppdatera dina kontaktuppgifter på »Min sida«. För dig som gör PTP, är föräldraledig eller sjukskriven (från dag 91) finns möjlighet att få reducerad medlemsavgift. Vid frågor kontakta »Medlemsservice«.

www.psykologforbundet.se • post@psykologforbundet.se

Nationella föreningen för digitala psykologer bjuder in till:
Första nordiska konferensen om digital psykologi

DATUM: 21 NOVEMBER • PLATS: ONLINE
ANMÄLAN: DIGITALPSYCHOLOGYNORDICS.ORG



Psykolog

TIDNINGEN

Ges ut av Sveriges Psykologförbund.

REDAKTIONEN



Chefredaktör och ansvarig utgivare
Lennart Kriisa
tel 0709-67 64 53
lennart.kriisa@psykologtidningen.se



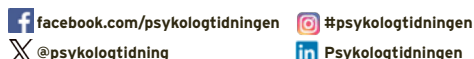
Vetenskapsredaktör och reporter
Maria Jernberg
tel 0704-82 21 17
maria.jernberg@psykologtidningen.se

Medverkande i detta nummer:

Stefan Bladh, Lena Granefeld, Pieter ten Hoopen,
Celia Svedhem (celia.svedhem@gmail.com),
Anna Wahlgren (anna@scribenda.se)

Redaktionsrådet:

Gerhard Andersson, professor i klinisk
psykologi vid Linköpings universitet och KI.
Jenny Klefbom, psykolog och författare.
Tobias Lundgren, psykolog och enhetschef vid
Kompetenscentrum för psykoterapi.
Sara Henrysson Eidvall, specialist i arbets-
och organisationspsykologi.
Johanna Juhlin, studeranderådets representant.



Postadress: Nytorosg 17A,
116 22 Stockholm

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

Grafisk form:
Birgersson & Co
Anders Birgersson
Markus Edin
Åse Bengtsson Helin

Korrektur:
Mats Wirström



Omslag:
Anders Almingefeldt
fotograferad av
Pieter ten Hoopen

Annonser:

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

Textannonser:
Madeleine Nordberg,
kontaktuppgifter se ovan

Prenumerationer och adressändringar:

Vasabyrå
Tel 08-567 064 30
medlemsregistret@
psykologforbundet.se

Pris: 815 kr inkl moms helår,
8 nr 2024.

Utrikes 930 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



3041 0116
TRYCKERI

PRESSTOPP FÖR NOTISER

Nummer	7/2024
Utgivning	6 nov*
Manusstopp	22 oktober

*Utdelningen startar onsdag 6
november och majoriteten får
tidningen senast tisdag 12
november. Pdf på tidningen finns
på sajten från 6 november.

Kontaktuppgifter till Psykologförbundet

Kontakt

■ Rådgivning

(frågor som rör lön, anställning, profession, juridik,
egenföretagare etc.)
radgivningen@psykologforbundet.se

■ Specialistutbildningen

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

■ Medlemsservice

08-567 064 30
medlemsregistret@psykologforbundet.se

Kansli

Psykologförbundet
Box 3287
103 65 Stockholm
Besöksadress Vasagatan 48
Växel 08-567 064 00
post@psykologforbundet.se
psykologforbundet.se

Förbundsstyrelsen

Kristina Taylor, ordförande.
Anders Ordqvist, 1:a vice ordförande.
Isabel Khouré, 2:a vice ordförande.
Kristofer Vernmark, ledamot.
Andreas Karlsson, ledamot.
Carl Jenseg, ledamot.
Eva Lindman Marko, ledamot.
Petter Tunlind, ledamot.
Maja Straht, ledamot.
Josef Neib, ledamot.
Johannah Juhlin, studerandeledamot.
Tobias Skagersten, studerandeledamot.

PSYKOLOGFÖRBUNDET



ANNONSERA I

Psykolog

TIDNINGEN

Annonskontakt: Newsfactory

Madeleine Nordberg

Tel: 08-505 738 15

MARKNADSANNONSER

■ TERAPIRUM UTHYRES I MYSIG OAS I GÖTEBORG

Postgatan 4. Mån–Tis, Tors–Fre, hel- eller halvdagar.

Finns WC, pentry/kök, bredband, väntrum.

Passar för individ/par/familj.

Kontakta Follad, info@mindbender-psykologbyra.com, telefon 0721-86 42 01.

■ TERAPIRUM UTHYRES TORSDAGAR OCH FREDAGAR, STOCKHOLM

Trivsamt rum i Hälsans hus på Fjällgatan med enastående utsikt över Stockholms inlopp. Två trappor utan hiss. 4180 kronor/månad. Tillträde enligt ök.

För information och visning: per.naroskin@gmail.com

Marknadsannonser

MARKNADSANNONS + E-TIDNING: 950 kr.

Rubrik samt fyra rader text.

KURSANNONSER & PLATSANNONSER

Interpersonell psykoterapi, nivå A och B

Bli certifierad IPT-terapeut. Utbildningen omfattar 15 hp och är ackrediterad av Psykologförbundet som två specialistkurser.

→ Kursstart januari 2025

All information hittar du på Lnu.se/ipt

Linnéuniversitetet 



MASTERPROGRAM I PSYKOLOGI

MED INRIKTNING FRAMTID OCH
GLOBAL ÖVERLEVNAD 120 HP

Kursstart januari 2025. Distans med närträffar.

KAU.SE

*Ansök senast
15 oktober!*

HÖGSKOLAN
sapu

Stockholm & Göteborg

Psykiaterutbildningsprogrammet 90 hp

Handledar- och lärarutbildning i psykoterapi

Grundläggande psykoterapiutbildning (steg 1)

Alla utbildningar på sapu.se





Utbildningar för skolpsykologer

- Skolpsykologen som handledare, 16-17 okt 2024, digitalt via Zoom
- Ny som skolpsykolog, 18 nov 2024, digitalt via Zoom
- Skolpsykologen som utredare A, 27-28 feb 2025, digitalt via Zoom
- Skolpsykologen som utredare B, 8-9 maj 2025, digitalt via Zoom

Läs mer och anmäl dig på rovasjogren.se/kurser



PROLONGED EXPOSURE THERAPY FOR PTSD (PE)

FYRA DAGARS INTENSIVUTBILDNING, MARS 2025
www.ptsd.se/workshop2025

Hanna Dimbodius, leg psykolog, certifierad utbildare och handledare i PE
Diana Fabian, socionom, leg psykoterapeut, handledare, DBT-terapeut, certifierad utbildare och handledare i PE



Existentiell psykoterapi och vägledning I

Akrediterad specialistkurs

Kursstart februari 2025. Info och anmälan:
www.psykologiochutbildning.se, www.sept.nu

Blåvarg
Psykologi & Utbildning AB

 Sällskapet för
Existentiell
Psykoterapi

Vill du också synas här?

Kontakta Madeleine Nordberg

på psykologtidningen@newsfactory.se

Mmmmm- medlems- försäkring

Mer pengar över till glass

Miss inte att du som är medlem i Sveriges Psykologförbund får ett förmånligt medlemspris när du tecknar Folksams villaförsäkring, bostadsrättsförsäkring eller uppgraderar din hemförsäkring.

Gå in på folksam.se/sveriges-psykologforbund och se till att du inte betalar mer än du behöver.

