

Psykolog tidningen

Professor Gerhard Andersson:

**"Mindfulness kan vara
ett behandlingsverktyg
för psykologen
– men passar inte alla"**

Socialstyrelsen
granskar mindfulness
som behandlingsmetod

Flygpsykolog Kristina Pollack:

**"En haveriutredning är ett viktigt
verktyg i säkerhetsarbetet"**

35 ÅR

I PSYKOLOGINS TJÄNST:

**Intervju med
förbundsdirektör
Örjan Salling**

AKTUELLT:

- Stort intresse för specialist-utbildning vid SU
- Osäker framtid för svenska psykologstudenter i Glasgow
- Psykologer vann pris för bästa poster på Bup-kongress

FORSKNING:

**Medvetandeträning
förebygger självmord
bland ungdomar**

Jonas Mosskin har läst:
3 intressanta böcker om grupppsykologi

Söker du kunskap om våld?



Nationellt centrum för kvinnofrids kunskapsbank är en webbplats för dig som söker kunskap om mäns våld mot kvinnor; hedersrelaterat våld och förtryck och våld i samkönade relationer. I NCK:s kunskapsbank hittar du forskare och aktuella forskningsprojekt, ämnesguider, litteraturtips samt publikationer från NCK och flera andra myndigheter.

www.nck.uu.se/kunskapsbanken

NCK NATIONELLT CENTRUM
FÖR KVINNOFRID

Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) vid Uppsala universitet arbetar på regeringens uppdrag med att höja kunskapen på nationell nivå om mäns våld mot kvinnor; hedersrelaterat våld och förtryck samt våld i samkönade relationer. NCK driver den nationella stödtelefonen Kvinnofridslinjen 020-50 50 50.

Kvinnofridslinjen — en nationell stödtelefon

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50 är Sveriges nationella stödtelefon för kvinnor som utsatts för hot och våld. Även närstående, vänner och personer som möter våldsutsatta kvinnor i sitt yrke kan ringa. På webbplatsen kan du även beställa informationsmaterial om stödtelefonen på över 20 språk.
www.kvinnofridslinjen.se

 **020-50 50 50**
Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid på uppdrag av regeringen



Örjan Salling



Kristina Pollack



Elin Nylander



Gerhard Andersson

AKTUELLT

- 5 Förbundet på West Pride
- 6 APA stödde tortyr enligt ny rapport
- 7 Adhd-studie vann postertävling
- 9 Socialstyrelsen granskar mindfulness
- 10 Stort intresse för ny specialistutbildning

PSYKOLOGSTUDENT

- 11 Osäker framtid för svenska psykologstudenter i Skottland

INTERVJU

- 13 Kristina Pollack om psykologer i säkerhetsarbete
- 17 Psykologiska metoder styr polisens nya chefsstruktur

FACKLIGT

- 20 Örjan Salling, 35 år i psykologins tjänst

MEDLEMSSIDOR

- 22 Ledaren
Av Anders Wahlberg
- 25 Fråga Juristen

FORSKNING

- 26 "Medvetandeträning, en effektiv självmordsförebyggande metod för ungdomar"

ESSÄ

- 31 Mindfulness, ett verktyg för psykologen?
Av Gerhard Andersson

DEBATT

- 35 "Hur förhåller vi psykologer oss till sanningen?"

RECENSIONER

- 38 "Den bortglömda grupppsykologin"



Redaktören har ordet

Välkommen till ett välfyllt sommarnummer!

Medvetandeträning är en självmordsförebyggande metod för ungdomar som har visat sig ge mycket goda resultat i en europeisk studie. Svenska forskare vid NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa), KI, har tillsammans med kollegor från Columbia University utvecklat *The Youth Aware Mental Health Programme*, YAM. Metoden bygger på att ungdomar genom medvetandeträning och träning i problemlösning kan stärka den psykiska hälsan. Resultaten visar på en minskning av antalet självmordsförsök med 50 procent.

Mindfulness används alltmer vid behandling av depression och ångest. **Professor Gerhard Andersson** skriver om forskningsstödet och användbarheten vid klinisk intervention. Just nu pågår dessutom ett arbete på Socialstyrelsen med att uppdatera

riktlinjer för depression och ångestsyndrom då mindfulness som behandlingsmetod granskas.

Ett axplock ur numret: Möt några av de 400 **svenska psykologstudenter** som utbildas i **Skottland**. Vi intervjuar **Örjan Salling**, förbundsdirektör som går i pension efter 35 år i psykologins tjänst. Intresset för att söka specialistutbildningen på Stockholms universitet är mycket stort, berättar **Gunnel Jacobsson** på psykoterapeututbildningen. Läs också boktips och recensioner.

Glöm inte heller webben – på psykologtidningen.se fortsätter debatten om specialistutbildningen med nya inlägg. Vi rapporterar fortfarande under hela sommaren.

Redaktionen önskar alla en härlig sommar!

Carin Waldenström

Carin Waldenström, Chefredaktör

REDAKTIONEN:

Chefredaktör och ansvarig utgivare:
Carin Waldenström
08-567 06 453
carin.waldenstrom@psykologtidningen.se



Reporter, redaktör och stf ansvarig utgivare:
Kajsa Heinemann
08-567 06 452
mobil 0709-67 64 78
kajsa.heinemann@psykologtidningen.se



Reporter och redaktör:
Peter Örn
08-567 06 451
mobil 0703-09 10 42
peter.orn@psykologtidningen.se



Besöksadress:
Vasagatan 48, Stockholm

REDAKTIONSRÅDET:

Gerhard Andersson, professor i klinisk psykologi vid Linköpings universitet och KI.
Hans Andersson, neuropsykolog, ordf i SNPF.
Jenny Klefbom, psykolog och författare.
Jonas Ramnerö, psykolog och studierektor Sthlms univ.
Anneli von Cederwald, studeranderepresentant.

Formgivning: Marianne Tan
marianne@tanproduktion.se
Korrektur: Mats Wirstrom
Omslagsfoto: Colourbox



Peter Örn, Carin Waldenström och Kajsa Heinemann

Vi på redaktionen är nyfikna på vad ni tycker om *Psykologtidningen*! Vad är bra? Dåligt? Vad kan bli bättre? Vi välkomnar alla synpunkter!

Skriv till oss: redaktionen@psykologtidningen.se

Läs oss på: www.psykologtidningen.se

Vi finns också på: facebook.com/psykologtidningen.se



Kärlek, mobbning, vänner...

... och anknytning är några av de många ämnen som tas upp i den nya antologin *Relationer från A till Ö – Ett psykologiskt lexikon*, som är ett samarbete mellan *Psykologiguiden* (som utges av Sveriges Psykologförbund) och tidskriften *Modern Psykologi*.

Antologin innehåller både allvarliga och lustfyllda texter om relationer, samtliga tidigare publicerade i *Modern Psykologi* och/eller på psykologiguiden.se

Vem vänder sig boken till? Och hur ska den läsas?

– Den vänder sig till allmänheten och ger mängder med svar på olika typer av relationsfrågor.

– Eftersom den är uppbyggd som ett lexikon

Relationer från A till Ö – Ett psykologiskt lexikon av Jonas Mattsson (red), Patrik Hadenius och Emily Storm (redaktionsråd). Utgiven av Vetenskapsmedia i Sverige AB, 2015.



behöver man inte läsa boken från början till slut, utan man kan hoppa hur man vill mellan rubrikerna, efter sin egen nyfikenhet, säger Emily Storm som är redaktör för *Psykologiguiden*.

Bland skribenterna finns bland andra psykologerna Jenny Klefbom, Ingrid Gråberg, Oskar Henrikson, Sara Henrysson Eidvall, Jenny Rickardsson, Katarina Blom, samt flera forskare och journalister.



Emily Storm

Vi minns

Ur *Psykolognytt* nr 11/1975:

"Utred skolpsykologernas verksamhet!"



Sveriges
Psykologförbund
1955-2015



Frågan om skolpsykologernas arbetsmiljö är ett återkommande ämne. Så här skrev *Psykolognytt* för 40 år sedan: "Arbetsituationen för skolpsykologerna kan i dag betecknas som krisartad. Enligt Psykologförbundets bedömning är det nödvändigt att omedelbara åtgärder vidtas."

På bilden överlämnar Sveriges Psykologförbunds ordförande Inga Sylvander en skrivelse till statsrådet Lena Hjelm-Wallén. I bakgrunden skolpsykologerna Bo Eriksson, Magdalena Yttergren och Leif Westermarck.

BLIVANDE SPECIALISTER, SE HIT!

Nu finns nya beslut som gäller ekvivalering. De träder i kraft vid årsskiftet.

Läs mer på www.psykologforbundet.se/specialistutbildningen

Rättelse

I förra nr av *PT* (nr 3/2015) fanns på innehållssidan en bild på PS15:s styrelse, men i bildtexten stod det felaktigt "marknadsföringsgrupp".



Psykolog
tidningen

Utgavs av Sveriges Psykologförbund.

Postadress: Box 3287,
103 65 Stockholm
e-post: redaktionen@psykologtidningen.se
www.psykologtidningen.se
ISSN 0280-9702.

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

Textannonser: Simon Knudsen,
08-587 86 538
simon.knudsen@newsfactory.se

Prenumerationer och adressändringar:
Vasabyrån
Tel 08-567 06 430
msc@vasabyran.se
Pris: 600 kr inkl moms helår,
10 nr, 2014.
Utrikes 700 kr.
Lösnummer 60 kr
Plusgiro: 29 77 01-5
Bankgiro: 5675-9202

Psykologtidningen på nätet:
All redaktionell text
lagras elektroniskt för att

kunna publiceras också på internet. Författare som inte accepterar detta måste meddela förbehåll. I princip publicerar vi inte artiklar med sådana förbehåll.

TS-kontrollerad upplaga
10 800 ex 2013.

Medlem av



Tryck:
Exaktaprinting,
Malmö



PRESSTOPP FÖR NOTISER

	6	7	8	9-10
Utgivningsdag	28/8	2/10	6/11	11/12
Manusstopp för psykolog- och yrkesföreningar	13/8	17/9	22/10	26/11

"Jag har stor nytta av att vara psykolog"

3 frågor till psykolog Teresa Herlin, som arbetar på företaget Helseplan i Stockholm som managementkonsult.

1 Du har ett ovanligt psykologjobb, berätta!

– Jag jobbar på en organisationskonsultfirma som är specifikt inriktad mot hälso- och sjukvården. Vi har bland annat uppdrag som gäller planering och utveckling av nya sjukhus. Det kan handla om allt från att utreda om ett sjukhus ska byggas eller inte, vilket vårdinnehåll man ska ha, till hur arbetet ska organiseras.

– Ett exempel är ett sjukhus som håller på att planera en utbyggnad av sin verksamhet. Det jag framför allt har sysslat med där är att undersöka hur man bäst ska arbeta i administrativa lokaler, och vård- patientlokaler. Jag arbetar tillsammans med en psykologkollega vilket är väldigt bra.

– Som psykolog har jag nytta av att kunna hantera konflikter och de diskussioner som kan komma upp vid förändringar. Vi har till exempel hållit workshops med blandade professionsgrupper kring känsliga frågor. Det skulle kunna vara ganska tufft om man inte är psykolog.

2 På vilket sätt har du nytta av din psykologutbildning?

– Jag tycker att jag har dubbel användning av min roll som psykolog.

Dels på en övergripande strategisk nivå, dels i det konkreta förändringsarbetet i verksamheten. Man kan säga att jag jobbar som managementkon-

"Jag jobbar som managementkonsult med extra kompetens inom psykologi"

sult med extra kompetens inom psykologi. Jag har stor nytta av utbildningskompetensen men också av att ha arbetat inom sjukvården. Vi har till exempel många projekt inom psykiatri.

3 Vad har du arbetat med tidigare?

– Jag arbetade i vuxenpsykiatri i öppenvården. Det fanns mycket jag ville förbättra men det fanns inte en sådan kultur på arbetsplatsen eller något forum för att driva det. På Helseplan är det mycket lättare att driva förändringar och det finns en frihet i att utforma projekt. För mig är det en stor förbättring att arbeta tillsammans med kolleger, jag upplevde att patientarbetet kunde bli lite ensamt. Här jobbar vi i team, vi är alltid två i

FOTO: JOHAN EJRHEID



projekten. Vi har en utvecklingsinriktad kultur, sätter gemensamma mål och har individuella utvecklingsplaner som vi utvärderar kontinuerligt – det motiverar mig verkligen.

– När jag utbildade mig trodde inte jag att man kunde ha ett sådant här jobb som psykolog. Man behöver inte vara ekonom eller ingenjör för att arbeta på en övergripande organisatorisk nivå – vi psykologer har mer kompetens än vad vi kanske tror. ●

CARIN WALDENSTRÖM

AKTUELLT

Psykologförbundet går med i Regnbågsparaden

Den 14 juni går den lokala psykologföreningen i Göteborgs stad med i Regnbågsparaden, som är avslutningen på västkustens Pridefestival West Pride i Göteborg.

– Vi hoppas att så många psykologer och psykologstuderande som möjligt deltar för att tillsammans manifesteras alla människors lika värde och stå upp för hbtq-personers rättigheter, säger Stina Eriksson och Ida Lundström,

båda medlemmar i föreningen.

För alla som vill delta i paraden, samling kl 13.30 utanför Evas Paley, Kungssports-avenyn 39, Göteborg.

För mer info:

Stina Eriksson, tel: 073/908 7563 och Ida Lundström, tel: 073/801 2819.

För mer info om festivalen:

www.westpride.se



Ökad självmordsrisk efter stroke

En studie med drygt 220 000 strokepatienter visar att dessa löper fördubblad risk att genomföra självmord, jämfört med den övriga befolkningen. Bland patienter under 55 år är riskökningen femfaldig. Risken är störst de första två åren efter sjukdomsdebuten. Studien, som nyligen publicerats i den vetenskapliga tidskriften *Neurology*, har letts av Marie Eriksson, docent vid Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin vid Umeå universitet.

I studien ingick patienter som fått en stroke åren 2001-2012 och var registrerade i det nationella strokeregistret Riksstroke. De som genomfört självmordsförsök identifierades genom diagnoskoden för självmordsförsök i Socialstyrelsens patientregister. Genomförda självmord hittade forskarna i det nationella dödsorsaksregistret. Under uppföljningsperioden registrerades 1 217 självmordsförsök i patientgruppen, varav 260 avled genom självmord.

Marie Eriksson uppger i ett pressmeddelande att resultaten visar att det finns ett stort behov av både psykologiskt och socialt stöd i den här patientgruppen, men även av konkreta självmordsförebyggande insatser. Dessa måste dessutom sättas in tidigt eftersom riskökningen är störst de två första åren efter stroke.

Resultaten visar även att patienter med låg utbildning eller inkomst har 37 procent ökad risk att genomföra självmordsförsök jämfört med universitetsutbildade, men att patienter födda utanför Europa hade en halverad risk jämfört med personer födda i Europa.

Studien *Poststroke suicide attempts and completed suicides – A socioeconomic and nationwide perspective* publicerades online 1 april 2015 i *Neurology*. ●

APA ställde sig bakom tortyr av fångar enligt ny rapport

Det amerikanska psykologförbundet American Psychological Association (APA) samarbetade i hemlighet med president George W. Bushs administration för att juridiskt och etiskt kunna motivera tortyr av fångar efter händelserna den 11 september 2001. Det framgår av en ny rapport om APA:s inblandning.

Enligt rapporten, som publicerades i april, agerade APA redan 2004 för att ge stöd till de förhållningsprogram som innehöll tortyr, och som även CIA då – efter det att bilder på övergrepp vid Abu Ghraib-fängelset i Irak hade blivit offentliga – befarade kunde uppfattas som juridiskt tveksamma och kontroversiella.

APA ska ha sammankallat till ett möte för att diskutera psykologers roll i programmen. Psykologer anställda vid bland annat CIA träffade vid mötet APA:s representanter, vilket enligt den nya rapporten senare ledde till att APA utfärdade riktlinjer som gav stöd för att det var acceptabelt för APA:s medlemmar att involveras i programmen.

Den nya rapporten, som bygger på uppgifter från vårdpersonal och människorättsaktivister, är den första

som har granskat APA:s inblandning. En talesman för APA, Rhea Farberman, förnekar i ett uttalande i New York Times den 30 april, att ett sådant samarbete med presidentadministrationen har förekommit.

I november 2014 beslutade styrelsen för APA att tillsätta en oberoende utredning om APA:s roll i de förhör där tortyr förekommit. Utredningen leds av en jurist och ska stå helt oberoende från APA. Senare i år räknar utredarna med att kunna presentera en slutrapport. ●

PETER ÖRN

■ Läs rapporten som pdf på: psykologtidningen.se: All the president's Psychologists: The American Psychological Association's Secret Complicity with the White House and US Intelligence Community in Support of the CIA's "Enhanced" Interrogation Program.

AKTUELLT

Läkemedel rekommenderas vid adhd

Personer med adhd och utan samsjuklighet bör erbjudas behandling med centralt verkande sympatomimetika. Den bedömningen gör Socialstyrelsen i beslutsstödet *Läkemedelsbehandling av adhd hos barn och vuxna – Stöd för beslut om behandling*, som nyligen publicerades.

Socialstyrelsen skriver att vissa personer med adhd förvisso kan hantera den funktionsnedsättning adhd medför med hjälp av stöd och icke-farmakologisk be-

handling, men att sådana insatser inte hjälper andra med diagnosen tillräckligt mycket. Därför bör den som har adhd utan samsjuklighet få ta ställning till om han eller hon även vill prova läkemedelsbehandling.

För personer som har adhd i kombination med substansbrukssyndrom, autism, egentlig depression, ångestsyndrom respektive bipolära syndrom är Socialstyrelsens rekommendation att hälso- och

sjukvården bör vara mer försiktig med att erbjuda läkemedelsbehandling med centralt verkande sympatomimetika. Detta på grund av ett svagare vetenskapligt underlag för effekter och risker bland dessa patienter, samt att det finns komplicerade faktorer som gör att denna behandling kanske inte är ett bra alternativ för en lika stor andel som i gruppen med adhd utan samsjuklighet.

Rekommendationerna gäller barn från 6 år och vuxna med adhd. ●

"Bedömningen av barn med adhd måste bli mer gedigen"

1 frågor till Elin Nylander, barnpsykiatriker vid Göteborgs universitet, som tillsammans med kolleger vid Bup i Halland genomfört en studie av barn med adhd. Studien visar att barn som får läkemedelsbehandling får mer av psykosociala insatser än icke läkemedelsbehandlade barn. Forskargruppen fick nyligen pris för bästa poster vid Svenska Bup-kongressen i Linköping.

1 Grattis, hur känns det att vinna postertävlingen?

– Tack, det känns särskilt roligt att vara med i år bland så många postrar och det känns som ett erkännande för Region Halland utifrån den satsning som gjorts på forskning och vårdutveckling.



Elin Nylander

2 Hur gick er studie till?

– Vi ville se vilka insatser som är verksamma och hur vi kan utveckla klinikens verksamhet i en riktning som främjar barns välmående. Vi har följt upp alla barn som fått diagnos adhd under sitt första år i kontakt med den halländska barnpsykiatri.

– 249 barn ingår i studien, som består av intagningsintervjuer och 1-årsuppföljningar med förälder genom en semistrukturerad intervju som används i den dagliga verksamheten – kanadensiska *Brief Child and Family Phone Interview* (BCFPI). BCFPI innefattar frågor om bred barnpsykiatrisk diagnostik, funktionsnivå, familjefaktorer och riskfaktorer så som föräldradepression. Svarsfrekvensen på uppföljningsintervjuerna är 80 procent. Därtill har vi granskat samtliga patientjournaler.

3 Vilka är de viktigaste resultaten?

– Barn som medicinerar förbättras avseende kärnsymtom, funktionsnivå och familjesituation. Det gör inte barn utan medicinering. Barn som medicinerar får fler besök på mottagningen än barn som inte medicinerar, och barn som medicinerar får även mer av psykosociala insatser

så som skolanpassning och föräldrautbildning.

– Flickor kommer i kontakt med barnpsykiatri senare än pojkar och då med svårare symtombild och lägre funktionsnivå, en skillnad som består vid 1-årsuppföljning.

Överlag får samtliga barn för få psykosociala insatser och bedömningsfasen tar för lång tid.

4 Vad drar ni för slutsatser?

– Diagnostiken behöver bli mer precis och bedömningen mer gedigen för att minska tiden det tar att komma i behandling. Rätt insatser i tid är centralt för barnens fungerande, barnens prognos och för att minska risken för destruktivt beteende. Fler barn och familjer behöver få skolanpassning och föräldrautbildning.

– En strukturerad uppföljning ska inte vara avhängigt medicinering utan erbjudas alla barn och familjer för att (I) detta ger ett hållande av familjen och minskar stress i familjen och (II) för att uppmärksamma de barn som inte är hjälpta av initiala insatser och som behöver ytterligare eller annan vård. Flickor behöver remitteras till barnpsykiatri tidigare och för att möjliggöra tidigare remittering behöver kunskapen om adhd-symtom hos flickor öka i skolan och på vårdenheter där man möter barn. ●

PETER ÖRN

■ I forskargruppen ingår även psykologerna Bengt Andersson och Markus Andersson, chefsöverläkare Håkan Jarbin samt professor Tomas Tjus vid Göteborgs universitet.

Spelproblem vanligt bland unga

Drygt 2 procent av ungdomar i åldrarna 16 till 24 år får regelbundet problem med skola, relationer eller hälsa, enligt en studie från Institutionen för klinisk psykologi vid Karolinska institutet. Hennes studie är den första som undersöker hur många som har spelproblem under ett år i Sverige, det vill säga prevalensen för spelproblem. De mest vanliga typerna är sådana där spelaren spelar för mycket, så som nätpoker, trav eller kortspel.

Det visar en forskningsavhandling av psykologen Frida Fröberg på Institutionen för klinisk psykologi vid Karolinska institutet. Hennes studie är den första som undersöker hur många som har spelproblem under ett år i Sverige, det vill säga prevalensen för spelproblem. De mest vanliga typerna är sådana där spelaren spelar för mycket, så som nätpoker, trav eller kortspel.

Frida Fröberg har innefattat drygt 4 300 personer i åldrarna 16 till 44 år som vid två tillfällen besvara enkäter om sitt spelande. För den vuxna gruppen i åldrarna 24 till 44 år fick 0,8 procent spelproblem under ett år, medan bland yngre personer var det betydligt vanligare (3,3 procent).

I en kommande rapport pekar Frida Fröberg på att personer under 18 år egentligen inte får ägna sig åt spel så är det mest vanligt, och att det dessutom är vanligt att personer som löper en förhållandevis hög risk för att få spelproblem.

I andra studier har man tittat på riskfaktorer för spelproblem, som till exempel skolk, psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion. Det såg något olika ut för unga och äldre kvinnor. Hos kvinnor innefattade en ökad risk för spelproblem även att ha varit utsatt för våld och att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp. Hon visar också att lägre eller ingen utbildning gav en ökad risk för spelproblem. Hos männen och den effekten fanns ingen skillnad till åtta år. ●

"Mindfulness har viss effekt, men mer forskning behövs"

Mindfulness- och meditationsprogram ger en liten förbättring vid ångest, depression och smärta. Men vilka mekanismer som ligger bakom den positiva effekten är oklart. Det visar SBU:s skrift *Meditationsprogram mot stress vid ohälsa* som kommenterar en sammanställning av 41 amerikanska studier där olika strukturerade meditationsprogram jämförts med annan aktiv behandling.

Richard Bränström, psykolog och forskare vid Karolinska institutet, har som sakkunnig sammanställt rapporten.

– Mitt uppdrag var att skriva en kort kommentar över en rapport som redovisar resultat från en systematisk kunskapsöversikt av 41 studier från Agency for Healthcare Research and Quality (AHRO) i USA, dra slutsatser och göra en bedömning om den var relevant för svenska förhållanden och det tror jag att den är. Jag tror inte att patienter i Sverige skiljer sig nämnvärt från de i andra länder.

Varför är det så svårt att se vilka mekanismer som har effekt?

– Mindfulness som behandlingsmetod verkar ha viss måttlig effekt, men det är svårt att veta om den är bättre än annan strukturerad behandling, vilket är positivt

på ett sätt samtidigt som det är ett problem rent generellt. I program som bygger på mindfulness-tekniker utgår man ifrån att *medveten närvaro* är den mekanism som skulle kunna vara det som gör behandlingsmetoden verksamt. Forskningen på området har ökat kraftigt de senaste åren, men även om det nu görs många studier där olika program ställs mot varandra behövs det mer kunskap om och forskning på vad som är verksamt inom mindfulness, säger Richard Bränström och fortsätter:

– En stor utmaning är att få folk att slutföra och aktivt ta del av hela mindfulness-programmet. En del dyker inte upp alla gånger, och andra gör inte övningarna hemma. Dessa svårigheter är en verklighet som vi som gör dessa studier måste hantera, programmen måste

kanske bli mer flexibla och bättre passa in i människors dagliga liv.

Är det viktigt att behandlande psykolog själv tränar

mindfulness för att utöva metoden?

– Här finns olika synsätt. Mindfulness har sin grund i österländsk filosofisk tradi-



STATENS BEREDNING FÖR
MEDICINSK UTVÄRDERING

■ I projektgruppen för sammanställningen av SBU:s skrift *Meditationsprogram mot stress och ohälsa* (2014) ingick psykolog och docent Richard Bränström, sakkunnig, Marie Österberg, projektledare, och Madelene

Lusth Sjöberg, projektadministratör, båda från SBU, samt Thomas Parling, psykolog och lektor i psykologi, Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet, granskare.

■ Läs sammanfattningen av SBU:s skrift här: www.sbu.se/sv/Publicerat/Kommentar/Meditationsprogram-mot-stress-vid-ohalsa/#originalrapporten



tion och inom den traditionen innebär mindfulness ett livslångt lärande. Från ett sådant perspektiv ses ofta regelbunden egen meditation som en förutsättning för att vara en god mindfulness-instruktör, säger Richard Bränström och fortsätter:

– Men den uppfattningen delas inte av alla. Psykologer och forskare som menar att det går att definiera mindfulness utifrån ett vetenskapligt perspektiv använder sig av mindfulness-träning som ett redskap för stresshantering och har inte samma betoning på egen meditationserfarenhet. Det finns en spänning mellan dessa två synsätt och perspektiv i dag.

I dag finns ingen kvalitetssäkring för mindfulness i behandling, skulle det behövas?

– Ja, det är en annan stor utmaning att kvalitetssäkra behandlingen så att den är god och korrekt, men det är jättesvårt. Det finns i dag inga tydliga riktlinjer eller rekommendationer för behandlare att utöva mindfulness.

Att Socialstyrelsen nu tittar närmare på mindfulness i de reviderade riktlinjerna



RICHARD BRÄNSTRÖM

■ **Psykolog och docent vid Institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska institutet, samt sakkunnig för SBU:s skrift *Meditationsprogram mot stress och ohälsa* (2014).**

■ **Forskar bland annat om effekter av internetbaserade stresshanteringsprogram för olika grupper. Använder sig av sin träning som klinisk psykolog för att applicera kunskap om medvetandeträning och känsloregulering på psykosociala interventioner.**

■ **Är nu involverad i två mindfulness-studier som undersöker om metoden har en stressreducerande effekt; den ena riktar sig till bröstcancerpatienter och görs helt via internet. I den studien följs kvinnor som nyligen diagnostiserats med bröstcancer och effekten av stresshantering mäts avseende välbefinnande, sömnkvalitet och upplevd stress. Den andra studien omfattar ett program särskilt utvecklat för gravida kvinnor och deras partners. I den ingår en rad biologiska stressmarkörer i uppföljningen av effekterna av mindfulness-träningen och uppföljning av föräldrar-barn-anknytning.**

för depression och ångestsyndrom, som beräknas vara klara hösten 2016, tror Richard Bränström kommer att få betydelse för synen på mindfulness som verksam metod. ●

KAJSA HEINEMANN

Socialstyrelsen granskar mindfulness som behandlingsmetod

I Socialstyrelsens arbete med att uppdatera de nationella riktlinjerna för vård vid depression och ångestsyndrom från 2010 granskas mindfulness som metod, och vilket forskningsstöd som finns. Hösten 2016 beräknas de reviderade riktlinjerna vara klara.

– Skälet till att Socialstyrelsen tittar närmare på mindfulness i de kommande reviderade riktlinjerna är att projektledningen bedömt att det i dag finns ett behov av kunskapsvägledning när det gäller mindfulness, hur effektiv den är som behandlingsmetod vid specifika sjukdomstillstånd, säger Julia Leonova Edlund, Socialstyrelsens projektledare för riktlinjearbetet.

Enligt Julia Leonova Edlund är det för tidigt att säga något om vad de sakkunniga kommer fram till när det gäller rekommendationer för användning av mindfulness vid depression och ångestsyndrom. Det blir klart först i oktober 2016 då en remissversion av de reviderade riktlinjerna beräknas presenteras.

Att Socialstyrelsen nu väljer att uppdatera dessa riktlinjer beror dels på att depression och ångestsyndrom tillhör de stora folksjukdomarna som drabbar människor i alla åldrar, dels att forskningen gjort framsteg inom området och ny kunskap tillkommit sedan publiceringen av riktlinjerna 2010. Vid

framtagningen av nationella riktlinjer fokuserar Socialstyrelsen på frågeställningar ”där behovet av vägledning är som störst, till exempel inom kontroversiella områden och där det finns stora praxisvariationer”.

Syftet med riktlinjerna är, enligt Socialstyrelsen, att bidra till att sprida kunskap om och tydliggöra för beslutsfattare vilka undersökningar och behandlingar som bör införas eller få utökade resurser, samt vilka som eventuellt bör minskas eller avvecklas helt. De innebär också att hälso- och sjukvården kan erbjuda patienter en mer likvärdig kunskapsbaserad, god och säker vård oavsett var i landet man bor.

Bland de externa experterna som är involverade i framtagningen av vetenskapligt underlag för riktlinjerna finns ingen specialist på mindfulness, enligt Julia Leonova Edlund, däremot finns flera psykologer. En av dessa är Gerhard Andersson, professor vid Linköpings universitet och vid Karolinska institutet. ●

KAJSA HEINEMANN

Läs Gerhard Anderssons essä "Mindfulness – ett verktyg för psykologen?" på sid 31

Stort intresse för ny specialistutbildning

Intresset för den nya specialistutbildningen vid Stockholms universitet i klinisk psykologi, psykoterapi och psykologisk behandling är stort. 148 sökanden fanns registrerade då ansökningstiden gick ut den 15 april.

– Antalet sökande totalt sett har inte varit större än normalt till våra psykoterapeututbildningar, men känslan när man ser till meriter är att sökfältet är starkare än tidigare, säger Gunnel Jacobsson, studierektor för psykoterapeututbildningen vid Stockholms universitet.

Gunnel Jacobsson har från universitetets sida varit den som främst arbetat för att få till stånd utbildningen, som hon ser som ett första steg mot att samhället tar ett större ansvar för utbildningen av specialister inom psykologi.

– Det blir allt tydligare att antalet specialisttjänster

lika många ansökningar som brukar komma in till de tidigare två tillsammans. 148 ansökningar gällde enbart den nya inriktningen, specialistutbildningen, och av dessa var 71 legitimerade psykologer vilket är en av förutsättningarna för att bli antagen.

– Hur många som slutligen kommer att antas till den nya utbildningen vet vi först efter intervjuerna, vilka pågår just nu, säger Gunnel Jacobsson.

Några tecken på negativa reaktioner från andra yrkesgrupper, som genom legitimeringskravet nu stängs ute från den nya utbildningen, har Gunnel Jacobsson inte märkt.

– Det beror nog dels på att vi samtidigt har kvar de gamla KBT- och PDT-inriktningarna, dels för att det tidigare även till dessa främst har varit legitimerade psykologer som sökt. Men kanske är det också så att den nya utbildningen fortfa-

rande är ganska okänd.

– Det är viktigt att vi behåller KBT- och PDT-inriktningarna. Det som godkännts på Stockholms universitet är en utökning med en tredje inriktning, specialistutbildningen för psykologer, inte en nedläggning av de ursprungliga. Men jag räknar med att den nya inriktningen kommer att bli den största eftersom det är så många välmeriterade som söker den, säger Gunnel Jacobsson.

Även andra utbildningsanordnare har visat intresset för den nya utbildning, berättar Gunnel Jacobsson. Bland annat har Karolinska institutet och Ericastiftelsen varit i kontakt med henne, plus att det förekommit flera förfrågningar från andra håll. Antagningen till utbildningen på Stockholms universitet kommer att ske en gång per år. Nästa antagning blir våren 2016. ●

PETER ÖRN

”Det blir allt tydligare att antalet specialisttjänster och behovet av specialistutbildade psykologer ökar i landet”



Gunnel Jacobsson, studierektor

Till hösten tar Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet emot de första studenterna till den nya specialistutbildningen i klinisk psykologi, psykoterapi och psykologisk behandling.

Utbildningen på 90 högskolepoäng är endast öppen för legitimerade psykologer, och är resultatet av ett samarbete med Psykologförbundets specialistkansli. Utbildningen ska även ackrediteras inom ramen för Psykologförbundets specialistutbildning.

och behovet av specialistutbildade psykologer ökar i landet och det är naturligt att vi som psykologisk institution tar ett ansvar för att utbilda dessa. Psykologförbundets specialistkansli kommer att ansvara för att granska specialistarbetena sett till professionsnyttan, men vi ansvarar för den vetenskapliga granskningen, säger Gunnel Jacobsson.

Totalt kom det in 355 ansökningar till universitetets nu tre inriktningar på psykoterapeututbildning inför hösten, vilket är ungefär

FLER NYHETER PÅ psykologtidningen.se

- **Psykolog Per Naroskin** om sin serie *Känsligt läge* i Sveriges Radio P1
- Studie om risker och skyddande faktorer i psykoterapeuters arbetsmiljö
- Med ökad exponering vill danska psykologer nå ut till fler
- Ukrainsk psykolog vänder sig till regeringen i legitimeringsärendet
- Privatpraktiserande psykologer rapporterar från kurs i Frankrike
- Stort engagemang vid panelforum under PS15

Osäker framtid för svenska psykologstudenter i Skottland

Drygt 400 svenskar läser på det kostnadsfria psykologprogrammet på Glasgow University i Skottland. Men snart kan ändrade regler tvinga dem att avbryta mitt i utbildningen.
– Det är stressigt, de borde varit tydligare om det från början, säger svenska psykologstuderande Ruth Darby.

TEXT: EVA PAULSEN FOTO: THOMAS KOLBEIN BJØRK OLSEN

Det är söndag men på Glasgow Universitys campus strömmar studenter ut och in genom universitetsbibliotekets dörrar i rask takt. Om två dagar

börjar terminstentorna och de svenska studenterna på psykologprogrammets andra år befinner sig under stor press. Under en vecka har de tre tentor för att tentera de

fem moduler som de har läst parallellt under förra terminen. I tillägg läser de flesta ett eller två extra ämnen utanför psykologprogrammet som ska tentas av samtidigt.



Psykologstudenterna Rebecca Lindroth, Ruth Darby, Amanda Bångstad och Linnea Huld försöker vara konstruktiva och hjälpa varandra. Tre av dem siktar på att komma in på tredje året på psykologprogrammet i Glasgow.

Psykologstudent



Amanda Bångstad, 21, Stockholm



Rebecca Lindroth, 22, Stockholm



Linnea Huld, 22, Donsö, Göteborg



Ruth Darby, 21 från Stockholm

Den verkliga stressen beror dock mer på att striden om platserna på tredje året i utbildningen är tuffare än någonsin. I Skottland måste man varje år kvalificera sig vidare till nästa läsår och från att ha tagit in runt 450 sökande till programmet varje år höjde universitetet för ett par år sedan antalet antagna till 700 per år. Men nästa år finns bara 150 platser och därmed har oddsen plötsligt blivit mycket sämre för att få gå kvar.

Linnea Huld, som går andra året på psykologprogrammet, är kritisk till psykologinstitutionen, som hon menar brister i studentstöd och vägrar ta ansvar för situationen.

– Institutionen säger att universitetet har sagt till dem att ta in fler studenter.

studenter från att fortsätta på utbildningen:

– Vi har fått höra: ”Ni skulle valt något annat” och ”Mindre än 15 procent av er kommer att arbeta som kliniska psykologer”. Det

som tagits i Skottland ska ske. I stället görs en individuell omräkning för att se vilka redan lästa kurser som kan hoppas över. Men först måste man ha gymnasie-betyg eller högskoleprovsresultat som räcker för att söka in på programmet i Sverige – vilket många som läser i Skottland inte har.

– Stockholms universitet gav mig svävande svar om att de inte kan garantera något men att det kan finnas en liten chans då jag pluggat där redan, säger Linnea Huld.

Men det finns också fördelar med att läsa i Glasgow, och inte bara det fantastiska studentlivet, menar de. Den

fyraåriga bachelorutbildningen ger tillfälle att prova på olika ämnen första året och att hinna knäcka koden för hur man ska plugga.

En annan fördel är att en internationell utbildning ger flexibilitet att kunna jobba inom hela Europa. Men först måste studenterna komma vidare på utbildningen och de tre som ska gå kvar är stenhårt inriktade på målet.

– Nu har vi hamnat i ett stadium där vi insett att det inte spelar någon roll om vi klagar, nu gäller det bara att prestera, säger Amanda Bångstad, och Ruth Darby håller med:

– Vi peppar varandra. Vi klarar oss – vi måste det! ●

”En fördel är att en internationell utbildning ger flexibilitet att kunna jobba inom hela Europa”

Lärarna är det inte lönt att vända sig till, de är otillgängliga, säger hon.

Psykologutbildningen på Glasgow University är den högst rankade i Storbritannien och pressen på platserna är stor. Studiekamraternas teori är att pengarna den välrenommerade neurovetenskapliga forskningsavdelningen får för sin forskning styr, och att målet är att sälla fram de mest briljanta eleverna.

Kurskamraten Rebecca Lindroth berättar om upprepade försök att avskräcka

känns rätt deppigt.

Rebecca Lindroth har beslutat sig för att flytta hem till Sverige för att börja om från början. Som de flesta andra sökte hon till Glasgow för att intagningspoängen är lägre där än i Sverige, men vid en omräkning visade det sig att hennes betyg skulle räcka för att söka till psykologprogrammet i Sverige.

Enligt de svenska psykologstudenterna finns ingen tydlig mall på de svenska universiteten för hur exakt omvandlingen av poängen

FAKTA/PSYKOLOGPROGRAMMET I GLASGOW

■ 440 svenskar läser på psykologprogrammet vid universitetet i Glasgow. Dess fyraåriga bachelorutbildning är rankad som Skottlands bästa och ligger stadigt på topp fem i Storbritannien. Universitetets psykologinstitution har regelbundet uppmärksamats i utvärderingar för sin höga intensitet av forskning inom neuropsykologi.

Kristina Pollack om psykologer i säkerhetsarbete:

”Man måste bygga förtroenden och visa sin kompetens genom sitt arbete”

Psykologi har i decennier använts för att utveckla flygsäkerheten och spelar i dag en viktig roll vid både förebyggande säkerhetsarbete och haveriutredningar inom en rad områden. Det berättar psykolog Kristina Pollack som har 25 års erfarenhet av haveriutredningar och flygsäkerhetsarbete.

TEXT: PETER ÖRN FOTO: ULRICA ZWENGER

Flyghaveriet i franska alperna i mars, då en pilot medvetet tros ha styrt ett passagerarplan mot en bergssluttning och 150 personer omkom, kan med största sannolikhet förklaras av det som haveriutredare kallar *human factor*; den mänskliga faktorn – en pilot med psykisk ohälsa – i kombination med en organisation som inte fångat upp riskerna och en teknik som möjliggjorde hans dramatiska agerande.



- – En olycka av detta slag lyfter frågan om innebörden av den avreglering av flygbolagens verksamhet som gjordes i början av 2000-talet, det vill säga en marknadsanpassning ur kostnads- och effektivitetssynpunkt. De psykologiska lämplighetsprövningarna som förr var vanligt förekommande hos många flygbolag vid anställning, har i dag ersatts av databaserade test online, säger Kristina Pollack.

Kristina Pollack, specialist i arbets- och organisationspsykologi, har varit human factor-utredare vid Statens Haverikommission och har deltagit i närmare 200 haveriutredningar. Hon har varit inblandad i utredningar av flera flyghaverier, som det i Gottröra 1991, i spårvagnsolyckan i Göteborg 1992, vid handgranatolyckor utomlands och dykolyckor, för att nämna några exempel.

– Human factor är ett vidgat systemorienterat begrepp för det man förr benämnde den mänskliga faktorn, som var ett individorienterat begrepp. Human factor handlar om hur även organisationen och tekniken påverkar den enskilda människans möjligheter att lösa en situation, det har blivit ett stort forskningsområde och företag som Airbus och Boeing har i dag egna forskare – psykologer och kognitionsvetare – på HF-området, säger Kristina Pollack, och fortsätter:

– Även rymdstyrelsen NASA har sedan 1970-talet haft psykologer anställda som ägnat sig åt forskning kring hur besättningssamarbete, kommunikation och attityder påverkar säkerheten i en rymdkapsel. Den första human factor-rekommendationen som över huvud taget skrevs

handlade just om behovet av utbildning för flygande personal vad gäller besättningssamarbete.

Psykologins roll i flygsäkerhetsarbetet har en snart hundraårig tradition. Under första världskriget framkom det att långt ifrån alla piloter hade de psykologiska förutsättningarna som krävdes för uppdraget. Under 1930-talet införde det tyska flygvapnet, Luftwaffe, psykologiska urvalsmetoder för de som sökte till flygföraryrket.

Redan från början tillämpade tyskarna en holistisk modell, en psykologisk helhetsbedömning av individen, och som även det svenska flygvapnet kom att tillämpa och fortfarande gör. I exempelvis den anglosaxiska världen fragmentiseras de som testas

mer i olika delresultat.

– Det holistiska synsättet innebär att alla resultat från en viss nivå av de testades resultat vägs in i bedömningen, och psykologens roll är att ta hänsyn till alla delarna i slutbedömningen och har därför en mycket tung roll i urvalsprocessen. Det skiljer sig från de urvalsmetoder som exempelvis de flesta bemanningsföretag använder, säger Kristina Pollack.

– I länder som USA, blir i praktiken den militära utbildningen en form av ”psykologisk urvalsprocess”, mycket beroende på sin storlek.

Statens Haverikommission är till stor del sprungen ur flygvapnets haveriutredningsverksamhet. En haveriutredning är i sig ett viktigt verktyg i



– Human factor handlar om hur även organisationen och tekniken påverkar den enskilda människans möjligheter att lösa en situation, säger Kristina Pollack.



säkerhetsarbetet; det är en säkerhetsutredning inte en ansvarsutredning, betonar Kristina Pollack.

– **Oavsett typ av olycka** är metodiken för en HF-utredare sig relativt lik: tillsammans med hela haverikommissionen hör vi gemensamt först alla inblandade och går sedan till våra respektive specialområden för att ta in fakta med berörda på alla nivåer: från divisionen, till ledningen på olika nivåer och den övergripande myndigheten. Jag brukar även tala med anhöriga, de kan bland annat ge svar på den inblandades psykiska status vid tillfället för olyckan och det är också ett sätt att visa respekt för de anhöriga som då också ges möjlighet att ställa frågor till oss i kommissionen.

De enskilda utredarnas faktaunderlag presenteras sedan för hela kommissionen och den gör en gemensam analys och fastställer sannolika orsa-

”Du måste ha ett självförtroende och våga knacka på okända dörrar”

ker och rekommendationer. Kommissionens ordförande skriver därefter en slutrapport som samtliga i kommissionen måste ställa sig bakom. I Sverige har psykologen en autonom roll i utredningen och är inte en del av den medicinska professionen.

Men psykologer har långt ifrån alltid varit självskrivna att ingå i haveriutredningar. I USA var det först efter

en olycka 1979, då en DC-8 med 189 personer ombord störtade utanför Portland, som haverikommissionen bestämde att plocka in psykologer i utredningar. Piloterna på DC-8:an var mycket erfarna, men då ett tekniskt fel uppstod glömde de att övervaka tillgången på bränsle och havererade.

– Vid denna tid tvingade internationella pilotorganisationer att psykologer skulle ingå i haverikommissioner för att, på samma sätt som tekniker utreder orsaken till ett eventuellt tekniskt fel, nu även utreda orsakerna till eventuella mänskliga felgrepp, säger Kristina Pollack.

Även om psykologer funnits med förhållandevis länge i säkerhetsarbete i Sverige är vi mycket få, berättar Kristina Pollack. Problemet, menar hon, är att det inte finns några självklara befattningar. Man måste själv arbeta sig in i miljön och själv ”öppna dörrar” och skapa det förtroende som är nödvändigt för att kunna verka.

– Många psykologer är redan under utbildningen klart kliniskt orientera-

de och en hel del har nog inte insett att det finns ett stort behov av psykologisk kompetens inom andra sektorer i samhället. Möjligheten att informera och sporra psykologer att söka andra vägar än den kliniska var en av anledningarna till att jag engagerade mig i Psykologförbundet, säger Kristina Pollack, som i dag är ledamot i Psykologförbundets styrelse.

➤ Samtidigt tycks det inte vara en miljö som passar alla. Man måste vara beredd på att mötas med viss skepsis och okunskap om med vad psykologisk kompetens kan bidra med och samtidigt kunna ta det.

– Man måste ha ett självförtroende som gör att man vågar knacka på okända dörrar. Det handlar mycket om att känna av stämningar, vara ödmjuk, lyssna och skapa förtroenden,

”Man måste vara beredd på att mötas med viss skepsis”

men också om att kunna bli en del av och anpassa sig i den miljön man befinner sig och uttrycka sig så man blir förstådd, säger Kristina Pollack, och fortsätter:

– Att arbeta i en synnerligen teknikorienterad och mansdominerad

värld har för mig inneburit att visa respekt, förstå min roll, men samtidigt vara medveten om min kompetens och våga beträda okända arenor. Det gäller att bygga upp ett förtroende och genom sitt sätt att arbeta visa sin kompetens. Därefter kan man bli respekterad och nå resultat. Att respektera andra yrkesgruppers kompetens och ta in den är för mig synnerligen väsentligt.

Hon upplever dock att det finns ett ökat intresse för arbets- och organisationspsykologi i stort bland den nya generationens psykologer. Själv skulle Kristina Pollack även gärna se en utveckling inom området i form av fler samarbeten med andra sektorer i samhället.

– Jag skulle gärna se ett samarbete med exempelvis Handelshögskolan, kanske riktat till blivande börsanalytiker, eller med stadsplanerare och arkitekter. Jag vill fortsätta att öppna nya dörrar, säger Kristina Pollack. ●



FAKTA KRISTINA POLLACK

■ Mellan år 2000 och 2007 ledde Kristina Pollack som Försvarsöverpsykolog all psykologisk verksamhet i Försvarsmakten, och deltog bland annat i en Nato-grupp, "Psychological support in modern military operations" med militärpsykologer från 19 länder. Arbetet utmynnade i skriften *Psychological Guidelines for Leaders*. På uppdrag av Försvarsdepartementet ledde hon senare utredningen "Krisstöd och rehabilitering efter internationella insatser samt självmordprevention inom Försvarsmakten".

■ Parallellt med sitt arbete i Försvarsmakten har hon haft ett omfattande internationellt engagemang, bland annat som president för European Association for Aviation Psychologists (EAAP) mellan 1996 och 2002. Det var en tid då EAAP gjorde stora ansträngningar för att flytta fram psykologernas positioner i flygsäkerhetsarbetet generellt, och vann en viss framgång genom att vi fick en fast plats i den så kallade human factor-gruppen inom European Aviation Safety Agency (EASA). EAAP tog även fram kriterier för Aviation Psychologists och Human Factor Specialists, och startade en ackrediteringsprocess liksom internationella utbildningsprogram.

Forskningsnotis

Orättvis behandling kan påverka hälsan

Den som upplever sig orättvist behandlad på sitt arbete inte bara arbetar mindre och kommer oftare för sent till jobbet, vilket tidigare forskning visat, utan den upplevda orättvisan påverkar även den anställdes hälsa och välbefinnande. Det framgår av en doktorsavhandling av Constanze Eib på Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet.

En av hennes delstudier visar att anställda som upplever sig orättvist behandlade har svårare att släppa jobbrelaterade tankar, de oroar sig och grubblar, och en konsekvens är att de kan ha svårare att återhämta sig vilket i sig är en riskfaktor för att utveckla sjukdomar.

Den enkätstudie som Constanze Eibs avhandling bygger på är gjord vid ett större konsultföretag. Hennes resultat visar att vissa personer har svårare än andra att inte älta arbetsrelaterade frågor och att de upplever att de själva inte kan påverka händelser, de har ett så kallat extremt kontrollfokus.

Personer med extremt kontrollfokus tror att utfallet av olika händelser avgörs av andra personers agerande eller beror helt enkelt på tur eller otur.

Rättvisupplevelser och rättvisebeteende påverkar inte bara den anställda, visar hennes forskning. Även chefens hälsa påverkas.

De chefer som uppgav att de försökte behandla sina anställda på ett särskilt respektfullt och hövligt sätt skattade själva sin hälsa högt, medan de chefer som angav att de betar sig på ett informativt rättvist sätt och bland annat tar sig tid att förklara och ge information i god tid, hade sämre självskattad hälsa och sömn.

En slutsats är att ambitionen att behandla alla på ett rättvist sätt kan kosta mycket i energi för chefen.

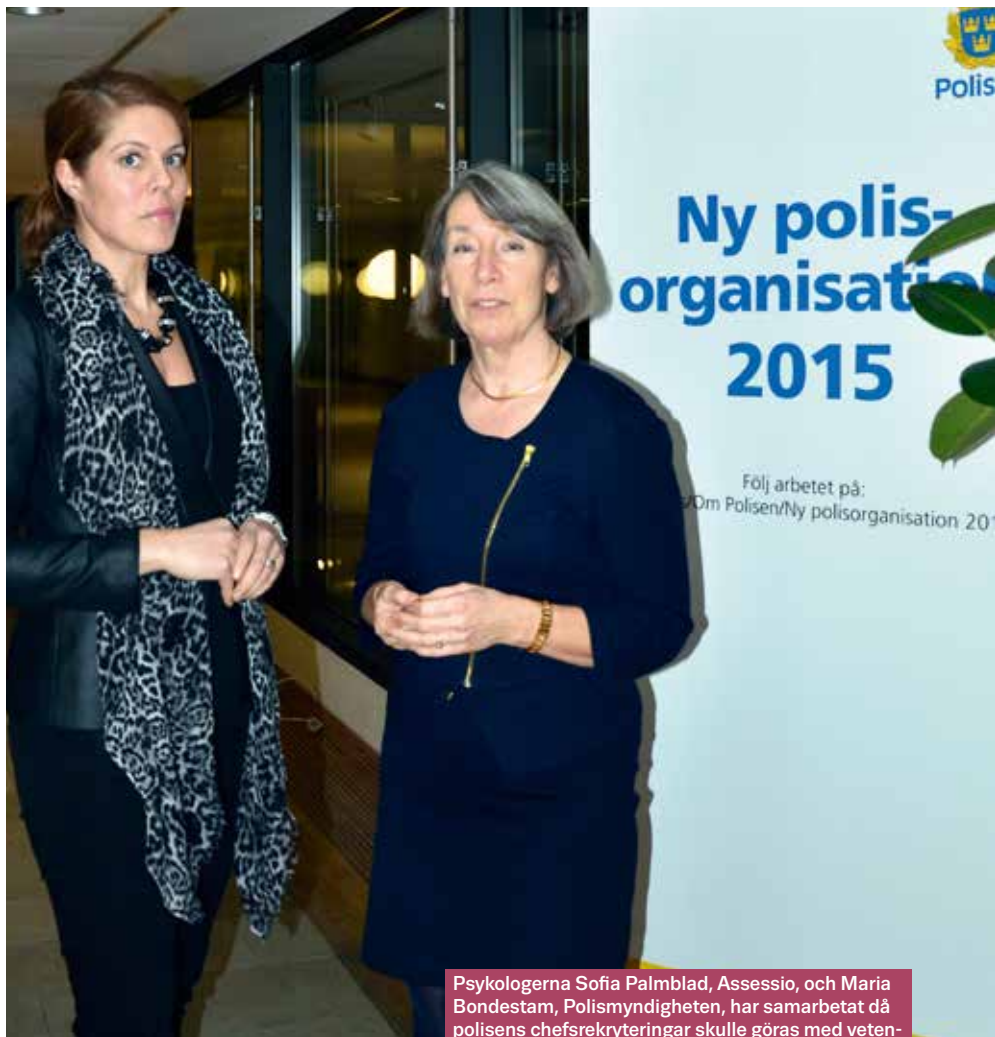
Avhandlingens titel är *Processes of organizational justice: Insights into the perception and enactment of justice*. ●

Psykologiska urvalsmetoder styr då polisen får ny chefsstruktur

Vid den största omorganiseringen av polisen på 50 år ska samtliga chefsbefattningar bemannas på nytt utifrån objektiva rekryteringskriterier. Psykologer och vetenskapligt förankrade urvalsmetoder får till skillnad från tidigare ett avgörande inflytande över vilka som ska leda framtidens polis.

Vid årsskiftet slogs 21 fristående länspolismyndigheter, Rikspolisstyrelsen och Statens kriminaltekniska laboratorium ihop till en myndighet, Polismyndigheten, med sju polisregioner, gemensamma avdelningar och en rad polisområden och lokalpolisområden runt om i landet. Drygt 28 000 anställda berörs av förändringen. Syftet är bland annat att förbättra samarbetet över länsgränserna, något som visade stora brister inte minst vid Malexandermorden 1999 och under Göteborgskravallerna 2001. Utvärderingarna av dessa händelser visade stora brister i såväl samordning som ledarskap.

Som ett led i omorganiseringen bemannas samtliga chefsbefattningar på nytt. Vid de polismyndigheter som i samband med omorganisationen försvann fanns en stor variation i hur chefsrekryteringarna gick till. Förtjänst – som att premieras med en befordran efter lång och trogen tjänst – har ibland varit viktigare än skicklighet, och tillsättningar har skett utan transparens och



Psykologerna Sofia Palmblad, Assessio, och Maria Bondestam, Polismyndigheten, har samarbetat då polisens chefsrekryteringar skulle göras med vetenskapligt förankrade rekryteringsmetoder.

har kunnat sett olika ut på olika håll i landet.

Psykolog Maria Bondestam på Polismyndigheten rekryterades 2007 till det nyinrättade Chefs- och ledarcenter vid polisen, och har arbetat med chefsstöd på olika sätt. Nu har hon varit en del av den grupp från polisens sida som

haft huvudansvar för stödet till beslutsfattare i rekryteringsprocessen av chefer till den nya myndigheten.

– Redan 2007 påbörjade vi ett utvecklingsarbete av sex ledarkriterier, kriterier som utmärker en god ledare, som grund för chefstillsättningar vid polisen: mål och resultat, analys och

➤ helhetssyn, utveckling och förändring, social säkerhet, skriftlig och muntlig kommunikation, samt att skapa delaktighet och motivation. Ledarkriterierna har bland annat bidragit till att minska risken för diskriminering vid chefstillsättningar, säger Maria Bondestam.

– När regeringsbeslutet kom 2012 om att bilda den nya Polismyndigheten fick vi möjlighet att utnyttja det långa utvecklingsarbete på rekryteringsområdet som inleddes 2007 även i det här uppdraget.

Det nya uppdraget har dock ganska speciella förutsättningar. Eftersom chefsstrukturen i Polismyndigheten skiljer sig från den gamla måste chefsbefattningarna bemannas på nytt, och samtliga befintliga chefer får söka de

svarar mot dessa krav, och som vilar på vetenskaplig grund och kan kopplas till polisens egna ledarkriterier, har man tagit hjälp av extern rekryteringsexpertis. Organisationspsykolog Sofia Palmblad från företaget Assessio har tillsammans med bland andra Maria Bondestam varit delaktig i rekryteringsarna av cheferna i den nya hierarkins övre skikt, så som cheferna för de sju nya polisregionerna.

– Vi har arbetat i små steg och nära polisen för att få gehör för våra tankar om rekryteringar på vetenskaplig grund. Bland annat har vi rest runt i landet och träffat fackliga företrädare för att dels informera om vårt sätt att tänka och arbeta, dels ta del av och försöka förstå den oro och rädsla som ändå finns vid sådana här stora förändringar, säger Sofia Palmblad.

Under själva chefsrekryteringen har sedan så kallad kompetensbaserad intervjueteknik använts, och olika test har kopplats till polisens sex ledarkriterier.

”Många uppger att processen bidragit till en ökad självkänedom”

De test som använts är MAP (*Measuring and Assessing Individual Potential*) vilket mäter och beskriver personligheten utifrån femfaktormodellen, HDS (*Hogans Deskriptiva Skalar*) som bland annat mäter hur en person reagerar på stark press och osäkerhet, samt problemlösningstestet Matrigma som bedömer en individs generella problemlösningförmåga.

Test av dessa slag var något relativt nytt inom polisen, som dessförinnan utgått mycket från simuleringsövningar och bedömningar av dessa med hjälp av befintliga chefer.

Sofia Palmblad:

– Vi har alltid varit minst två rekryterare vid intervjuerna. Inledningsvis

genomfördes intervjuerna alltid med en psykolog från Assessio som använt rekryteringsverktygen, och en från polisen. Alla har sedan fått feedback då vi, i de fall det varit aktuellt, även redogjort för varför de inte matchade kravprofilen. Vi har även fått motivera våra rekryteringsrekommendationer inför en av regeringen sammansatt anställningsnämnd.

– Vi har varit mycket konsekventa med att samtliga sökande ska få återkoppling och jag känner att vi har varit mycket trygga i hela processen, och även stått för en trygghet för de sökande. Många har uppgett att rekryteringsprocessen bidragit till en ökad självkänedom. Jag tycker att vår psykologkompetens har tagits tillvara på ett bra sätt och vi har fått ett starkt gehör för vårt sätt att mäta och hur vi ser på det vi gör, säger Sofia Palmblad.

Syftet att med hjälp av evidensbaserade och transparenta rekryteringsmetoder öka andelen kvinnliga chefer tycks ha fungerat; andelen kvinnor som sökte chefsbefattningar var, proportionerligt sett till andelen i hela organisationen, lika många som andelen män och andelen som sedan fick befattningarna var till och med något högre. I exempelvis ledningsgrupperna i de nya regionerna och nationella avdelningarna sitter nu 42 kvinnor och 47 män.

Men processen har inte uppfattats odelat positiv i organisationen. Maria Bondestam berättar att den följts upp på olika sätt, bland annat av det team som har i uppgift att ge återkoppling till de sökande som genomgått processen och även ställt frågor om hur de sökande uppfattat den.

– Det har framkommit negativa synpunkter, så som att tidsperioden fram till återkopplingen i början var alldeles för lång, och en del framförde tveksamheter till att testresultat tillmätts så stor betydelse, säger Maria Bondestam, och fortsätter:

– Alla kan naturligtvis inte tycka att en sådant här sätt att rekrytera på är toppen. Det krävs mycket arbete för att



Sofia Palmblad

nya chefsfunktionerna i konkurrens med andra.

Rekryteringarna ska ske utifrån en gemensam nationell syn på ledarskap och vara transparent inte minst för att undvika godtycklighet, den ska vara standardiserad och resurseffektiv.

Många tidigare chefer kommer nu inte heller att klara kraven och få nya chefsposter, och det anses därför viktigt med en bra feedback och att dessa får möjlighet att ta del av på vilka objektiva grunder de valts bort. Genom en transparent process hoppades polisen att även fler kvinnor skulle våga söka chefsbefattningar.

För att få en rekryteringsprocess som

skapa tillit till en process som den här. Men en klar majoritet har varit positiv. Nu är vi dock i ett läge där vi till viss del måste förändra rekryteringsprocessen och samtidigt behålla tilliten till den.

Anledningen till att rekryteringsprocessen måste förändras, och effektiviseras, är framför allt det arbete som återstår. Fram till årsskiftet 2014/2015, då den nya organisationen tog vid, var ett 150-tal chefstillsättningar klara, och när *Psykologtidningen* träffar Maria Bondestam och Sofia Palmblad höll rekryteringen av ytterligare ett 150-tal på att slutföras.

Vid kommande årsskifte ska enligt planen tillsättningarna av de resterande drygt 2 500 cheferna vara klara. För närvarande upprätthålls dessa funktioner av tillförordnade chefer.

Bland annat ska ett 90-tal lokalpolisområdeschefer tillsättas, en funktion som tidigare inte funnits och med delvis helt nya ansvarsområden, så som att ta fram "medborgarlöften" vilket är en sorts lokal överenskommelse med medborgarna om vad som uppfattas som

"Det krävs mycket arbete för att skapa tillit till en sådan här process"

problemområden på just den platsen.

– Nu ser vi över hur vi kan förenkla rekryteringsprocessen, vilket görs i dialog med ledningen och arbetstagarorganisationerna. Vi är 75 personer inom polisen som för närvarande arbetar med rekryteringen och redan rekryterade chefer fattar beslut om nya tillsättningar utifrån de beslutsunderlag som tas fram.

Sofia Palmblad och Assessio är i praktiken i stort sett bortkopplade från det arbete som återstår.

– Jag upplever att rekryterarna inom polisen behåller de principer med tydlighet, återkoppling och ett etiskt förhållningssätt som vi från Assessio var noga med att få in i rekryteringsprocessen. Vi vill inte helt släppa vårt ansvar



Maria Bondestam

och finns fortfarande kvar i bakgrunden, säger Sofia Palmblad.

– Nu, när vi själva leder de bedömningskonferenser som ska bedöma en större grupp sökande, lever Assessios synsätt i högsta grad kvar, inte minst gällande betydelsen av vetenskapligt underbyggda beslut. Men vissa moment måste vi komprimera sett till exempelvis urvalssteg.

– Det handlar om att kunna skala bort en del av det tidigare arbetet och ändå behålla ett tillräckligt bra beslutsunderlag. Vi har ju redan en ny organisation som ska fungera, men den är inte fullt bemannad och det innebär att trycket på rekryterarna blir extremt. Behovet att snabbt få chefer på plats är stort. ●

TEXT OCH FOTO: PETER ÖRN

Nytt forum om mental hälsa

AKTUELLT

Forum Mental Hälsa är ett nytt internetbaserat forum dit legitimerade yrkesutövare inom hälso- och sjukvården som arbetar med mental hälsa kan vända sig för att diskutera allt från psykiatriska diagnoser och behandlingsmetoder till utbildning och löner.



Fredric Malmros

– Vår förhoppning är att detta forum ska bidra till kunskapsspridning och erfarenhetsutbyte inom vår bransch, och därmed friskare och mer välmående medmänniskor i vårt samhälle.

I detta arbete är *Psykologtidningen* en förebild och en given samarbetspartner, säger psykolog Fredric Malmros, som tillsammans med civilingenjörerna Marcus Wennmo

och Nils Wilhelmsson skapat forumet.

Vissa delar av forumet är bara öppna för respektive yrkesgrupp medan andra delar är öppna för alla medlemmar. Hittills har responsen varit god, men än återstår mycket arbete, säger Fredric Malmros:

– Vi har fått höra mycket gott och flera har visat uppskattning för möjligheten att interagera tvärprofessionellt på ett säkert, strukturerat och lättillgängligt sätt. Många har uttryckt att det är särskilt värdefullt att kunna sammanföra olika yrkeskatego-

rier såsom läkare, psykologer, sjuksköterskor och psykoterapeuter. Men vi har en lång väg framför oss när det gäller att nå ut till hela målgruppen. Vi är stolta för det vi gjort hittills, men vi är inte nöjda än!

De ämnen som flitigast diskuteras handlar om bedömning och diagnostisering, men här finns också ett intresse att diskutera etiska dilemman som uppstår i arbetslivet, som till exempel frågor om medicinering med psykofarmaka i de fall forskningsstödet är bristfälligt, eller då långsiktiga biverkningar

är inte är kartlagda, förklarar Fredric Malmros.

För att kunna delta i forumet måste man vara registrerad medlem och endast legitimerade yrkesutövare kan bli medlemmar, vilket är kostnadsfritt. Enligt Fredric Malmros genomförs kontroller hos Socialstyrelsen för samtliga som registrerar medlemskap. På så sätt kan endast behöriga ta del av diskussionerna. ●

KAJSA HEINEMANN

■ För mer info:
www.ForumMentalHalsa.se

35 år i psykologins tjänst

Hög organisationsgrad är avgörande för att Psykologförbundet ska kunna fortsätta att stärka professionens roll i samhället. Det säger tidigare förbundsdirektören Örjan Salling, som nu går i pension efter en lång karriär.

Örjan Salling har haft många olika roller i Psykologförbundet. Han började aktivt sig som student på psykologlinjen i Uppsala i början av 1980-talet och valdes in i förbundsstyrelsen som studerandesuppleant. Efter det följde en rad poster som förtroendevald och tjänsteman: ordinarie ledamot i FS, förste vice ordför-

ande i Psykologförbundet, anställd på kansliet som utbildningsansvarig och professionsansvarig och förbundsdirektör sedan 2005.

Han ser dagens starka ställning för psykologerna som resultat av ett mödosamt arbete som sträckt sig över decennier. I dag är det lätt att glömma att kåren haft en svag ställning på arbetsmarknaden, med arbetslöshet på 4-5 procent och mycket låga löner.



Mottagningen för Örjan Salling på Psykologförbundet

FOTO: SUSANNE BEFTMAN

Något som kulminerade i Sacostrejken 1986.

– Men i dag, säger Örjan Salling, är psykologernas ställning stark, arbets-

lösheten mikroskopiskt liten, och allt fler utbildas. Till hösten startar även Karlstad psykologutbildning och då finns utbildningen på elva orter.

Örjan Salling pekar på flera viktiga vägval som kommit att få mycket stor betydelse för kårens utveckling.

– Det har gått fram och tillbaka, mest positivt. Men jag minns då psykologer i slutet av 1960-talet ansåg det fult att sortera människor, vilket ledde till att man slutade testa. Det ledde till att rekryteringsbranschen växte fram i stället och att psykologerna under många år tappade en viktig arbetsmarknad.

– Men för det mesta har utvecklingen gått framåt. Viktiga hållpunkter är när vi fick legitimationen, specialistordningens framväxt som startade 1992, när vi arrangerade världskongressen i psykologi år 2000, ÖLA 01 som blev startskottet för individuell lönesättning och 2013 års kongressbeslut om att anta policyn för evidensbaserad psykologisk praktik.

Lönerna har av olika anledningar släpat efter andra grupper på arbetsmarknaden med lång akademisk utbildning. I dag är medianlönen i kåren 37 000 kr men bör snarare ligga på 50 000–60 000 kr, enligt Örjan Salling.

– Lönerna inom det kliniska området borde ligga betydligt närmre läkarnas löner än i dag. Så där finns ett fortsatt viktigt arbete att göra, säger Örjan Salling.

Något som engagerat Örjan Salling mycket under årens lopp är det internationella samarbetet.

– Det europeiska samarbetet som vi gav oss in i på 1980-talet har betytt mycket för att sätta Sverige på kartan som en högborg för professionen. Birgit Hansson var länge generalsekretär i den europeiska samarbetsorganisationen EFPA vilket ledde till täta

kontakter. Genom att Sverige ingår i EU har en hel del beslut förflyttats till Bryssel och vi behöver vara en röst som kan påverka besluten där.

– Det nordiska samarbetet har funnits sedan mitten av 1940-talet och vi har gett röst åt en skandinavisk

”Intresset för förbundet och för psykologin kommer jag inte att släppa”

syn på psykologisk forskning genom att vi ger ut *Scandinavian Journal of Psychology*. Det tror jag är väldigt viktigt, att vi är så pass lika att vi trots våra olikheter har kunnat inspireras av varandra, och påverkat varandra och det har gett oss en stark position i EFPA.

När det gäller *Psykologtidningen* ser Örjan Salling positivt på att forskningsmaterialet har utökats.

– Jag har varit en varm förespråkare för en tidning som har lite mer forskningsinnehåll. Den akademiska världen får en möjlighet att känna igen sig i tidningen. Samtidigt är jag helt införstådd med att det inte går att göra om PT till en vetenskaplig tidskrift. Och det behövs inte, vi har en vetenskaplig tidskrift i form av *Scandinavian Journal of Psychology*.

– *Psykologtidningens* nya hemsida tycker jag har blivit väldigt bra. Det är viktigt att tidningen svarar mot de behov som de yngre gett uttryck för och det går inte om man bara gör en papperstidning.

Du slutar efter många år som förbundsordförande. Har du några råd till din efterträdare Ulrika Edwinsson?

– Det vore förmätet att ge råd. Jag tror att man måste skapa sitt eget sätt att leda verksamheten med de fel och brister och förtjänster som man har och utifrån den person man är. Viktigt är att man värnar om den resurs som förbundet har i form av kansliet. Det är väldigt få personer anställda och det är av stor vikt att vi kan behålla de kompetenser som vi har inom kansliet.

Har du åsikter som du velat släppa fram men inte kunnat i din roll?

– Att först vara politiskt aktiv under många år och sedan tjänsteman kan vara besvärligt. Man får hålla tand för tunga ibland. Jag har haft tankar, förhoppningar och visioner under den politiska tiden som jag sedan har sett gått i kras – då får man hålla tyst. Jag har burit med mig en historia om vad som skett i förbundet och det gäller att förmedla den utan att värdera, så att andra kan få kunskap om vad som har skett och vilka tankar som tänkts.

Kommer du fortsätta att vara engagerad i psykologfrågor?

– Det vet jag inte riktigt än. Intresset för förbundet och för psykologin och kåren kommer jag inte att släppa. Men nu tar jag lite sommarlov. ●

TEXT: CARIN WALDENSTRÖM
FOTO: ULRICA ZWENGER



Örjan Salling

LEDAREN

Anders Wahlberg, psykolog och förbundsordförande



"Jag hoppas att så många som möjligt deltar i Prideparaden"

När ni läser detta är sommaren på väg i full blom. En tid av vila och återhämtning som jag vet att väldigt många av er verkligen behöver. Många psykologer har i dag en pressad arbetssituation med höga krav, svåra uppgifter och en oklar organisatorisk inplacering. Det ni i förra numret av *Psykologtidningen* kunde läsa om psykologernas arbetsmiljö talar för ett stort behov av återhämtning. Samtidigt manar resultatet till strid för bättre villkor för psykologer. Ett arbete som kommer att fortsätta och intensifieras när vårt kansli kommer tillbaka efter semestern, pigga och utvilade.

Verksamheten stannar emellertid inte av under sommaren. Ett antal viktiga händelser äger rum och det börjar med Almedalsveckan på Gotland.

Vi kommer att ha ett seminarium om hur vi begränsar inflödet i den psykiska ohälsan och psykologens roll i det. Roligt är att socialförsäkringsministern kontaktade oss för att få vara med på seminariet. För ett antal år sedan var ett mål med vår kom-

munikation med politiker och departement att vi inte skulle behöva tjata oss till att få säga vad vi vet och tycker. Nu är det allt oftare så att politiker och departement hör av sig och vill ha oss med. Det visar att psykologer, Psykologförbundet och psykologisk kunskap fått allt högre status och betydelse i samhället.

Efter Almedalen kommer det att äga rum en europeisk psykologikongress, och i samband med den kommer vi att delta i vår europeiska psykolog-

"Är då ett europeiskt samarbete viktigt? Vi tycker det då vi lär oss mycket av varandra"

organisation EFPA:s generalförsamling där många viktiga frågor kommer att diskuteras. Det är bland annat frågor kring den gemensamma standarden för utbildning till psykolog, etik, e-hälsa och miljöpsykologi.

Är då ett europeiskt samarbete viktigt? Vi tycker det då vi lär oss mycket

av varandra, och kan påverka på EU-nivå, gentemot WHO och även FN.

Som fackförbund känns det också viktigt med solidaritet med de länder som har det svårare att ta sig fram som psykologer. Flera länder i Europa har fortfarande ingen lag alls som styr psykologers yrkesutövande. I många länder, inte minst i östra Europa, är fortfarande psykiatri helt dominerad av en biologisk inriktning och personer med stora behov har ingen chans alls att få psykologisk behandling.

Den 1 augusti kommer Psykologförbundet att delta i Prideparaden i Stockholm. Jag hoppas att så många av er som möjligt deltar i paraden. Det är också roligt att se den utveckling som skett i förbundet inom området hbtq sedan förra året när vi gick i paraden. Nätverket kring hbtq-frågor har gjort ett jättearbete. Vi tar steg framåt och arbetet fortsätter.

Det händer saker i sommar, men främst så handlar det om vila och återhämtning så att vi, efter sommaren, med förnyad energi kan ta itu med alla viktiga frågor som vi står inför.

ANDERS WAHLBERG

NYTT FRÅN FÖRBUNDET



FOTO: ULRICA ZWENGER

Stockholm Pride 2014

Pride sommaren 2015

Psykologer deltar i sommar i olika Prideparader och aktiviteter runt om i landet. Vi lägger på hemsidan ut uppgifter som vi får, meddela gärna susanne.bertman@psykologforbundet.se som kan sprida informationen så att fler kan gå med. Vi hjälper också till med eventuellt material.

Psykologförbundet har

11 142

medlemmar
i maj 2015

FOTO: CARIN WALDENSTROM



Almedalen 2014

PSYKOLOGFÖRBUNDET I ALMEDELEN

Årets tema kommer att vara ledarskapets betydelse för den psykiska hälsan, rubriken på seminariet är: "Vet chefen hur du mår? Kan chefen påverka den psykiska ohälsan?"

Psykiatriska diagnoser ökade med 48 procent mellan 2012-2014 och utgör nu 40 procent av samtliga sjukfall. Insatser görs för att rehabilitera och behandla men vi måste minska inflödet. Vi vet att ledarskapet påverkar hur medarbetarna mår. Vad kan vi göra?

Tillsammans med Natur & Kultur bjuder Psykolog-

förbundet in till frukostseminariet "Kroppen – ett formbart projekt perfekt?" Vi är besatta av att få den perfekta kroppen.

Vilket inflytande har media, kulturen, familj och vänner på hur kroppsuppfattningen skapas från barndom till vuxen ålder? Varför är kroppsmisshälsa kopplat till västerländsk livsstil? Och hur kan vi sluta att brottas med kroppssjukdom?

Läs mer om seminarierna: www.psykologforbundet.se
Här finns också information om de övriga seminarier förbundet deltar i.

Psykologiscen på Bokmässan

På årets bokmässan samarbetar *Psykologiguiden* med bokförlaget *Natur & Kultur*, *SvD* Idag-sidan och *Modern Psykologi*. Tillsammans har vi en Psykologiscen med ett mycket spännande och gedi-program.

Här finns psykologer som

berättar om sina böcker och om sin forskning, samt skönlitterära författare som samtalar med psykolog kring sitt författarskap. Vi har också en bokshop.

Mer info i nästa nummer av *Psykologtidningen* och på www.psykologiguiden.se

Möjlighet att påverka, viktigt för psykologföreningen i Skåne

I förra numret berättade Joel Rutschman om psykologföreningen i Luleå. Denna gång är det förbundets sydligaste psykologförening som presenterar sig.

Hur gammal är föreningen?

– Vår förening i Malmö stad är inte ny men de flesta av oss som sitter i styrelsen kom med under åren 2011-2013. Vi har hittills bland annat haft fokus på att vara representerade i samverkan i de förvaltningar

"Det tar ett tag att komma in i uppdraget men det är verkligen stimulerande och roligt"

där många psykologer arbetar. Något som kan vara svårt i det fackliga arbetet är att komma in i olika processer tidigt och inte när beslut redan är fattat. Vi hoppas att vårt deltagande i samverkan kan öka våra möjligheter att påverka. Vi riktar också in oss mycket på frågor kring lön, som löneutveckling och lönespridning och psykologers arbetsmiljö.

Vad gör ni i år?

– Ett tema för året är att försöka bli mer synliga och tillgängliga för medlemmarna. Därför ägnar vi vårt kommande medlemsmöte just åt att beskriva det lokala fackliga arbetet kring bland annat arbetsmiljö och löner och diskutera det med våra medlemmar. Vi har i vår också bjudit in till en "lönelunch" då vi informerat om föreningens arbete hittills kring löner och

FOTO: DAVID KENNBERG



Anna Tidman

våra tankar framåt. Vi vill fånga upp hur medlemmarna upplevt årets löneprocess och höra om det är några särskilda frågor våra förhandlare bör ha med sig till årets löneavstämning med arbetsgivaren.

Vad är det som gör att er förening fungerar bra?

– Att vi haft en stabil och engagerad styrelse under några år underlättar verkligen arbetet och bland annat har vi kunnat dela upp ansvarsområden mellan oss i styrelsen. Förbundets fackliga fortsättningskurs har också varit ett bra stöd på vägen. Det tar ett tag att komma in i uppdraget men det är verkligen stimulerande och roligt.



För Nytt från förbundet svarar press- och informationsansvariga **Susanne Bertman**: susanne.bertman@psykologforbundet.se

På gång i Psykologförbundet

Nationell konferens 16-18 september 2015

"För en jämlik och rättvis mödra- och barnhälsovård"

Plats: Pulsen Konferens, Borås

Onsdag 16 september

11.00–12.30 Registrering

12.30–13.00 Konferensens öppnande

13.00–15.30 Ett normkritiskt förhållningssätt – teori och praktik (Sandra Dahlén)

15.30–16.15 En förälder blir till: att konkretisera jämlik vård (Linda Nordén och Jeanette Svantesson, Kunskapscentrum för jämlik vård och CBHV i Skaraborg)

17.15 Kulturpromenad

Torsdag 17 september

8.00–10.30 Årsmöte för yrkesföreningen

10.40–11.45 Nya BHV-programmet: vad gör psykologen för en jämlik och rättvis vård? (Antonia Reuter och Kerstin Johannesson, yrkesföreningen)

12.45–13.30 Presentation av "Blå pdf:en" (MHV-öl Joy Ellis)

13.30–14.00 Gruppdiskussion om konferensens tema

14.30–16.00 Generell screening – teori och villkor. EPDS för pappor: Kronobergsstudien (fil dr Pamela Massoudi)

16.00–17.00 Projekt av och med psykolog doktorand Monica Lidbeck om delad föräldraledighet och psykolog Amanda Wikerstål om partnersamtal på BVC

18.30 Festmiddag

Fredag 18 september

9.00–9.45 Amning och existens – moderskap, sårbarhet och ömsesidigt beroende vid inledande amning (fil dr Lina Palmér)

9.45–10.30 Hur får vi en jämlik spädbarnsuppfödning där individuella förutsättningar respekteras? (Kerstin Johannesson)

11.00–13.00 Sweet Dreams? Sleeping problems in infants and toddlers (Arna Skúladóttir, Landspítali University Hospital, Reykjavik)

13.00–13.30 Avslutning

Reservation för ändringar, se: www.mbhv-psykologerna.com för aktuellt och fullständigt program.

Kostnad: 2 900 kr + moms. Önskas förbetald lunch onsdag är priset 2 980 kr + moms. I konferensavgiften ingår lunch/motsvarande, kaffe/motsvarande samt festmiddag. Logi ingår ej.

Medlemsrabatt: Reducerad avgift med 500 kr om föreningens medlemsavgift för 2014-2015 är betald vid anmälningstillfället.

Studentpris: 800 kr inklusive moms (begr. antal platser).

Pensionärspris: 1 300 kr inklusive moms (begr. antal platser).

Anmälan: Senast 30 juni 2015, efter detta datum debiteras 400 kronor.

OBS! Anmälan är bindande och giltig när fakturerat belopp finns föreningen tillhanda. Vid förhinder återbetalas hela avgiften fram till fyra veckor före konferensen, halva avgiften till och med en vecka före, därefter ingen återbetalning men platsen kan överlätas.

Anmäl här: www.mbhv-psykologerna.com

Vid problem, kontakta Mia Bredford, mia.bredford@gmail.com

Inkvarteringsalternativ för egen bokning, se hemsidan.

Ytterligare info: Kerstin Johannesson tele: 033/20 85 76, eller kerstin.johannesson@vgregion.se

Seniorer, västra:

Vad: Vårutflykt till Vrångö, en ö i södra skärgården.

Tid och plats: ons 27 maj, båt avgår från Saltholmen kl 12.30. Lunch på öns restaurang, hemresa kl 16.00 alternativt kl 17.00.

Anmälan: Senast 22 maj till Ulla Davidsson på tele: 031/26 30 53 eller e-post: davidssonulla@gmail.com

Sveriges Geropsykologers förening SGF

Vad: Årsmöte

Tid: tis 25 augusti, kl 16.00.

Plats: Psykologiska institutionen, Haraldsgatan 2, Göteborg.

Kallelse skickas ut i augusti via mejl och facebook.

Sveriges förening för arbets- och organisationspsykologer

Inbjudan till seminarium, aktuellt med tanke på katastrofen på Germanwings:

New public management och dess konsekvenser. Ett exempel från trafikflyget.

Marika Melin, fil dr, berättar om sin forskning om New public management och praktiska erfarenheter av att arbeta med kapacitetsbedömning av piloter och flygpersonal.

Tid: 1 juni kl 13.00–16.00.

Plats: Saco, Lilla Nygatan 14, Stockholm.

Kostnad: Medlemmar 100 kr, icke medlemmar 250 kr, studerande: gratis.

För mer information och anmälan: ellenamandajohansson@gmail.com

KALENDARIUM

JUNI

Arbets- och organisationspsykologerna, *föreläsning* 1
FS, *möte* 1-2
Seniorerna, västra, *möte* 2
Testdagen 3
West Pride 14
Almedalen 28-5 juli

JULI

ECP, Milano, Italien 7-10

AUGUSTI

Stockholm Prideparaden 1
Sveriges Geropsykologers förening, *årsmöte* 25

SEPTEMBER

Psifos, *kompetensdagar och årsmöte* 9-11
MBHV, *konferens och årsmöte* 16-18

NOVEMBER

SNPF, södra: *årsmöte* 12-13

GODKÄNDA SPECIALISTER

Klinisk psykologi – med inriktningen psykologisk behandling/psykoterapi

INGRID RAIOS: *The Relaps Story: its rituals and meanings*
EMMA ARVIDSSON: *Deltagarupplevelse av multimodal rehabilitering*

JOHAN VESTÖÖ: *Motiverande samtal som tidig insats vid alkoholproblem. En kvalitets-säkringsstudie inom vuxenheten Södermalm*

CATARINA GUNNARSSON: *Psykoterapins plats i offentligt finansierad sjukvård*

ROBERT LUNDGREN: *Dissociation i psykoterapeutiskt arbete med ungdomar*

MARIA CARLSSON: *Att leva med ADHD – En kvalitativ studie av ungdomar med koncentrationsvårigheter i vård och vardagsliv*

FRÅGA JURISTEN

Har du en fråga till juristen?

Mejla: redaktionen@psykologtidningen.se



"Kan föräldrar neka rektorn läsa skolans psykologutredning?"

FRÅGA:

Har föräldrar rätt att neka rektor att ta del av en psykologutredning som är gjord i skolan?

SVAR:

I skolans värld är sekretessen ganska komplicerad. Den yttre sekretessen, det vill säga utlämnande av uppgifter till någon utanför skolan, är sällan något stort problem. Däremot är osäkerheten ofta större om vad som gäller för utbyte av information mellan personalen inom skolan. Elevhälsans medicinska insatser ses som en egen verksamhetsgren och sekretess råder därmed mellan skolsköterska och skolläkare i förhållande till övrig skolpersonal.

Psykologförbundets ståndpunkt är att motsvarande sekretessgräns borde finnas också mellan skolpsykologen och övrig skolpersonal, men så är inte fallet i dag. Skolpsykologernas verksamhet anses inte vara en självständig verksamhetsgren i förhållande till skolans verksamhet i övrigt, vilket innebär att

det inte finns någon sekretess mellan skolpsykologen och annan skolpersonal, såsom lärare och rektor.

Det är dock inte alldeles fritt att utbyta information, utan möjligheten att utbyta sekretessbelagda uppgifter om elever inom skolan ska självklart utnyttjas med omdöme och med respekt för elevernas integritet. Denna begränsning kallas för den inre sekretessen och regleras i 4 kap. §1 patientdatalagen.

"Bara den som deltar i vården eller av annat skäl behöver uppgifterna för sitt arbete, får ta del av patientuppgifter"

Bestämmelsen innebär att bara den som deltar i vården eller av något annat skäl behöver uppgifterna för sitt arbete, får ta del av patientuppgifter.

Och eftersom rektor, enligt skollagen, är ytterst ansvarig för beslut om

utredning samt för eventuella åtgärder vore det inte rimligt att undanhålla utredningens resultat från henne/honom.

För att en utredning ska komma barnet till nytta är det en förutsättning att den personal som arbetar kring barnet får den information som de behöver för att kunna ge ett bra stöd. En utredning initieras i samförstånd med barnets vårdnadshavare och det är viktigt att man då går igenom sekretessen, vad utredningen kan mynna fram till och vilka som kan få del av resultatet.

Jag skulle säga att den enda reella möjligheten för vårdnadshavarna att helt och hållet neka rektor insyn i en utredning vore att avböja utredningen i detta skede.

Läs mer på hemsidan under "Yrket/juridik för psykologer", där finns bland annat länkar till Socialstyrelsens skrift om psykologutredningar i skolan samt Socialstyrelsens vägledning om elevhälsan.

NIKKI VAGNÉR
Chefsjurist

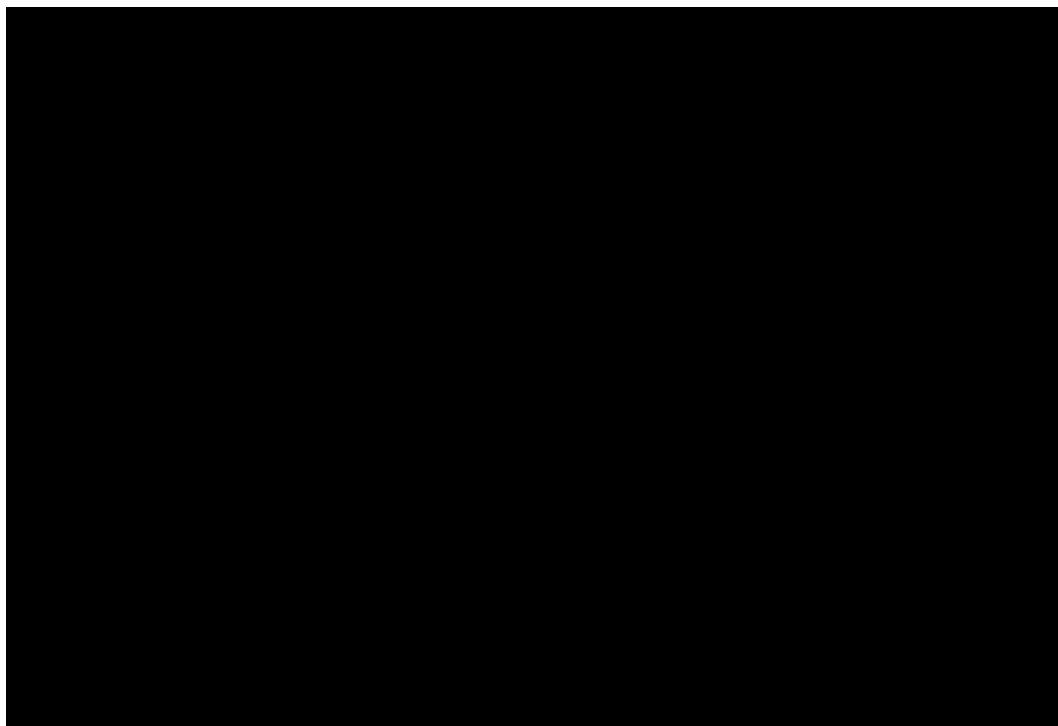
Nya medlemmar:

Kristin Adner, Umeå
Astrid Arvidson, Uppsala
Charlotta Bergh, Umeå
Frida Bodlund, Uppsala
Jessica Edlund, Uppsala
Emelie Forslin, Östersund
Karin Frenning, Örebro
Annica Friberg, Lund
Dennis Fyr, Uppsala
Linnea Fällström, Uppsala
Anna Hansson, Göteborg
Andreas Hansson, Umeå
Amanda Haraldsson, Östersund

Petra Tarnow Håkansson, Göteborg
Eva Mansikka Högström, Malmö
Lisa Jakobsson, Östersund
Lovisa Elvin Johansson, Umeå
Emma Jonsson, Duved
Jorinde Jonsson, Norrköping
David Kvartsberg, Örebro
Ella Leiram, Lund
Anders Molin, Årsta
Jennifer Meurling, Östersund
Simona Nackberg, Umeå
Matilda Nilsson, Lund

Julia Nilsson, Hägersten
John Näsling, Östersund
Jessica Lantto Olsson, Umeå
Lisa Tervälampi Olsson, Uppsala
Erik Olsson, Östersund
Lovisa Ovmark, Uppsala
Elsa Philis, Uppsala
Erika Rousu, Umeå
Siri Rydén, Växjö
Max Sannemalm, Östersund
Anna Schedvin, Östersund
Ellen Zelmerlöw Sigander, Östersund

Felicia Sundström, Örbyhus
Caroline Svensson, Växjö
Elin Telandersson, Lund
Tekla Tell, Uppsala
Agnes Wallbrandt, Östersund
Björn Walldorf, Umeå
Maria Zakrisson, Östersund
Karoline Östlund, Brunflo
Cili Blomgren, Upplands Väsby
Sofie Ceder, Stockholm
Ludvig Lazarz, Stockholm



Medvetandeträning

– en effektiv självmordsförebyggande metod för ungdomar

Medvetandeträning, då ungdomar tränar sig i att tänka, verbalisera och öppet diskutera frågor om psykisk hälsa, har i en europeisk studie visat sig minska antalet nya självmordsförsök med 50 procent. Det skriver forskare vid NASP, Karolinska institutet, som här redogör för studien och metoden.

De senaste decennierna har självmordstalen sjunkit för alla åldersgrupper, men under det senaste decenniet har nedgången stagnerat för de yngsta. Man ser nu en stigande trend i åldersgrupperna 10-14 år, 15-19 år och 20-24 år. Andelen självmordsförsök stiger med sjunkande ålder och är som högst i åldrarna under 25 år.

Det finns ingen heltäckande statistik över självmordsförsöken. I statistiken baseras den andelen på antal personer (15 år och äldre) som sluten-

vårdats för självmordsförsök. Många självmordsförsök kommer emellertid aldrig till vårdgivares eller myndigheters kännedom och mörkertalet är därför stort. I åldersgruppen 15-24 år är det årliga antalet registrerade självmordsförsök i genomsnitt 20 gånger fler jämfört med antal fullbordade självmord. Minst lika många oupptäckta eller oregriterade fall antas tillkomma. Ett självmordsförsök är den enskilt starkaste prediktorn för framtida självmord [1].

Kunskapen om hur vanligt det är med själv-

mordstankar, självmordsplaner och självmordsförsök bland tonåringar är mycket bristfällig. En amerikansk studie anger en beräknad livstidsförekomst på 12,1 procent, 4,0 procent respektive 4,1 procent för amerikanska tonåringar [2]. Liknande siffror för självmordsförsök rapporterades i den europeiska SEYLE-studien [3].

Psykisk ohälsa största riskfaktorn

Även om stress och omvälvande livshändelser kan utlösa självmordsbeteende i alla åldrar är sannolikt psykisk ohälsa den starkaste riskfaktorn. I Statistiska centralbyråns *Undersökningar av levnadsförhållanden (ULF)*, anger mer än 20 procent av svenska ungdomar att de besväras av oro, ångslan och ångest. Hos tonåringar är prevalensen för depression, den diagnos där självmordsrisken är som högst, 4-8 procent för flickor och 2-3 procent hos pojkar. Det har, å andra sidan, visats att livstidsprevalensen av subsyndromal depression under ungdomsåren är omkring 26 procent [4]. Subsyndromal depression (*threshold depression*) definieras som en form av depression som inte helt uppfyller de krav på antal symptom och symptomens varaktighet som krävs för egentlig depression (*major depression*) enligt diagnosmanualen DSM-5, men som ändå är förenad med ökad sjukdomsburda, funktionsnedsättning och ökad självmordsrisk.

Man har funnit starka samband mellan subsyndromal depression och självmordsförsök hos vuxna, och flera studier har visat att subsyndromal depression hos ungdomar flerdubblar risken för framtida depressiva episoder. Att ha psykisk ohälsa under tonåren ökar risken för allvarlig psykisk sjukdom som vuxen samt ökad risk för självmordsbeteende som vuxen och förkortad livslängd [5,6].

Föräldrarna ofta ovetande

Olyckligtvis söker merparten av ungdomar med psykiska problem och självmordstankar inte hjälp utanför sin egen krets av jämnåriga och sociala nätverk. Flera studier har visat att föräldrarna ofta inte vet om sitt barns självmordstankar och destruktiva beteende. Många föräldrar och även lärare undervärderar inte sällan situationens allvar och skjuter upp att söka hjälp i förhoppningen att problemen ska lösa sig av sig självt.

Motviljan mot att söka professionell hjälp är särskilt påtaglig i de yngre åldersgrupperna. Man

vill inte berätta för sina föräldrar av rädsla för att oroa dem, man skäms över att må psykiskt dåligt och är rädd för att det man berättar inte ska behandlas konfidentiellt, och man känner oro inför behandling och för att bli inlagd på sjukhus. Men att berätta för en jämnårig eller andra i sitt sociala nätverk leder sällan vidare till hjälp. Endast ett fåtal som fått förtroendet att höra om den drabbades självmordstankar, ser till att vederbörande söker vård eller alternativt vidarebefordrar informationen till en vuxen som skulle kunna hjälpa.

Ungdomarna upplever också en rad praktiska hinder, som att det är svårt att veta var man ska söka hjälp, att man får vänta länge på en besökstid eller bli satt på väntelista, vilket sammantaget gör att ungdomarna känner ett motstånd mot att söka hjälp. Bristen på lättillgänglig psykiatrisk mottagning har också föreslagits vara en avgörande orsak till att skolbaserade suicidpreventiva program inte lett till ett ökat hjälpsökande [7].

Program för medvetandeträning

Svenska forskare från NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa) vid Karolinska Institutet har tillsammans med amerikanska kollegor från Columbia University i New York utvecklat den suicidpreventiva metoden *the Youth Aware Mental Health Programme, YAM* [8], som bygger på att man genom medvetandeträning och träning i problemlösning kan stärka den psykiska hälsan och därmed minska självmordsbeteende hos unga. Metoden utvecklades för, och prövades inom det multinationella forskningsprojektet *SEYLE (Saving and Empowering Young Lives in Europe)*, vars mål var att insamla data rörande europeiska ungdomars psykiska hälsa, livsstilar och självmordsbeteende [9]. Resultaten visar att YAM minskade allvarliga självmordstankar med självmordsplaner och självmordsförsök med 50 procent hos ungdomar i tidiga tonåren [10].

Studien är den första europeiska, multinationella, randomiserade och kontrollerade prövningen av suicidpreventiva interventioner för ungdomar som gjorts. 11110 ungdomar mellan 14 och 15 år från 168 skolor i tio europeiska länder deltog [9]. Ungdomarnas psykiska hälsotillstånd, riskbeteenden och suicidalitet bedömdes initialt vid studiestarten, samt vid utvärderingar efter 3 och 12 månader med användning av ett frågeformulär sammansatt av flera olika väletab-

► lerade skattningsskalor. Utfallsvariabler var allvarliga självmordstankar med självmordsplaner och självmordsförsök. Symtom på psykisk ohälsa skattades med användning av *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*. Självmordsbenägenhet skattades med *Paykels Hierarchial Suicidal Ladder*, som mäter intensiteten i suicidalt beteende från tankar att livet inte är värt att leva, en önskan om att vara död, självmordstankar, allvarliga självmordstankar med självmordsplaner samt självmordsförsök.

”Det kan vara mycket svårt även för en tränad person att identifiera de subtila signaler som ges av en person med psykiska problem och självmordstankar”

För att fokusera på preventiva effekter har ungdomar som rapporterat att de tidigare gjort självmordsförsök, eller haft allvarliga självmordstankar och planerat självmord, utesluts från analysen. Resultaten är därför en summering av enbart nya incidenta fall som skett efter studiestarten. Dock har alla ungdomar som uppvisade akut suicidalitet fått professionell hjälp [10].

YAM-metoden bygger på att påverka ungdomars synsätt rörande betydelsen av sunda livsvanor, friskvård och psykisk hälsa genom en kombination av intellektuell och emotionell träning [10]. Den intellektuella träningen får ungdomarna genom en vuxenledd undervisning under sammanlagt 5 timmar under 4 veckor i sex olika ämnesområden, vilka beskrivs i en pedagogiskt utformad broschyr som ges till varje elev. Ämnesområdena är: medvetenhet om vad psykisk hälsa är, råd om självhjälp, stress och kriser, depression och självmordstankar, hur man bäst hjälper en vän som mår psykiskt dåligt och hur man söker råd och hjälp. Sex postrar, som skildrar de sex olika ämnesområdena i manualen hängs upp i klassrummet och får hänga där under de fyra veckor som interventionen pågår.

Emotionell träning genom rollspel

Den emotionella träningen och träningen i problemlösning får ungdomarna genom rollspel, som ger ungdomarna tillfälle att spela upp vanliga motsättningar och konflikter i en tonårings liv

och sociala umgänge som kan leda till suicidala kriser. Innehållen i rollspelen är hypotetiska och det finns olika exempel att välja bland. Ungdomarna behöver aldrig visa sin egen utsatthet och spelar aldrig upp en situation de själva har upplevt, exempelvis föräldrars skilsmässa eller arbetslöshet.

Allt sker under överinseende av en tränad instruktör som tillsammans med minst en assistent ger eleverna träning i att hantera konflikter och att pröva olika bemästringsstrategier. Ungdomarna

har här tillfälle att ta upp och diskutera alla tankar och frågor som dyker upp under rollspelen. Genom rollspelen och diskussionerna lär sig ungdomarna och får tillfälle att praktisera hur man visar medkänsla, hur man respekterar andra människors synsätt och perspektiv

och hur man kan stå emot olika former av grupptryck.

De utvalda skolorna slumpades till intervention eller att delta i studien som kontroller. Kontrollgruppen kunde av etiska skäl inte helt uteslutas från några insatser och därför sattes de sex postrarna rörande YAM-interventionen upp i deras klassrum och fick sitta kvar där under de fyra veckor som interventionen pågick.

Självmordsförsöken minskade med 50 procent

Forskarna fann vid 12 månaders utvärdering att YAM minskade antalet nya självmordsförsök med 50 procent jämfört med kontrollgruppen, där ungdomarna inte fått någon medvetandeträning. Även allvarliga självmordstankar med självmordsplaner minskade med 50 procent i interventionsgruppen jämfört med kontrollgruppen.

Fyndet är betydelsefullt eftersom begreppet ”suicidalitet” sannolikt beskriver ett kontinuum som löper från tillfälliga självmordstankar i ena änden, via allvarliga självmordstankar med självmordsplaner till självmordsförsök, fram mot fullbordat självmord.

Några av orsakerna bakom programmets effektivitet är sannolikt att programmet har tränat ungdomarna i att tänka, verbalisera och att med varandra öppet diskutera frågor som rör psykisk hälsa och välbefinnande. Ungdomarna uppskattade programmet, i synnerhet rollspelen, och särskilt möjligheten att kunna diskutera ämnen som

problemlösning, depression och ångest, mobbing och självmord.

Ungdomarna har genom medvetandeträningen fått verktyg att hantera kriser och stress samt mod att öppet tala om psykisk ohälsa, självmordstankar och att söka hjälp. Det är inte ovanligt att vuxna anser att det är obehagligt och skamligt att tala om självmord. Många tror på myten att tal om självmord skulle stimulera till självmordsbeteende. Dessa åsikter och handlingsmönster känner ungdomarna till och de drar sig därför för att söka hjälp av vuxna.

Självmordsnära personer förtränger ofta sina känslor och har svårigheter att sätta dem i ett begripligt sammanhang. Självmordsnärhet är en inre process och ungdomarna är skickliga i att dölja vad de tänker och grubblar på. Det är sannolikt en av orsakerna till att utbildning av vuxna att identifiera ungdomar med självmordsrisk, typ gatekeeper-utbildning, inte visats sig vara en fungerande självmordsförebyggande metod. Det kan vara mycket svårt även för en tränad person att identifiera de subtila signaler som ges av en person med psykiska problem och självmordstankar [10].

Få evidensbaserade interventioner för unga

Det finns mycket få evidensbaserade suicidpreventiva interventioner för unga. Två studier av den klassrumsbaserade interventionen *Signs of Suicide (SOS)* för ungdomar 14-17 år har visats ge signifikant minskning av självmordsförsök vid tre månaders uppföljning [11]. Man vet däremot inte

något om metodens långtidseffekter eftersom ingen av studierna följts upp längre än i tre månader.

En annan amerikansk prövning av *The Good Behavior Game*, en klassrumsbaserad intervention för elever i första klass och vars syfte är att minska aggressivitet och uppmärksamhets- och beteendestörningar, visade minskade självmordstankar och självmordsförsök vid en uppföljning vid 21-22-årsåldern [12].

Att medvetandeträning enligt YAM signifikant minskar såväl allvarliga självmordstankar med självmordsplaner som självmordsförsök är ett stort steg framåt mot bakgrund av bristen på effektiva skolbaserade suicidpreventiva metoder. Resultatet är viktigt med tanke på att ungdomar som genomför självmordsförsök har en ökad risk för återkommande episoder av psykisk sjukdom som vuxna och fullbordat självmord, jämfört med ungdomar som aldrig gjort självmordsförsök. Psykiska besvär och självmordsbeteende innebär ett stort lidande inte bara för den drabbade individen, utan även för anhöriga och den närmaste omgivningen samt stora kostnader för samhället. Vi har nu ett verktyg som vi kan införa i våra skolor som kan hjälpa våra ungdomar till en bättre psykisk hälsa såväl under ungdomstiden som under livet som vuxna. ●

RIGMOR STAIN, Dr Med Sci, docent, **CAMILLA WASSERMAN**, antropolog vid Columbiauniversitetet, New York, **VLADIMIR CARLI**, Dr Med Sci, lektor, **GERGŐ HADLACZKY**, PhD, adjunkt, **DANUTA WASSERMAN**, professor i psykiatri och psykologi.

Samtliga verksamma vid NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa), Karolinska institutet, Stockholm.

REFERENSER

1. NASP. Självmordsförsök i Sverige 1987-2012. Karolinska institutet och Stockholms läns landsting. www.ki.se/suicid
2. Nock M K, Greif Green J, Hwang I et al. Prevalence correlates and treatment of lifetime suicidal behavior among adolescents. *JAMA Psychiatry* 2013, 70: 300-10
3. Carli V, Hoven C W, Wasserman C et al. A newly identified group of adolescents at "invisible" risk for psychopathology and suicidal behavior: findings from the SEYLE study. *World Psychiatry* 2014, 13: 78-86
4. Balázs J, Miklósi M, Keresztény, et al. Adolescent subthreshold-depression and anxiety: Psychopathology, functional impairment and increased suicide risk. *J Child Psychology and Psychiatry* 2013, 54: 670-7
5. Jonsson U, Bohman H, von Knorring L et al. Mental health outcome of long-term and episodic adolescent depression: 15-year follow-up of a community sample. *J Affective Disorders* 2011, 130: 395-404
6. Wahlbeck K, Westman J, Nordentoft M et al. Outcomes of Nordic mental health systems: life expectancy of patients with mental disorders. *BJ Psychiatry* 2011, 199: 453-8
7. Michelmore L and Hindley P. Help-seeking for suicidal thoughts and self-harm in young people: A systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior* 2012, 42: 507-24
8. Wasserman C, Hoven C W, Wasserman D et al. Suicide prevention for Youth – a mental awareness program: lessons learned from the Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) intervention study. *BMC Public Health* 2012, 12:776
9. Wasserman D, Carli V, Wasserman C et al. Saving and Empowering young Lives in Europe (SEYLE): a randomized controlled study. *BMC Public Health* 2010, 10: 192
10. Wasserman D, Hoven C W, Wasserman C et al. School-based suicide prevention programmes; the SEYLE cluster-randomized, controlled study. *Lancet* 9 Jan 2015
11. Asetline R H, James A, Schilling E A et al. Evaluating the SOS suicide prevention program: a replication and extension. *BMC Public Health* 2007, 7: 161
12. Wilcox H C, Kellam S G, Brown C H et al. The impact of two universal randomized first- and second-grade classroom interventions on young adult suicide ideation and attempts. *Drug and Alcohol Dependence* 2008, 95S: S60-S73



Erik Matton

DEN SKRÄCKSLAGNE PSYKOLOGEN

Botar sin flygrädsla med KBT
Av Erik Matton
Natur & Kultur, 2015

Psykologen och författaren Erik Matton hade upplevt hur hans flygrädsla tog över mer och mer: "Vad det skakar! I både höjdlid och sidled. Känns som om vi ramlar fram i luften. Det måste vara extremt påfrestande för vingarna. Omöjligt att de ska hålla länge till." Det hettar om öron och nacke, andningen blir allt svårare, dricker vatten hela tiden.

Eriks tillvaro planeras så att eventuella flygresor kan undvikas, semesterresorna görs med bil eller tåg. Men när Eriks sambo får ett spännande utlandsuppdrag ställs problematiken på sin spets: att ta sig till Japan på annat sätt än med flygplan är nästan omöjligt.

Den skräckslagne psykologen måste helt enkelt ta tag i det problem som begränsar hans eget liv i allt större utsträckning.

Erik Matton är KBT-psykolog och har arbetat i många år inom specialisterpsykiatri. I hans bok *Den skräckslagne psykologen* får läsare följa Erik i hans KBT-behandling av sig själv, och läsaren kan med boken som guide steg för steg utföra motsvarande behandling för sin egen flygrädsla.

Boken ger värdefull kunskap om ångest och oro, och förklarar hur tankar, känslor och beteenden hänger ihop med flygrädsla. ●



SAMARBETE I FÖRSKOLAN

– för barnens skull
Av Gunilla Niss och Anna-Karin Söderström
Studentlitteratur, 2015

Förskole- och skolpsykologen Gunilla Niss och Anna-Karin Söderström, förskollärare med flera års erfarenhet som förskolechef och rektor, ger i boken *Samarbete i förskolan – för barnens skull* en mängd förslag på hur pedagoger i förskolan kan utveckla samarbetet med föräldrar och med varandra i arbetslaget.

De pekar på att förskolan och dess personal har en avgörande

betydelse för barnens utveckling eftersom barnen tillbringar en så stor del av sin barndom i förskolan, och en förutsättning för att barnen ska trivas, utvecklas och lära är att det finns ett positivt samarbete mellan pedagoger och föräldrar. Barnen måste känna att föräldrar och pedagoger förstår och respekterar varandra.

Med hjälp av exempel från förskolans vardag synliggör *Samarbete i förskolan – för barnens skull* olika aspekter av ett gott samarbete och hur det kan stärkas och förtydligas.

Den tar upp diskussionsfrågor för att stimulera enskilda pedagoger och arbetslag att fundera över sitt uppdrag och förhållningssätt i mötet med barn, föräldrar och kolleger.

Boken kan användas i såväl lärarutbildning som kompetensutveckling. ●



ÅTER TILL KONTROLLERAT DRICKANDE

– En handbok för kliniker
Av Anders Hammarberg och Sara Wallhed Finn
Studentlitteratur, 2015

Författarna till *Åter till kontrollerat drickande* – En handbok för kliniker, psykologen Sara Wallhed

Finn och beteendevetaren Anders Hammarberg, kombinerar båda sina kliniska behandlingsarbeten med forskning på området.

Båda har även haft expertuppdrag för bland annat Socialstyrelsen. I sin nya bok vill de fylla den kunskapslucka som vården ofta uppvisar: okunskapen om att alkoholberoende personer faktiskt kan återgå till ett kontrollerat drickande.

Det har varit känt i över 50 år, även bland kliniker, men inom vården erbjuds i liten utsträckning behandlingsmetoder för att stödja en sådan målsättning, menar de båda författarna.

Åter till kontrollerat drickande – En handbok för kliniker redovisar på ett samlat och övergripande sätt kunskapsunderlaget rörande

TINA OCH MORMOR

Av Ann-Kristin Lundmark
Idus förlag, 2015



Tina och mormor är den tredje, fristående boken i serien om snart 10-åriga Tina och hennes familj. När Tina en kväll vaknar och behöver gå på toa hör hon prat från köket: Mormor är sjuk i cancer och ska snart dö. Den nya boken handlar om att dö med värdighet, om Tinas sorg över sin mormors svåra sjukdom och att hon snart ska dö, men också hur mormodern mitt i all sorg ger Tina både ljuspunkter och hopp.

Psykologen Ann-Kristin Lundmark skriver konsekvent utifrån barnperspektivet. Hon kan med sin bok, illustrerad av Valentin Schönbäck, bidra till att minska rädslan kring döden, att barn lättare ska acceptera sådant vi ändå inte kan bestämma över, och förhoppningsvis bidra till en enklare sorgebehandling. Ann-Kristin Lundmark har tidigare utkommit med *Tina och Zlatan* samt *Tina och värsta äventyret*. ●

möjligheten att uppnå ett kontrollerat drickande för personer med alkoholberoende. Att det är möjligt visar en rad studier. Men behandlare som möter personer med alkoholproblem kan behöva vägledning i hur man kan arbeta med detta och det vill författarna till *Åter till kontrollerat drickande* ge.

Den första delen ger en kunskapsgenomgång av området. Den andra delen ger en strukturerad genomgång av hur man lägger upp behandlingsarbetet enligt principerna för kognitiv beteendeterapi.

Boken vänder sig till alla som arbetar inom hälso- och sjukvården och som i arbetet möter personer med alkoholproblem, samt till utbildare i alkoholfrågor. ●

Forskningsnotis

Stress bland idrottare ökar skaderisken

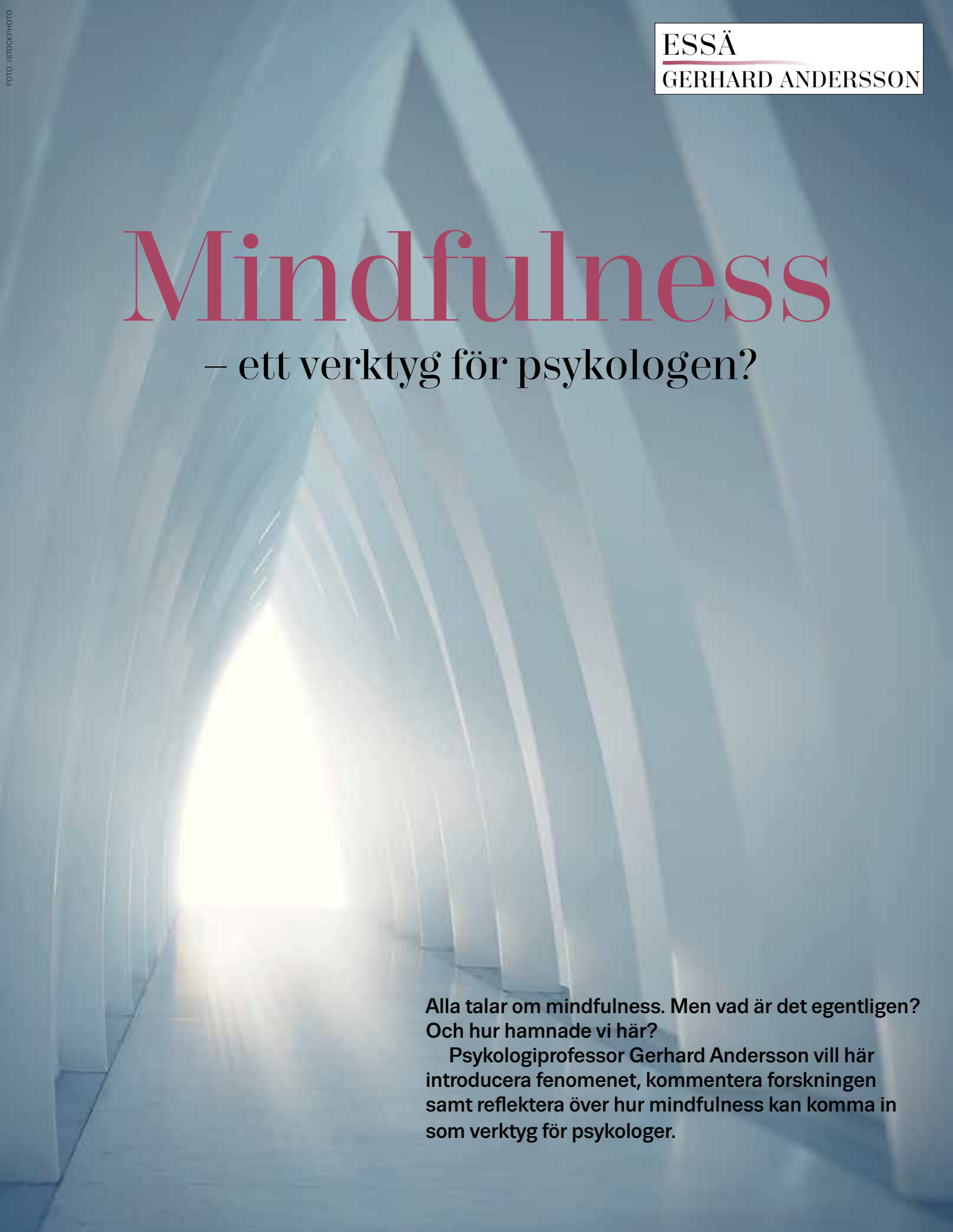
Idrottare som upplever mycket stress i vardagen utsätts för större risk att skada sig, men med hjälp av psykologisk träning baserad på mindfulness och acceptansträning, kan skaderisken minska. Det visas i en ny avhandling av Andreas Ivarsson som doktorerar i psykologi och är knuten till både Högskolan i Halmstad och Linnéuniversitetet.

Andreas Ivarsson och hans

forskningskolleger har bland annat följt en grupp av 41 fotbollsgymnasieelever och funnit att de som upplever mycket stress i vardagen har större skaderisk än andra idrottare. När de deltog i en psykologisk intervention baserad på mindfulness och acceptansträning minskade skaderisken, och Andreas Ivarsson hoppas att resultaten ska leda till att fler idrottare

systematiskt börjar arbeta med stresshantering och på så sätt minska skaderisken.

– Skador inom idrotten är ett stort problem och det är viktigt att skaffa sig kunskap för att förebygga dem. Genom forskning där man både definierar riskfaktorer och testar interventionskoncept kan antalet idrottsskador förhoppningsvis minska, säger Andreas Ivarsson i ett pressmeddelande. ●



Mindfulness

– ett verktyg för psykologen?

**Alla talar om mindfulness. Men vad är det egentligen?
Och hur hamnade vi här?**

**Psykologiprofessor Gerhard Andersson vill här
introducera fenomenet, kommentera forskningen
samt reflektera över hur mindfulness kan komma in
som verktyg för psykologer.**

Det är sent 1990-tal och jag befinner mig på en workshop med professor Mark Williams från England. Han har en trevlig röst och nu går russinasken runt i publiken. Vi ska ta ett russin var och fokusera på yta, lukt och så vidare. Sedan blundar vi och smakar på russinet. Då ringer min mobiltelefon i väskan. Hastigt dyker jag ned för att stänga av den. Russinet vet jag inte var det tog vägen.

Detta är länge sedan nu. Därefter fick jag i samband med terapeututbildning gå igenom ett helt mindfulness-program. I dag, år 2015, känns mindfulness mycket bekant. I min kliniska verksamhet med tinnitusgrupper kör vi mindfulnessövningar.

Begreppet mindfulness har sina rötter i buddhistisk filosofi (Jacobsen, 2003). Flera olika former av mindfulness finns (Chiesa & Malinowski, 2011), men det är främst sekulära former som har populariserats i vår del av världen av bland andra Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 1990). Det är klurigt med ordet mindfulness och en vanlig svensk översättning är "medveten närvaro" (Käver, 2004), men oftast blir det ändå mindfulness som används.

I korthet går mindfulness ut på att koncentrera sig och uppmärksammas nuet samt att inte värdera och döma. Det rör sig om självkontroll vad gäller uppmärksamhet samt att inta en atti-

tyd som borgar för nyfikenhet, öppenhet och acceptans. Mindfulness består således av två komponenter. Den första är ett *mentalt tillstånd* där full uppmärksamhet riktas mot inre och yttre upplevelser i nuet. Ett genomgående drag i mindfulness är att man fokuserar på sin andning. Detta skulle i sig kunna vara en form av avslappning, men då missar man den andra viktiga komponenten, nämligen den *attityd* som bör finnas med. Här har vi en klart psykologisk koppling då inställningen vid mindfulness bör kännetecknas av icke-värderande och öppenhet, vilket i sin tur antas leda till exponering för negativa stimuli och emotioner samt en minskning av undvikande (särskilt av upplevelser) – det som ibland kallas *experiential avoidance*. Utöver dessa två huvudsakliga inslag finns det en mängd varianter och inslag som yoga och exempelvis att diska sin disk på ett "mindfullt" sätt.

Mindfulness lärs ut på olika sätt och i olika sammanhang. *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) och *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) ges ofta i form av gruppträffar med övningar som bör praktiseras varje dag under åtta veckor. Det finns förstås versioner med tydligare koppling till buddhismen som vipass-

ana-meditation, zenmeditation, texter av Thich Nhat Hanh, samt en uppsjö av böcker och hemsidor som beskriver hur mindfulness kan ges i alla möjliga sammanhang, exempelvis i skolan och sjukvården. Utöver alla sammanhang där mindfulness presenteras som det huvudsakliga innehållet förekommer mindfulness ofta som ett inslag i olika former av psykologisk behandling som *dialektisk beteendeterapi* (DBT), *acceptance and commitment therapy* (ACT), och har även intresserat psykodynamiskt orienterade forskare som Jeremy Safran. Mindfulness tycks vara något som tilltalar många och det finns både kliniska och icke-kliniska tillämpningar.

Hur ser effekterna ut? Mindfulness popularitet återspeglas i viss mån av stöd i forskningen. Men de studier som genomförts väcker också en del frågor – inte minst vad gäller hur pass bra mindfulness är jämfört med sedvanlig psykologisk behandling. Här kommer jag främst att luta mig mot systematiska översikter (så kallade metaanalyser), men jag tar även upp en ny svensk studie som genomfördes i Skåne (Sundquist et al., In press), en studie där jag var en av forskarna och som gällde internetbaserad mindfulnesssträning för ångest (Boettcher et al., 2014) samt en studie från min forskargrupp där vi via en mobilapp prövade mindfulness för depression (Ly et al., 2014).

Flera systematiska översikter har publicerats kring effekter av mindfulness vid behandling av psykisk och somatisk ohälsa. Ett intressant exempel är en metaanalys av Stefan Hofmann och kollegor (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010), som kunde visa på måttligt stora effekter för symtom på ångest och depression (inomgruppseffekten för depression var Hedges, $g=0.59$ och för ångest 0.63). I jämförelse med kontrollgrupper var dock effekterna mindre. Trots det blev Hofmann et al. förvånade: "We were surprised to find these effects to be rather robust and strong." (s 180).

De hade med andra ord inte förväntat sig att mindfulness skulle fungera. Jag har hört detta från annat håll, exempelvis en engelsk kollega och vän som upptäckte att mindfulness fungerade bra för personer med tinnitusbesvär. På samma sätt blev vi själva förvånade när vi undersökte effekten av mindfulness via internet för ångestbesvär (Boettcher et al., 2014). I studien ingick 91 deltagare som slumpades till behandling eller kontrollgrupp. Mindfulnesssträningen förmedlades via ljudfiler och text och studien genomfördes i samarbete med läkaren Ola Schenström som har omfattande erfarenhet av mindfulnessutbildning. Effekterna var måttliga till

stora jämfört med kontrollgruppen (Cohen's $d=0.36-0.99$). Vi blev även förvånade när vi genomförde en studie där vi behandlade depression med en smartphone som antingen utgick från beteendeaktivering eller mindfulness. Resultatet visade att bägge var lika bra! Dock såg vi att mindfulness var mer lämpat för lättare depressioner (Ly et al., 2014).

I Skåne genomfördes en stor studie i primärvården där mindfulness jämfördes med den behandling som gavs i vården för ångest och depression – främst läkemedel och KBT (Sundquist et al., In press). I denna studie var det MBSR som användes i gruppform under åtta veckor. Totalt ingick 215 deltagare med ångest, depression och stressbesvär. Man fann inga skillnader mellan mindfulness och kontrollgrupperna. Bägge förbättrades och mer än hälften av kontrollgruppen (80 personer) hade fått kognitiv beteendeterapi (KBT). Oavsett studiens eventuella brister vad gäller kontrollgruppens behandling är den viktig då det är svårt att genomföra studier i vårdcentralsmiljö och resultaten måste ses som lovande.

Mindfulness har prövats för flera olika problem (exempelvis missbruk) och jag kommer inte att gå igenom alla tillämpningar. Men vad gäller depres-

sion som är på väg att bli sämre (återfall efter remission) bör forskningen om MCBT av Mark Williams (han med russen) och medarbetare uppmärk-

”Mindfulness kan vara ett bra verktyg, men passar inte alla klienter och behandlare”

sammas (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2008). Resultaten är inte självklara, men för en andel personer som haft flera depressionsepisoder visar några studier att det går att förebygga återfall med hjälp av MCBT. Några studier har undersökt om mindfulness kan förbättra resultatet på kognitiva tester (Chiesa, Calati & Serretti, 2011) samt om hjärnfunktion, exempelvis EEG och blodflöde i hjärnan, kan påverkas (Chiesa & Serretti, 2010). Jag går inte in mera på denna spännande forskning som dock kan sägas visa på lovande resultat men också en del nollresultat.

Om man ska sammanfatta forskningsläget vad gäller mindfulness som en psykologisk intervention är det helt klart så att resultaten är goda, men att vi ännu inte kan säga att exempelvis MBSR fungerar lika bra som KBT för ångest. Ganska ofta är det inte ren mindfulness som studerats när man jämför med exempelvis KBT utan snar-

► rare behandlingar där mindfulness ingår som inslag (exempelvis ACT).

Vad är bra respektive dåligt med mindfulness? Här vill jag föra fram några reflektioner. I grunden är jag positiv och tycker själv att det finns ett värde i att vara "medvetet närvarande" i nuet. Mina kommentarer här gäller snarare mindfulness som klinisk intervention – det vill säga som verktyg i psykologens behandlingsarsenal.

För det första finns ett potentiellt problem i att mindfulness oftast är en generisk metod där alla får samma behandling. Kabat-Zinn tycker dock detta är en förtjänst. Oavsett bakgrund kan du delta i mindfulness-gruppen! Men jag, som psykolog, kan se problem med "one size fits all". Som KBT-psykolog vill jag gärna göra en individuell beteendeanalys och nog finns det klienter som mindfulness inte passar för? Då tänker jag exempelvis på de som får kraftig ångest av mindfulness (de kan möjligen senare bli hjälpta) och de som kanske använder sig av mindfulness som ett undvikandebeteende.

Min andra reflektion gäller vikten av att själv praktisera mindfulness. Detta står tydligt i texterna om mindfulness och skulle kunna beskrivas som "practice what you teach". Men innebär detta att psykologer som själva inte gillar mindfulness (handen på hjärtat – några av er som läser detta tror jag inte alls gillar mindfulness) inte ska få eller ens

kan praktisera det med sina klienter? Här finns en konfessionell sida (att bekänna sig till en tro) som inte så sällan smyger sig in i psykoterapisammanhang.

Detta för mig över till min tredje fundering, nämligen kopplingen till religion och andlighet. Man kan förstås strunta helt i detta och hävda att exempelvis MBSR inte har ett dugg med religion att göra. Men det som lärs ut i åtminstone vissa former av mindfulness – exempelvis inställningen till lidande – har att göra med livsåskådning och trots att vi lever i ett sekulariserat samhälle är många troende vilket möjligen gör att mindfulness krockar med ens livsåskådning (exempelvis hur man ser på liv efter döden och en personlig Gud).

Min sista fundering gäller hur pass mycket utrymme mindfulness får i olika former av psykologisk behandling. Här blir det sten i glashus för min del då jag tillsammans med kollegor flera gånger lagt in "lite mindfulness" i våra behandlingsprogram. Fördelen blir förstås att mindfulness inte blir allt man har att komma med. Nackdelen kan kanske vara att det inte blir mindfulness fullt ut.

Om något så säger böckerna om mindfulness att man måste träna ofta och under lång tid. Det finns en forskningsmässig sida av detta som har att göra med att vi behöver veta vad som leder till vad. Leder exempelvis mindfulness till en annan form av avslappning fysiologiskt än exempelvis

tillämpad avslappning? Behövs en förklaringsmodell (det vi kallar rational)? Kan man strunta i andningen och gå direkt på förhållningssättet? Flera frågor kan nog besvaras av litteraturen, men några kvarstår – vilket inte gör mindfulness mindre intressant.

Mindfulness är här för att stanna. Sannolikt fyller mindfulness en lucka i vår samtid och vikten av att stanna upp och leva i nuet är ständigt aktuell. Mindfulness har visats fungera som behandling för olika ohälsotillstånd. Inte sällan har psykologer tagit med mindfulness som inslag i sina behandlingar. Det är ännu oklart hur pass bra mindfulness är jämfört med mer traditionella psykologiska behandlingar som KBT, men samtidigt finns intressant forskning som visar att mindfulness kan påverka kognitiva processer samt hjärnfunktion. Mindfulness kan vara ett bra komplement som behandlingsverktyg för psykologer, men metoderna passar inte alla klienter och behandlare.

En sak bär jag med mig sedan den där första övningen med Mark Williams: Stäng av ljudet på mobilen om du ska öva mindfulness! ●



GERHARD ANDERSSON,

professor, psykolog, psykoterapeut
Linköpings universitet och Karolinska institutet

REFERENSER:

Boettcher J, Åström V, Pålsson D, Schenström O et al. (2014). Internet-based mindfulness treatment for anxiety disorders: a randomised controlled trial. *Behavior Therapy*, 45, 241-253.

Chiesa A, Calati R & Serretti A (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31, 449-464. doi: 10.1016/j.cpr.2010.11.003.

Chiesa A & Malinowski P (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67, 404-424.

Chiesa A & Serretti A (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness

meditations. *Psychological Medicine*, 40, 1239-1252. doi: 10.1017/s0033291709991747.

Hofmann S G, Sawyer A T, Witt A A & Oh D (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183. doi: 10.1037/a0018555.

Jacobsen K A (2003). *Buddhism. Religion, historia, liv*. Stockholm: Natur & Kultur.

Kabat-Zinn J (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delacorte.

Kåver A (2004). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans*. Stockholm: Natur & Kultur.

Ly K H, Trüschel A, Jarl L et al. Behavioral activation vs. Mindfulness-based guided self-help treatment administered through a smartphone application: a randomized controlled trial. *BMJ Open*, 4, e003440.

Sundquist J, Lilja A, Palmer K et al (In press). Mindfulness group therapy in primary care patients with depression, anxiety and stress and adjustment disorders: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*. doi: 10.1192/bjp.bp.114.150243.

Williams M, Teasdale J, Segal Z & Kabat-Zinn J (2008). *Mindfulness. En väg ur nedstämdhet*. Stockholm: Natur & Kultur.

DEBATT

Väck debatt eller reagera på andra inlägg!

Mejla: redaktionen@psykologtidningen.se



Kristina Taylor, ordförande i Etikrådet:

"Hur förhåller vi psykologer oss till sanningen?"

Jag har under en längre tid haft anledning att fundera över hur vi psykologer förhåller oss till sanningsfrågan, och med sanning menar jag här i ordets objektiva mening, det vill säga att något verkligen har hänt i den fysiska världen.

Frågan har aktualiserats i Maciej Zarembas artikelserie i DN om brister i det svenska rättssystemet och tveksamma metoder inom socialtjänsten, samt – inte minst – i det som beskrivs i böcker och media om den rättspsykiatriska vården av Sture Bergwall.

I **Psykologförbundets** Etikråd har vi under de senaste åren tagit emot flera klagomål där den klagande upplever att en psykolog tagit ställning i en vårdnadstvist på otillräckliga och/eller otydliga grunder, till exempel genom att uttala sig om den ena förälderns lämplighet som förälder, utan att ha träffat densamma eller på annat sätt inhämtat information utöver den som lämnats av den förälder som är motpart i tvisten.

Frågan "Har detta hänt?" är en fråga rättsväsendet

har till uppdrag att utreda, och att sedan svara på utifrån de bevis som finns tillgängliga. För en psykolog är det en frågeställning som kräver stor försiktighet.

När vi som psykologer samtalar med, utreder, analyserar, behandlar och handleder individer och grupper får vi ta del av andras upplevelser, tankar, känslor, fantasier, önsningar och farhågor och vi kan aldrig veta säkert hur överensstämmande dessa beskrivningar är med verkligheten (om det nu alls går att tala om en sådan positivistisk verklighet i detta sammanhang).

Även i situationer som berör oss starkt, till exempel när ett barn visar tecken på att fara illa i en svår föräldrakonflikt, behöver vi kunna stå ut med att inte veta vad som faktiskt har utspelat sig mellan de inblandade. Det betyder inte att vi inte kan vara till hjälp – tvärtom.

Det är mycket viktigt att vi som psykologer och sakkunniga uttalar oss om det vi kan uttala oss om, och att

vi vågar göra bedömningar utifrån den information vi har.

Det finns även en mängd olika sammanhang där psykologen inte själv väljer sin frågeställning eller har möjlighet att tacka nej till ett uppdrag. Därför blir det avgörande för vår möjlighet att göra en professionellt och etiskt hållbar insats hur vi avgränsar

ningssituationer och i telefonsamtal med psykologer som anmälts till Etikrådet, och vi slås ofta av hur ambitiösa, reflekterande och samvetsgranna många psykologer är.

Jag tror att den höga ambitionsnivån och den starka viljan att göra gott kan vara en del i att psykologer ibland går vilse och säger

"Det är mycket viktigt att vi uttalar oss om det vi kan, och att vi vågar göra bedömningar utifrån den information vi har"

våra uppdrag och förhåller oss till sanningsfrågan.

Lika viktigt är det att vi oavsett uppdrag och frågeställning formulerar oss tydligt och säkerställer att våra uttalanden bygger på ett gediget underlag och även omfattar eventuella motstridiga uppgifter.

Jag och mina kollegor i Etikrådet träffar och samtalat med många psykologer runt om i Sverige, för rådgivning, i olika utbild-

ja till att svara på en frågeställning som egentligen skulle behöva omformuleras för att göra bäst nytta.

Som psykolog och ordförande i Psykologförbundets Etikråd väljer jag att se på vår gemensamma yrkesetik som en möjligheternas etik, eftersom min erfarenhet är att ett pågående etiskt reflekterande – och samtalande – alltid leder till fler handlingsalternativ, inte färre.

KRISTINA TAYLOR

DEBATT

Väck debatt eller reagera på andra inlägg!

Mejla: redaktionen@psykologtidningen.se

Magnus Ivarsson, Maria Fritzell och Jonna Sandin:

"Ska Psykologförbundet uttala sig i skattefrågor?"

I ett uttalande publicerat på Psykologförbundets webb (30/3, 2015) klargör förbundsordförande Anders Wahlberg varför förbundet ibland bör göra politiska ställningstaganden i frågor som är relevanta för medlemmarna och kåren.

Han påpekar att förbundets utspel både kan sammanfalla med – och gå emot enskilda politiska partiers ställningstaganden och därför kan tyckas ha en partipolitisk prägning. Det är i våra ögon fullt rimliga och nog okontroversiella påståenden så långt.

Självklart måste förbundet kunna ta ställning i

frågor som är politiska till sin karaktär.

Argumentationen blir dock mindre övertygande när Anders Wahlberg implicit jämför frågor som intygsskrivande för psykologer med frågor som rör skatte- och omfördelningspolitik.

Skattepolitiken är ett starkt ideologiskt laddat och oerhört centralt politikområde för personer som identifierar sig med vitt skilda positioner på det politiska spektrumet, från vänster till höger. Det går inte att reducera den till en rent teknisk fråga.

För personer till vänster kan värnskatten ha en särskild betydelse eftersom den så tydligt signalerar en omfördelningsidé. För en del liberaler är den kanske symbolen för ett förlegat och socialistiskt arv.

Skatt kan, beroende på politisk hemvist, ses som en ren utgift men också som en kollektiv inkomstbas, eftersom många psykologer arbetar inom skattefinansierade välfärdsområden. Skattepolitiska utspel har således betydligt större potential att skapa splittring i förbundet än många andra typer av politiska utspel.

Förvirringen blir inte

mindre när det i kommentaren konstateras att förbundet inte lägger sig i vissa typer av skattefrågor men att "skatten på arbete kan vara en fråga att diskutera".

I Robert Boije och Ola Petterssons debattartikel "Slopa värnskatten och inför arvs- och gåvoskatten" i DN (21/3, 2015) var själva grundidén en omfattande skattereform med slopande av viss skatt på arbete (värnskatten) och återinförande/reglerande av andra skatter för att få ett bättre fungerande skattesystem i sin helhet.



Förbundsordförande Anders Wahlberg:

"Vi driver frågor som bidrar både till samhällets och individens bästa"

Jag blir väldigt glad när medlemmar hör av sig kring frågor som denna. Det är med en öppen dialog som vi kommer fram till kloka beslut och kan undvika de dåliga.

Frågorna om skatter och skattepolitik har inte diskuterats i någon hög grad inom förbundet. Den här gången halkade vi in i frågan utifrån den debattartikel som insändarskri-

benterna hänvisar till. Jag är medveten om att det egentligen är omöjligt att plocka ut en del i ett skattesystem och driva den med bibehållen trovärdighet. Systemet måste självklart hänga ihop.

Jag kan också förstå att, om man tolkar det som att vi driver frågan, blir ställningstagandet svärbegripeligt. Vi har inte tagit någon

ställning kring inkomstskatten. Däremot arbetar vi med livslönen för psykologer. Om inkomstskatten och dess påverkan på lönen alls är en fråga för förbundet får diskussioner utvisa.

Vårt sätt att driva livslönefrågan handlar i första hand om de punkter ni tar upp, nämligen höjda ingångslöner och en god löneutveckling, inte genom

skattefrågan. Frågan om löner och villkor drivs genom avtalsförhandlingar, politikerkontakter, marknadsföring av psykologer och psykologers kunskap med mera.

Livslönen för en psykolog är i dag tio procent högre än en person med gymnasieutbildning, vilket man kan tycka är lite eller mycket. Som fackförbund vill vi se en större skillnad.

Detta går givetvis att diskutera och ha olika åsikter om, men att lyfta ut en enskild pusselbit, som Anders Wahlberg gör, bidrar inte till att minska laddningen i frågan, utan snarare till att förbundets faktiska position blir mer svårbegriplig.

Det viktigaste skälet till varför förbundet ändå ger sig in i skattepolitiken är att det ska löna sig att utbilda sig. Det som inte nämns är att psykologyrket redan tillhör de yrken där livslönen är högre än för personer utan högskoleutbildning.

Hade till exempel arbetsterapeuternas fackförbund gjort liknande utspel hade den här typen av argumentation fått en större tyngd.

Men visst, många skulle nog instämma i påståendet att det ska löna sig att utbilda sig och kanske också att det ska löna sig i högre grad än i dag. Men även i denna fråga finns det förstås medlemmar med andra åsikter.

Framför allt finns det ingen-ting som säger att skattepolitiken är det effektivaste eller rimligaste medlet för att komma åt denna

uppfattade orättvisa.

Frågan om att det ska löna sig att utbilda sig går att driva på många olika sätt utan att involvera skattepolitiken och

"Vi är inte i första hand psykologer utan samhällsmedborgare"

därmed riskera splittring bland medlemmarna. Höjda ingångslöner och en god löneutveckling är två exempel.

För oss vore det svårt att motivera ett medlemskap i ett förbund som driver frågor som sänkt skatt på

arbete. Vi är inte i första hand psykologer utan samhällsmedborgare. Vår bedömning av politiska förslag görs inte enbart utifrån måttstocken "kom-

mer det här att gynna mig som psykolog eller inte?". Vi välkomnar dock självklart dialog och debatt om denna och andra viktiga samhällspolitiska frågor.

**MAGNUS IVARSSON
MARIA FRITZELL
JONNA SANDIN**

Psykologer och medlemmar
i Sveriges psykologförbund

Att det ska löna sig att utbilda sig är bara en del som talar för högre löner. Det handlar främst om det arbete vi utför och det ansvar vi har.

Det insändarskribenterna skriver om "en implicit jämförelse mellan psykologers rätt att skriva intyg och frågor som rör skatte- och omfördelningspolitik" är en tolkning jag inte vill hålla med om.

Avsikten med exem-plen var endast att visa på frågor där politiska partier tycker olika och där vi har ett ställningstagande som överensstämmer, men ändå är partipolitiskt obundna.

Jag håller med om att vi i första hand är samhällsmedborgare. Många av de frågor som Psykologförbundet driver är också för

att värna om samhällets och individens bästa. Vi arbetar inte med fler psykologer inom skolan eller primärvården bara för psykologernas skull utan även för att det bidrar till bättre vård och bättre skola.

Däremot är det vår roll som fackförbund för psykologer att i första hand verka för psykologers villkor, göra psykologer och psykologisk kunskap

tillgänglig och främja utvecklingen av psyko-login som vetenskap och tillämpning.

ANDERS WAHLBERG
Förbundsordförande

Debatten försätter på webben:
Läs nya debattinlägg om specialutbildningen av Eva Hedenstedt, Ulf Hjelm och Kerstin Twedmark på psykologtidningen.se!

”Den bortglömda grupppsykologin”

Jonas Mosskin har läst tre böcker i ämnet

En avgörande händelse fick mig att bli psykolog. Efter några års vilsna universitetsstudier i ekonomi, filosofi och historia, började jag på Kaospiloterna i Danmark. En fristående och hypad treårig projektledarutbildning. I centrum låg lärande genom praktiska erfarenheter i projekt, varvat med lite teori.

Vi studenter blev utsatta för alla handa gruppövningar och grupprocesser, den ena mer experimentell än den andra. De ansvariga lärarna hade lite kunskap om betydelsen av hållande och trygghet för en grupp. Många av oss blev osäkra. Efter några månader insåg jag att jag tyckte om alla mina 35 kursare som individer, men jag ogillade oss som grupp. Hur var det möjligt?

Hur kunde det vara så att vissa av våra projektgrupper var dynamiska och kreativa, medan andra destruktiva, ångestfyllda och kaotiska? Jag insåg att jag var tvungen att lära mig om hur vi människor egentligen fungerar som individer, för att kunna förstå vad som hände med samma individer när de agerar i grupp.

I tio år har jag nu följt den psykologiska diskursen på utbildningar, i debatter och i professionella sammanhang och en sak som jag saknar är en fördjupad förståelse för gruppers dynamik och komplexitet. Min upplevelse är att individfixeringen inom psykologin gör den professionella blicken begränsad när man ska förstå människor ”i sin naturliga miljö”. Såväl inom PDT som KBT-traditionen finns en övertro på individuella förklaringsmodeller.



SCT® IN ACTION:
Applying the Systems-Centered Approach in Organizations
Av Yvonne Agazarian och Susan Gantt
iUniverse, 2005

GRUPPENS POTENTIAL.
Att leda och utveckla gruppbehandling
Av Christer Sandahl, Hjärdís Nilsson, m fl.
Natur & Kultur, 2014

ORGANISATIONSPSYKOLOGI
Av Johan Näslund (red) och Stefan Jern (red)
Studentlitteratur, 2015

Sociologen Zygmunt Bauman har i sin bok förtjänstfullt beskrivit *Det individualiserade samhället* (Daidalos, 2002) och dess konsekvenser. Psykologin har i flera decennier på grund av diagnostiska, terapeutiska och politiska skäl kommit att lyfta fram individuella perspektiv på bekostnad av familj- och grupperspektiv, vilket är olyckligt.

Därför är det glädjande att det kommit en ny bok på svenska om gruppterapi. Sandahl med flera har skrivit boken *Gruppens potential* (Natur & Kultur, 2014), en bok om olika praktiska och teoretiska förhållningssätt till grupper. I centrum står gruppbehandling-

ar av olika slag, allt från stödgrupper, psykoedukativa grupper till rena terapigrupper med psykodynamisk och kognitiv beteendeterapi som teoretiskt utgångspunkt. De åtta författarna har skrivit bokens alla kapitel tillsammans (vilket får mig att fantisera om en krävande skriv- och grupprocess) och ett syfte har varit att presentera gruppterapi eftersom det i dag inte finns en enda vidareutbildning i gruppterapi i hela Sverige!

Syftet med boken är att överbrygga det kunskapsglapp som uppstått och att ge en introduktion till de som vill eller borde arbeta mer med grupperspektiv men inte vet så mycket. De flesta författarna är präglade av en psykodynamisk grundförståelse även om de är måna om att inte stänga ute läsare från andra teoretiska traditioner. Det lyckas bitvis rätt bra, även om jag tror att en radikalbehaviorist studerar till då och då över språkbruket.

Författarna argumenterar väl varför det inte duger att bedriva psykoterapi i grupp utan att använda gruppen som relationell och experimentell arena för att lära om och lära nytt. Ibland bedrivs gruppbehandlingar tyvärr på ett sätt där var och en i gruppen ”sitter och väntar på sin tur” att få terapi av grupplederen, utan att gruppen vävs in och deltar på ett naturligt sätt.

Författarna visar väl varför gruppbehandlingar om behandlarna använder gruppen på ett medvetet sätt kan vara mycket verkningsfulla. För patienter med till exempel relationsproblem, vad kan vara bättre än att öva på detta i en trygg miljö i grupp?

Ett kapitel beskriver hur man arbetar med *Fokuserad gruppterapi* (FGT). FGT är en korttids gruppsykoterapi på 18 sessioner, där varje gruppdeltagare får träffa grupptherapeuten individuellt några gånger innan för att formulera ett individuellt fokus och mål för var och en i de efterföljande 18 gruppsessionerna.

FGT känns som ett pragmatiskt försök att anpassa gruppterapi till dagens behandlings-Sverige och borde kunna bli ett standardval i många sammanhang. Ett kapitel ägnas även åt gruppprocessens betydelse i KBT där författarna presenterar P J Bielings pionjärarbeten om hur man arbetar med KBT i grupp. Det var intressant och spännande för mig och jag ser fram mot att läsa mer om det framöver.

En annan ny bok som belyser gruppsykologi är *Organisationspsykologi* (Studentlitteratur, 2015) med Johan Näslund och Stefan Jern som redaktörer. Det är en mer akademiskt hållen antologi med tio olika avsnitt. Anslaget är ambitiöst och vissa av kapitlen från artikelförfattarna är tankeväckande och bidrar till att föra in grupperspektiv på organisationspsykologin, bortom endimensionella förklaringsmodeller. De är måna om att presentera systemteori vilket är bra även om jag kanske skulle önskat ännu mer av detta. Här och var glimmar det till med insikter i boken. De teoretiska begreppen och modellerna tar dock överhanden och staplar sig till slut på hög för mig. Det blir en smula torrt och livlöst.

Boken kastar ljus över såväl his-

toriska som samtida organisatoriska begrepp och modeller men om man letar efter en handbok i hur man gör när man bedriver konsultation med grupper och organisationer, blir man besviken. En typ av modern bok på svenska som jag för övrigt saknar.

En annan trend som bubblat under ytan några år som rör grupperspektiv är *System-centered training* (SCT). SCT är en praktiskt inriktad metateori utvecklad av Yvonne Agazarian och Susan Gantt och finns väl beskriven i boken *SCT in Action* (iUniverse, 2005). Här integreras kunskaperna

”Den som
har möjlighet
rekommenderar jag
verkligen att lämna
individfokuseringen
och lära sig mer om
gruppsykologi”

om grupp-utveckling av teoretiker som Susan Wheelan (se till exempel *Group Processes – a developmental perspective*, 2004) med en genomarbetad metod för att lösa konflikter i grupper.

Genom praktisk färdighetsträning får grupper lära sig att lyssna, bekräfta varandra och integrera likheter och olikheter i åsiktsperspektiv. SCT har en del gemensamt med grupprelations teorin men där den skolan skulle kunna beskrivas som besatt av omedvetna gruppprocesser (på gott och ont) är SCT mer intresserad av att styra

grupper mer handfast mot större mognad. Det funktionella perspektivet i SCT (det finns mängder av protokoll och rättnader att använda för den huggade) tror jag för många med KBT-inriktning kan vara lättare att smälta än grupprelations teorins mustiga.

För den som har möjlighet rekommenderar jag verkligen att lämna individfokuseringen och lära sig mer om gruppsykologi. SCT anordnar varje år mycket uppskattade workshops i Sverige och det finns mindre träningsgrupper för den intresserade. I höst startar *Svenska föreningen för grupp-psykoterapi och grupp-utveckling* en diplomutbildning i gruppanalys och i november i år anordnar AGSLO en grupprelations konferens i Stockholm efter några års paus.

För att förstå hur individer lever, mår och verkar i dagens hyperdynamiska samhälle, är kunskapen om individer i grupp och gruppens inre liv en förutsättning för att kunna navigera som psykolog vare sig du är anställd i en organisation eller arbetar som konsult. När grupper jag mött genom åren är upptagna av att identifiera en syndabock (inte sällan en chef) och en snabb utväg, brukar jag tänka på en projektgrupp på Kaospiloterna, där vi efter veckor av kval och prata-ut-för-sök ”röstade bort” den ångestdrivne och besvärlige medlemmen, för att sedan upptäcka att vår grupp därefter var delad i två vi-och-dom. ●

JONAS MOSSKIN
är psykolog, organisationskonsult och frilansskribent



I nästa nr av **Psykolog** tidningen

Forskarintervju om dysmorfofobi – när kroppsbilden är skev

Dessutom:

● **Almedalsveckan**

● **Stockholm Pride**

● **Recensioner och boktips**

... och mycket mer!

Nr 6 utkommer 28 augusti



Här hittar du alla som arbetar inom Sveriges Psykologförbund

Serviceområden:

■ **Förhandlingar/arbetsrätt**
08-567 06 400

■ **Professionsjuridik**
08-567 06 400

■ **Profession**
08-567 06 400

■ **Information**
08-567 06 400

■ **Organisation, administration**
Ansökan om medlemskap, 08-567 06 430
Medlemsregister, 08-567 06 430
Medlemsförsäkringar, 08-567 06 407
Organisation, stadgefrågor m m,
08-567 06 407

■ **Psykologföretagarna**
08-567 06 460

Kansli

■ **Postadress:** Box 3287, 103 65
Stockholm

■ **Besöksadress:** Vasagatan 48

■ **Telefon:** 08-567 06 400
Växeln öppen: 8.30–12 och 13–17
(fred – 16.30)

■ **E-post:**
post@psykologforbundet.se

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

■ **Fax:** 08-567 06 499

■ **Psykologförbundets hemsida:**
www.psykologforbundet.se

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

■ **Direktnummer till personalen:**
Susanne Bertman, 08-567 06 413,
mobil 0709-67 64 13,
press- och informationsansvarig.

Martin Björklind, 08-567 06 411,
professionsansvarig.

Carl Johan Brunnerback, 08-567 06 454,
assistent.

Ulrika Edwinson, 08-567 06 402,
förbundsdirektör.

Berit Emilsson, 08-567 06 404,
administration IHPU.

Elin Eos, 08-567 06 403,
ombudsman.

Carl-Axel Holmberg, 08-567 06 414,
förhandlingschef.

Peter Lundgren, 0706-94 27 28,
webbredaktör.

Mahlin Lenerius, 08-567 06 407,
förbundssekreterare.

Mika Modiggård, 08-567 06 454,
assistent.

Leif Pilevång, 08-567 06 410,
ombudsman.

Lisa Sandén, 08-567 06 408,
medlemsrådgivare.

Linda Solberg, tjänstledig.

Emily Storm, 08-567 06 406,
ansvarig för Psykologiguiden.

Nikki Vagnér, 08-567 06 412,
chefsjurist.

Jenny Wahlbäck Skwirut, 08-567 06 405,
ombudsman.

Specialistkansli

Maria Lindhe, 08-567 06 477,
central studierektor specialistutbildningen.

Thomas Lindgren, 08-567 06 471,
rektor specialistutbildningen.

Kristina Wallin, 08-567 06 475,
assistent.

Förbundsstyrelsen

■ **E-post till förbundsstyrelsen:**
fornamn.efternamn@psykolog.net

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

Kerstin Twedmark, 1:e vice ordförande,
kerstin.twedmark@telia.com,
0708-55 48 87.

Ulrika Sharifi, 2:e vice ordförande,
ulrika.sharifi@liv.se, 0730-98 22 20.

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

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

Patrik Holmberg, holmberg.patrik@
gmail.com, 0737-39 26 23.

Martina Holmbom, martina.holmbom@
lvn.se, 0660-897 49.

Kristina Pollack, pollack.kristina@
gmail.com, 08-767 82 29.

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

Anna Sandell, anna.sandell@
stenungsund.se, 0732-30 49 28.

Sara Renström, sara.renstrom@hotmail.com,
0737-20 46 46, studerandeledamot.

Per Fallén, falleniusper@gmail.com,
0739-82 16 61, studerandeledamot.

Förhandlingsansvariga

www.psykologforbundet.se/
facklig information

Etikrådet

Kristina Taylor, 0760-08 86 53, ordförande.

Ann-Christine Cederquist, 0706-24 63 53,
vice ordförande.

Birgitta Johansson Niemelä,
018-611 42 84.

Seppo-Matti Salonen,
031-747 89 63.

Anita Wäster, 010-487 07 21.

Bo Hejlskov Elvén, 0706-52 51 13.

Specialistrådet

Håkan Nyman, ordförande
Hakan.nyman@neuropsykolog.com

Studeranderådet

Annie Whittam, delat ordförandeskap.

Angela Horberg, delat ordförandeskap.

Vetenskapliga rådet

Lennart Melin, ordförande,
lennart.melin@psyk.uu.se

IHPU – psykologiutbildarna AB

Box 3287, 103 65 Stockholm
ihpu@psykologforbundet.se
VD: Ulrika Edwinson, 08-567 06 402.

Henrik Johansson, 08-567 06 409,
utbildningsledare.

Berit Emilsson, 08-567 06 404,
administration IHPU.

Psykologföretagarna

Box 3287, 103 65 Stockholm
psykologforetagarna@
psykologforbundet.se, 08-567 06 460
Hemsida: www.psykologforetagarna.se

STP – stiftelsen för tillämpad psykologi

Box 3287, 103 65 Stockholm
Eva Bergvall, 0707-61 20 26,
eva.bergvall@stadshuset.goteborg.se