

Psykolog tidningen

Psykolog Hédi Fried:

**"Vi måste alla
ta ställning
mot rasism
och främlings-
fientlighet"**

AKTUELLT:

- Stort engagemang för asylsökande
- Ny mottagning för elitidrottare med psykisk ohälsa
- Svårt replikera psykologisk forskning

EGENTERAPI

**- ett utbildningskrav eller lagbrott?
Nu efterfrågas tydliga riktlinjer**

FORSKNING:

***Om betydelsen av
gränsdragning
vid gränslöst arbete***



Pegasus drivs av RFSL Ungdom - ungdomsförbundet för homosexuella, bisexuella, transpersoner och queeras rättigheter

SNACKA OM SEX FÖR X?

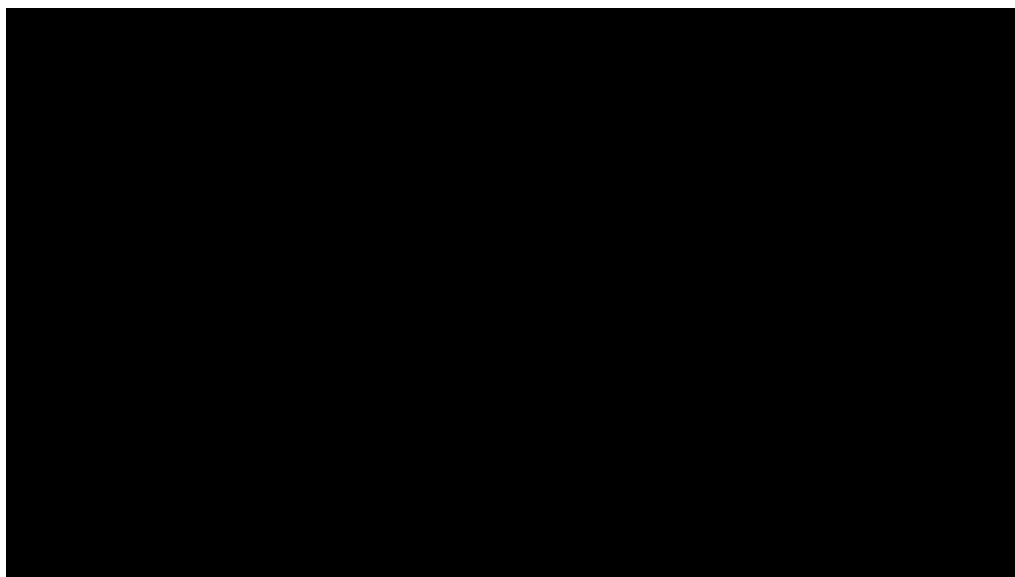
Möter du hbtq-personer 15-25 år och saknar beredskap för att ställa frågor om sex mot ersättning? Vi vill gärna hjälpa dig.

På pegasus.se hittar du rekommendationer för ett bra bemötande och vart du kan vända dig om du är i behov av mer information. Vi är ute på en utbildningsturné, så håll utkik efter när vi kommer till din ort eller kontakta oss för att organisera en utbildning inom din verksamhet.

Frågor? Kontakta oss på pegasus@rfslungdom.se

www.pegasus.se





14

Mattias Lundberg



16

Anders Ekstrand



Angelica Hörberg

22

AKTUELLT

5 *Sjukt stressad* – ny bok av Anna Bennich Karlstedt

8 Psykologer engagerar sig för asylsökande

10 Psykologförbundets syn på flyktingkrisen

INTERVJU

Möt prisade Hédi Fried: "Vi måste alla våga reagera mot rasism"



AKTUELLT

14 Egenterapi – en rättighet eller ett krav?

16 Ny mottagning för elitidrottare med psykisk ohälsa

FACKLIGT

20 Etikrådet om "påtvungad" handledning

22 Studeranderådet: "Nya organisationen underlättar arbetet"

23 Psykologassistent Paulina Wiktor: "Vi är en tillgång"

MEDLEMSSIDOR

24 Ledaren av Anders Wahlberg: "I en situation som denna har psykologin inga gränser"

25 Nytt från förbundet

26 Fråga Ombudsmannen

FORSKNING

28 Betydelsen av gränsdragning vid gränslöst arbete
Av Christin Mellner

Redaktören har ordet

Psykologer engagerar sig för människor på flykt

Tidningar, radio och tv är alla fyllda med vittnesmål om den flyktingkatastrof som pågår runt omkring oss. En miljon människor väntas i år komma till Europa för att söka asyl. Många präglade av traumatiska upplevelser av våld och krig.

Hur kan psykologer hjälpa? Med start på sid 8 skriver vi om en liten del av de insatser som görs av psykologer. En av dem som engagerat sig är psykolog **Johannes Hatem** som erbjuder kostnadsfri KBT till flyktingar.

"Jag har länge tänkt på vad jag som psykolog, med min speciella kompetens, kan bidra med. Oavsett hur länge man får stanna i Sverige är prognosen för att lyckas integrera sig i ett nytt samhälle betydligt sämre om man utvecklar PTSD. Därför är det viktigt att tidigt erbjuda hjälp", säger han.

Psykolog Hédi Fried har under hela sitt liv kämpat mot rasism och

nazism. Hon har fått många utmärkelser för sitt arbete genom åren, nu senast Raoul Wallenberg-priset 2015. I Kajsa Heinemanns intervju berättar Hédi Fried om sitt outtröttliga arbete i kampen mot främlingsfientlighet.

I varje nummer av *Psykologtidningen* har vi artiklar om aktuell psykologisk forskning. Denna gång skriver **Christin Mellner** vid Stockholms universitet om **det gränslösa arbetet** – en artikel som är i högsta grad aktuell för många av oss.

Vi vill också berätta mer om det som händer ute på arbetsplatserna. Tipsa oss gärna om vad som är på gång på ditt jobb eller i din psykologförening. Mejla direkt till mig eller till redaktionen@psykologtidningen.se

Carin Waldenström

Carin Waldenström, Chefredaktör
carin.waldenstrom@psykologtidningen.se

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 Korrektur: Mats Wiström Omslagsfoto: Ulrica Zwenger



Kajsa Heinemann, Carin Waldenström och Peter Örn

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



Nr 6 2015

Gör du något för de asylsökande?

Viljan att göra något för de asylsökande som tvingas fly kriget i Syrien är stor.

Många människor och verksamheter organiserar sig, erbjuder sovplats, kläder och mat, men också juridisk hjälp, medicinsk vård och psykologiskt stöd.

Vi har i det här numret intervjuat några av de psykologer som erbjuder gratis stöd och behandling till asylsökande.

Men nu vill vi ta del av fler initiativ från er psykologer och psykologstuderande.

Är du den personen?

Eller har du förslag på någon psykolog eller psykologstuderande som arbetar specifikt för och med denna målgrupp, ideellt eller professionellt, tveka inte att höra av dig till oss!

Rättelse:

Rätt rubrik till forskningsartikeln i PT nr 6 2015 ska vara: *Allt starkare forskningsstöd för Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy*. Läs hela forskningsartikeln med korrekt rubrik på: psykologtidningen.se

Vi minns



Sveriges
Psykologförbund
1955-2015

Ur *Psykologtidningen* nr 15/1995:

Stöd till flyktingbarn från krigets Jugoslavien



Under 1990-talet kom många flyktingar till Sverige från det forna Jugoslavien. I nr 15/1995 skriver psykolog Inger Kärnekull-Jakobsson:

"Vi har tagit emot barn från Bosnien och Kosovo. De flesta har vistats på flera flyktingförläggningar, men säger att de inte fått någon hjälp med sina upplevelser".

Då kunde Orsa kommun erbjuda flyktingbarnen mellan sju och tretton år korttidsbehandling i grupp. I dag är det främst flyktingar från Syrien som är i behov av akut hjälp. Läs en intervju med Inger Kärnekull-Jakobsson om dagens situation på sid 8.

Läs mer om
Egenterapin
i nästa nummer!

Psykolog
tidningen

Utgivare 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, 2015.
Utrikes 700 kr.
Lösnummer 60 kr

Plusgiro: 29 77 01-5
Bankgiro: 5675-9202

Psykologtidningen på nätet:
All redaktionell text
lagras elektroniskt för att

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

TS-kontrollerad upplaga
12 000 ex 2014.

Medlem av



Tryck:
Exaktaprinting,
Malmö

PRESSTOPP FÖR NOTISER

	8	9-10
Utgivningsdag	6/11	11/12
Manusstopp för psykolog- och yrkes- föreningar	22/10	26/11

"Små beteendeförändringar kan minska stressen"

4 frågor till psykolog Anna Bennich Karlstedt, författare till den aktuella boken *Sjukt stressad*. En liten handbok i att hantera stress i vardagen.

1 Hur väcktes tanken att skriva den här boken?

– Det var under förra årets bokmässan, då jag jobbade i Psykologiguidens monter. Sista dagen där höll jag – boklös – en kortare stressföreläsning. Det vällde in folk i montern och många trängdes också i gångarna, så intresset för ämnet var verkligen stort. Jag föreläser ofta om stress och har även tidigare tänkt att det vore bra att ha föreläsningen i bokform med alla övningar och tekniker som jag pratar om samlade, och dessutom allt det jag inte hinner få med under ett föredrag.

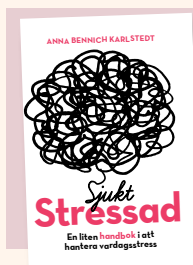
2 En av de vanligaste diagnoserna som leder till sjukskrivning i Sverige är akut stressreaktion. Är stressen större i dag än den varit för tidigare generationer?

– Ja, det är den, åtminstone är det fler som drabbas i dag. Det handlar delvis om alla ökade möjligheter vi har att vara aktiva och igång, sysselsatta och uppkopplade, informerade men också påverkade av informationsflödet och av sociala medier. Det här nya sättet att leva har

många fördelar men också baksidor. Bristen på återhämtning, som är så viktig, har ökat i vårt alltmer effektiviserade och tidssparande bråttom-samhälle.

3 Många anser att flexibiliteten i arbetslivet har stora fördelar. Men vad innebär gränslösheten och kravet på att vara nåbar för möjligheterna till återhämtning?

– Det som blir trixigt är att i de utsuddade gränserna mellan arbete och privatliv ligger ansvaret i högre grad på individen att sätta gränser, koppla ur, sluta prestera. Det är ofta svårt, både av utifrån kommande och inifrån kommande krav. Och om kollegerna mejlar klockan halvtio på kvällen gör sannolikt jag det också.



■ *Sjukt stressad. En liten handbok i att hantera stress i vardagen* utges i samarbete med *Psykologiguiden*. Boken kan beställas genom *Psykologiguidens* bokbutik, se: www.psykologiguiden.se



Anna Bennich Karlstedt

4 Boken innehåller tekniker för att kunna kartlägga och bemästra stressbeteenden. Vad är det viktigaste som individen själv kan göra när stressen blir för stor?

– Först och främst handlar det om att stanna upp och försöka få en överblick. De allra flesta tänker: "Jag mår inte bra, det här kan inte fortsätta så länge till," men sedan fortsätter de göra på samma sätt som förut. Det är svårt med beteendeförändringar! Så första steget är att registrera och lära sig vad som driver och styr samt vad som är problematiskt. När man vet det kan man lättare börja göra små, eller stora, justeringar. Framför allt behöver vi stoppa in lite mer av sådant som är återhämtande, och inte fyllt av krav och måsten. ●

CARIN WALDENSTRÖM

Läs även forskningsartikeln "Betydelsen av gränsdragning vid gränslöst arbete" av Christin Mellner på sid 26-29.

280 miljoner till ökad psykisk hälsa för unga

Regeringen föreslår en ny satsning för att stärka insatserna inom psykiatri och psykisk hälsa för barn och unga vuxna. Förslaget innebär en förstärkning med 280 miljoner kronor per år 2016-2019. Pengarna ska användas för att förstärka ungdomsmottagningarnas arbete och stimulera nya initiativ.

– Den ökade psykiska ohälsan bland unga är ett jättestor problem som vi har sett under en längre tid. Vi ser ett behov av en förstärkning både bland barn och unga och därför är vi positiva till att det ges

ökade resurser, säger Psykologförbundets ordförande Anders Wahlberg.

Han anser att det är viktigt att man fördelar pengarna flexibelt så att man har möjlighet att göra satsningar på flera håll:

– Ungdomsmottagningarna gör ett viktigt och bra arbete, men det är viktigt att man inte låser sig vid en typ av verksamhet utan kontinuerligt fördelar pengarna där de gör bäst nytta.

– De som drabbats ska få all den hjälp vi kan ge, men vi får inte enbart fokusera på satsningar för att hjälpa och bota. Resur-

ser måste även användas för att skapa förutsättningar för att man inte ska behöva drabbas. Det kan till exempel ske genom satsningar på skolan och projekt för att öka möjligheterna till arbete. Många av de ungdomar som drabbas av psykisk ohälsa har också hamnat utanför utbildning och arbetsliv.

Satsningen ingår i den budgetöverenskommelse som regeringspartierna har slutit med Vänsterpartiet. Riksdagen har ännu inte fattat beslut i frågan. ●

CARIN WALDENSTRÖM

Svårt att replikera psykologisk forskning

Färre än hälften av resultaten från 100 forskningsstudier i psykologi kunde replikeras i nya identiska försök. Men det är inget underbetyg till psykologisk forskning, menar granskarna. Andra vetenskaper förväntas uppvisa motsvarande resultat.

Videovåld leder till aggressivt beteende

Videospel med våldsamt innehåll är förenat med en ökat aggressivt beteende hos den som spelar. Det framgår av en ny rapport från American Psychological Association, APA. Enligt APA:s arbetsgrupp visar forskningen att sådana spel leder till aggressiva känslor och minskade känslor av empati. Men det saknas tillräckligt vetenskapligt stöd för att påstå att sådant spel även leder till kriminellt våld eller annan brottslighet.

I rapporten *Technical Report on the Review of the Violent Video Game Literature* framgår att det finns få vetenskapliga studier som granskat effekten på förekomsten av kriminellt våld, trots att videospel beforskats i över två decennier. Samtidigt är kopplingen till det ökade aggressiva beteendet bland det mest beforskade inom hela fältet.

APA:s arbetsgrupp har mot bakgrund av deras slutsatser nu uppmanat producenter av våldsamma videospel att inkludera en större möjlighet till föräldrakontroll över spelen. Under APA:s möte i Toronto i augusti antogs en resolution som uppmanar tillverkarna av videospel att designa spel som är mer anpassade till spelares ålder och psykologiska utveckling.

Underlaget till rapporten är över 300 vetenskapliga studier som publicerats mellan 2005 och 2013. Men det finns brister i den befintliga forskningen om våldsamma videospel som bör beaktas i framtiden.

Det handlar bland annat om skillnader mellan pojkar och flickor i hur man påverkas av spelen, hur barn under 10 år påverkas av spelen och hur spelen påverkar barnens utveckling över tid. ●

Forskarnätverket Center for Open Science, som bildades 2013 i USA och vars syfte bland annat är att öka öppenheten inom forskningen, har försökt replikera resultaten från 100 slumpvis utvalda studier inom psy-



Gustav Nilssonne

kologisk forskning som publicerats i tre vetenskapliga tidskrifter. I färre än hälften av försöken gick resultaten att replikera.

Från Sverige ingick Gustav Nilssonne, forskare i neurovetenskap vid Stockholms universitet och Karolinska institutet, i granskningen av psykologisk forskning. Han blev inte förvånad över resultatet.

– Det fanns nog många som trodde att det skulle gå antingen bättre eller sämre. Själv tycker jag att det var fler studier än väntat som kunde replikeras, säger Gustav Nilssonne, och fortsätter:

– Den psykologiska forskningen är det första fält som systematiskt undersöker reproducerbarheten på det här sättet, vilket visar en hög med-

vetenhet om frågor om vetenskaplig kvalitet och integritet. Sedan visar resultaten också att det finns för mycket bias i fältet, men det finns ingen särskild anledning att tro att det skulle se bättre eller sämre ut i andra jämförbara forskningsfält.

Bland de 100 undersökta studierna gjordes en indelning i socialpsykologi och kognitiv psykologi, och det

”Det var fler studier än väntat som kunde replikeras”

visade sig att studierna i kognitiv psykologi lättare kunde replikeras. Nu pågår ett nytt projekt inom Center för Open Science för att replikera 50 forskningsstudier inom cancerbiologi.

– Den studien har en lite annorlunda design, bland annat eftersom de 50 studierna är utvalda för att vara särskilt viktiga och inte för att vara representativa. Det ska bli spännande att se vad det ger för resultat.

De 100 studierna inom psykologi hade publicerats i *Psychological Science*, *Journal of Personality and Social Psychology* samt *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*.

Resultatet av granskningen publicerades online i *Science* den 27 augusti. ●

PETER ÖRN



"Min forskning har lärt mig mycket om mig själv"

3 frågor till **Christin Mellner** på Psykologiska institutionen, Stockholms universitet, som i sin forskning studerar det gränslösa arbetet, betydelsen av att sätta gränser och vilka strategier arbetstagare använder. Läs hennes forskningsartikel på sid 26.

1 Vad är bakgrunden till ditt intresse för forskning om det gränslösa arbetet?

– Jag blev intresserad av gränslöst arbete då jag tidigare studerade långtidssjukskrivningar och gjorde djupintervjuer med personer med stressrelaterad ohälsa. Deras berättelser om vad i deras arbetssituation som lett fram till att de inte längre klarade sitt arbete berörde mig och gav så tydliga bilder av det gränslösa arbetet, både dess fördelar och risker.

– Jag började forska på området 2006 tillsammans med psykologiprofessor Gunnar Aronsson. Vi var tidiga inom området, men i dag finns det relativt mycket forskning internationellt, framförallt med fokus på inverkan av ny, gränsoverskridande teknik i arbetet och kopplingen till återhämtning, hälsa och livsbilans.

2 Hur har din forskning och de resultat du presenterat tagits emot?

– Det finns ett stort intresse och öppenhet för dessa frågor. De allra flesta kan känna igen sig i hur det blir allt mer upp till oss själva att sätta våra egna gränser mellan arbete och privatliv, och många känner sig stressade och har problem med det så kallade

livspusslet. Så min erfarenhet är att arbetsgivare och organisationer vill ha kunskap och jobba aktivt med dessa frågor.

3 Hur lyckas du själv sätta gränser i ditt arbete och vilken strategi fungerar bäst för dig?

– Jag är tyvärr inte så bra på att sätta gränser själv och att jobba lagom mycket. Det blir lätt många timmar och jobb både på kvällar och helger, jag kollar jobbmejl både i kön i affären, på bussen och under semestern. Så det är väl lite skomakarens barn över mig.

– Men jag har lärt mig mycket om mig själv under de år jag forskat om dessa frågor och övar mig i gränssättning. Till exempel har jag inte push-notiser på mobilen, jag jobbar inte med mejlen öppen utan bestämmer själv när under arbetsdagen jag ska kolla mina jobbmejl, jag stänger av ringsignalen på mobilen och lägger den upp och ned när jag sitter och skriver eller gör analyser, så att jag inte blir avbruten. Och så har jag börjat med yoga och meditation för att lättare kunna varva ned och släppa tankar på jobbet på fritiden. ●

PETER ÖRN

Debatt på webben:

ADHD-medicinering på fängelser

Det pågår på vår webb en debatt om ADHD-medicinering för intagna på fängelser. Psykolog Lars Lundström inledde med artikeln: "Otillräckligt beslutsunderlag för fängelsemedicinering".

Psykolog Lena Lundholm och psykiat-

riker Niklas Långström svarade med debattinlägget "Kriminalvårdens insatser är evidensbaserade", som Lars Lundström besvarade med inlägget: "Var finns komplementerande studier?"

Läs alla inlägg: psykologtidningen.se

Diagnos viktig prediktor för framtida självmord

Drygt var femte person med diagnosen bipolär sjukdom, och som tidigare genomfört ett självmordsförsök med annan metod än förgiftning, kommer med stor sannolikhet att genomföra ett nytt självmordsförsök och då avlida till följd av det. Motsvarande andel bland patienter med psykosjukdom är drygt 15 procent och patienter med diagnostiserad depression cirka 14 procent. Det visar en studie vid Karolinska institutet.

Resultatet bekräftar tidigare forskningsresultat, men i den nya studien är även dagens psykiatriska behandlingsmetoder inkluderade i underlaget.

Forskarna har använt Socialstyrelsens slutenvårdsregister och dödsorsaksregister i den nya studien. Underlaget består av drygt 34 000 personer som varit inlagda på sjukhus under minst ett dygn åren 2000 till 2005. År 2009 hade 1 182 personer av de studerade avlidit till följd av självmord.

De som vid det första självmordsförsöket använt hängning, strypning, drunkning, skjutvapen, kniv eller någon annan metod än förgiftning, löpte en betydande riskökning att ta sitt liv inom en nära framtid efter det första försöket. Riskökningen var högre för män än för kvinnor. Den ökade risken vid diagnoserna bipolär sjukdom, psykosjukdom och depression jämfört med andra diagnoser gällde både män och kvinnor.

Resultaten visar att patienter måste behandlas adekvat utifrån sin grundsjukdom och att man bör erbjuda psykosocialt stöd, exempelvis via mobila akutteam, i synnerhet den närmaste tiden efter ett självmordsförsök. Det uppger Bo Runeson, överläkare i psykiatri och en av forskarna bakom studien.

Studien är publicerad online i *Journal of Clinical Psychiatry* 4 augusti 2015. ●

Psykologer engagerar sig för asylsökande

Strömmen av asylsökande har lett till att Psykologförbundet nu får fler samtal än på mycket länge från medlemmar som vill bidra med psykologisk hjälp. Samtidigt tar enskilda psykologer egna initiativ. En av dem är Johannes Hatem i Stockholm som erbjuder kostnadsfri KBT till flyktingar. Psykolog Inger Kärnekull-Jakobsson erbjuder hjälp till flyktingar i Dalarna.

Uppskattningsvis en miljon flyktingar väntas i år komma till Europa för att söka asyl, mot 600 000 år 2014. Många asylsökande är traumatiserade av upplevelser i de krigshärjade hemländerna, främst Syrien och Irak, men också av händelser under resan till Europa. Behovet av

psykologiskt stöd är därför ofta stort.

Till Stockholm har redan stora grupper asylsökande anlänt och en av de psykologer som tagit initiativ till att på ideell basis försöka bidra med något är Johannes Hatem, som till vardags driver företaget SVEAkbt i Stockholm. Nu erbjuder han kostnadsfri kbt till paperslösa och asylsökande flyktingar en

kväll i veckan på sin egen mottagning.

– Jag har tänkt länge på hur flyktingsituationen i världen ser ut och vad jag som psykolog, med min speciella kompetens, kan bidra med. Oavsett hur länge man får stanna i Sverige är prognosen för att lyckas integrera sig i ett nytt samhälle betydligt sämre om man utvecklar PTSD. Därför är det viktigt

FAKTA

■ Många mindre orter i Sverige kommer nu att få ta emot asylsökande flyktingar. I Västra Götalandsregionen har regionen beslutat att ge stöd till ett mobilt behandlingsteam bestående av psykoterapeut och fysioterapeut. Teamet, som är knutet till Röda Korsets behandlingscenter i Skövde, ska i första hand arbeta med flyktingar på Restad Gård utanför Vänersborg.

att tidigt erbjudas hjälp. säger Johannes Hatem.

Johannes Hatem driver sitt företag på egen hand och har två psykologkollegor knutna till företaget som konsulter. Men sedan det blev känt att han tänker erbjuda gratis KBT till papperslösa och asylsökande flyktingar har även andra psykologer hört av sig och vill hjälpa till.

– Det är främst genom sociala medier som mitt initiativ har blivit känt och gensvaret från kollegor har varit mycket stort. Mitt bidrag är en droppe i havet, men min förhoppning är att andra psykologer gör något liknande. Jag har kontakt med bland andra läkare som hjälper papperslösa i Stockholm och även organisationer, men mitt initiativ är så nytt så jag har ännu inte hunnit ta emot några klienter. Min förhoppning på sikt är att kunna ta emot fyra klienter per kväll en kväll i veckan.

Den publicitet som initiativet skapat har dock även haft negativa sidor. När webbplatsen *Avpixlat* fick kännedom om det skrevs en artikel där initiativet ifrågasattes, inte minst huruvida det gjordes ideellt.

– Tonen bland kommentarerna i *Avpixlat* blev ganska obehaglig och det framkom uppgifter om var jag bodde,

var min fru arbetade etcetera. Men vill man följa sin egen övertygelse kanske man måste räkna med reaktioner från andra som följer en helt annan övertygelse, säger Johannes Hatem.

"Mitt bidrag är en droppe i havet, men min förhoppning är att andra psykologer gör något liknande"

Även mindre orter i landet tar nu emot allt fler asylsökande flyktingar. På en enda dag i mitten av september anlände omkring 100 flyktingar, varav cirka 20 var barn mellan uppskattningsvis 6 och 18 år, till Orsa i Dalarna med cirka 7 000 invånare.

Kyrkoförsamlingen och andra frivilliga ordnade med kläder och hygienartiklar, men för det psykologiska omhändertagandet – särskilt gällande de nyanlända barnen – är resurserna mycket begränsade. Orsa har exempelvis ingen egen skolpsykolog.

Den numera pensionerade skolpsykologen Inger Kärnekull-Jakobsson



Johannes Hatem

i Orsa försöker därför bidra med sin kunskap. Hon var engagerad i arbetet med flyktingar från Bosnien och Kosovo på 1990-talet och har erfarenhet av att arbeta med barn med traumatiska minnen.

– Nu är det betydligt mer okontrollerat, mer kaotiskt, än på 1990-talet. När bussarna med asylsökande anlände var kommunen helt oförberedd och det var kyrkan och frivilliga som först agerade. Nu har jag talat med kommunen och erbjudit att bidra med min kompetens och erfarenhet, säger Inger Kärnekull-Jakobsson.

Hur de nyanlända flyktingarna mår vet inte Inger Kärnekull-Jakobsson i skrivande stund, men hon ska inom kort träffa dem, berättar hon.

– Jag har även erbjudit mig att vara konsult åt skolan, kanske ge handledning och en viss utbildning till personalen. Jag har dessutom föreslagit att erbjuda förberedelseklasser till barnen. De är i stort behov av en strukturerad vardag tillsammans med trygga vuxna personer omkring sig, säger Inger Kärnekull-Jakobsson. ●

PETER ÖRN



Inger Kärnekull-Jakobsson

"Nu har jag talat med kommunen och erbjudit att bidra med min kompetens och erfarenhet"

"Vi psykologer kan bidra på många sätt"

3 frågor till **Psykologförbundets ordförande Anders Wahlberg**, angående förbundets ställningstaganden i den rådande flyktingsituationen med stora grupper asylsökande från främst Syrien.

1 **Psykologförbundet har valt att inte bidra med pengar som stöd till hjälporganisationer som nu arbetar med asylsökande, medan exempelvis Sveriges Läkarförbund skänker 50 000 kronor till Läkare utan gränser. Varför?**

– Jag tycker vi ska hjälpa till på alla tänkbara sätt och har uppmuntrat våra medlemmar att bidra med både pengar och kompetens. Men som förbund betraktat är vi inte satta att ge bort de pengar våra medlemmar betalar i form av medlemsavgifter. Det jag ser som en möjlighet är att vi byter ut julgåvor och andra uppvaktningar till att i stället bidra.

2 **Utöver ekonomiskt stöd, vad kan Psykologförbundet bidra med för att hjälpa till?**

– Det är jätteroligt just nu för det är många medlemmar som hör av sig i frågan och hur vi både som förbund och som enskilda psykologer kan hjälpa till. Vi tittar just nu på idéer som kommer fram för att se hur vi som förbund kan hjälpa till. Vi psykologer kan bidra på många sätt. De stora behoven som finns i dag för de som kommer till Sverige handlar om psykologi och psykologisk behandling. Allt från kris- och traumabehandling till förståelse och hantering av den främlingsrädsla som finns.

3 **På vilket konkret sätt ska Psykologförbundet agera och finns det tankar på att likt Svenska Läkaresällskapet starta ett upp-rop för att hjälpa människor på flykt?**

– Läkaresällskapets upprop är ett bra initiativ och det blir en fråga som kommer upp på förbundsstyrelsens möte i slutet av september. Men hittills har frågan främst varit uppe internt på våra möten och i möten med andra fackliga organisationer och enskilda politiker. Även ledaren i detta nummer av *Psykologtidningen* handlar uteslutande om den rådande flyktingsituationen. ●

PETER ÖRN



Psykolog Hédi Fried:

”Vi måste alla säga ifrån när någon yttrar sig rasistiskt”

Hon vet vad främlingsfientlighet är och vilka avgrunds djupa konsekvenser den kan få om demokratin sätts ur spel. Psykologen och författaren Hédi Fried, som överlevde Auschwitz, arbetar oförtröttligt med att upplysa om nazisternas brott, men också för att motverka främlingsfientliga krafter. För detta tilldelas hon Raoul Wallenberg-priset 2015, och utmärkelsen Public Advocacy Award av International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS).

TEXT: KAJSA HEINEMANN FOTO: ULRICA ZWENGER

Den akuta situationen med miljoner människor på flykt är en högaktuell politisk och humanitär fråga för alla – politiker och invånare – i EU att hantera. Det finns länder och människor som vägrar hjälpa, så finns det länder, däribland Tyskland och Sverige, där de goda krafterna genomsyrar mottagandet. En person som verkat i hela sitt liv åt att stärka dessa goda krafter och samtidigt arbeta för att aktivt motverka främlingsfientlighet, är psykolog och författare Hédi Fried, som överlevde Förintelsen.

– Det är viktigt att alla som kommer hit får möjlighet att bearbeta sina traumatiska upplevelser, vilket också samhället tjänar på eftersom traumatiserade människor som inte får hjälp har stort vårdbehov, säger Hédi Fried när hon tar emot i sitt hem i Stockholm, med många fönster mot mycket himmel och lite hav.

Trots ögon som sett vida mer än vad en människa ska behöva är Hédi Frieds blick intensivt nyfiken och samtidigt stadig som en fura. Engagemanget för mänskliga rättigheter och att föra ut budskapet om allas lika värde finns med i allt hon gör. Hennes

snabbtänkta hjärna låter inget bero, inte ett frågetecken får hänga obesvarat utan att hon reser sig upp för att slå upp ordböcker, leta i lexikon eller i en roman. Att möta Hédi Fried, denna till växten lilla människa men till ord och handling en av våra stora folkbildare och tillika viktigt vittne till nazisternas brott mot mänskligheten, är stort. Hennes kropp må vara 91 år nyligen fyllda, men själen tycks alls inte låta sig åldras. Hon serverar kaffe och drömmar som smälter i munnen, och på bordet står en famn röda rosor i en vas.

– Jag älskar rosor, de är så vackra, säger hon och ett leende sprider sig över hela ansiktet. Dessa har jag fått för att det är Rosh Hashana, det judiska nyåret, förklarar hon och sätter sig på en stol invid soffan, vänder sig mot mig med fokuserad blick, beredd.

Var börja när det finns oceaner av frågor? Att inleda med Raoul Wallenberg-priset i en tid då Europa upplever sin största flyktingkris sedan andra världskriget samtidigt som främlingsfientliga partier är på frammarsch, känns relevant.

–Det betyder mycket för mig att ►

HÉDI FRIED:

■ Född 1924 i Rumänien, kom till Sverige 1945. Psykolog, folkbildare, författare och grundare av Café 84, psykosocialt center för överlevande.

■ Har fått flera utmärkelser, däribland: Raoul Wallenberg-priset 2015 (delar med Emerich Roth), regeringens medalj Illis Quorum för sina insatser att förmedla kunskap om Förintelsen och motverka rasism, och Svenska Freds- och Skiljedomsföreningens Fredspris.

■ Föreläser, skriver debattartiklar och arbetar på Café 84. 11 oktober medverkar hon i en högläsning av Imre Kertész ny bok *Den sista tillflykten*, (Weyler förlag) på Dramaten. I november tilldelas hon Public Advocacy Award för sitt arbete med trauma som "has had a significant impact across the world".

➤ Raoul Wallenberg och mitt arbete uppmärksammas samtidigt. Därigenom lyfts ordet civilkurage fram och i sin förlängning de psykologiska mekanismer som ligger bakom fördomar, hat, själviskhet och onda gärningar. Det är få av oss numera som kan föra vidare kunskapen om och lärdomarna av Förintelsen. Men omständigheterna runt priset, som instiftats av Raoul Wallenberg Academy och som består av unga människor, visar att det finns stor uppslutning kring Raouls idéer om alla människors lika värde, vilket övertygar mig om att det är fler och fler unga människor som tar upp budkavlen och fortsätter detta arbete.

Hédi Fried delar priset med årsgamla Emerich Roth – som också överlevde Förintelsen. De får priset för att deras insatser att nå unga människor är grundläggande för den framtida upplysningen om rasism. I juryns motivering: ”De har kunnat övervinna sin smärta och sina fruktansvärda upplevelser för att i ett livslångt engagemang berätta sanningen. De har visat på kunskapens kraft för att förmedla tolerans och medmänsklighet. Tillsammans grundade de Föreningen Förintelsens överlevande.”

Förutom att Hédi Fried föreläser på skolor runt om i Sverige har hon även skrivit flera böcker om hur hon överlevde Förintelsen, och i somras ägnade hon sitt ”Sommar”-program i Sveriges Radio åt att berätta om den gastkramande skräck då nazisterna kom till hennes hemstad Sighet i Rumänien i mars 1944. Hur hennes familj tillsammans med stadens övriga judiska befolkning fördes till Auschwitz, och där hennes föräldrar gasades ihjäl direkt efter ankomst till koncentrationslägret medan hon och systemen överlevde.

Programmet är ett viktigt vittnesmål som finns att lyssna till. Efter andra världskriget kom systerarna med hjälp av Röda korset till Sverige. Hédi Fried gifte sig, fick tre barn och åren gick. Först vid 58 års ålder blev hon färdigutbildad psykolog, och som av en händelse sökte Judiska församlingen i Stockholm en psykolog för att arbeta



Hemma hos Hédi Fried

med stöd till överlevande från Förintelsen.

Året var 1984, Hédi Fried sökte, fick jobbet och grundade Café 84, det första psykosociala centret i världen för överlevande från Förintelsen.

– Vid den tiden hade man börjat förstå att människor som överlevt läger har trauman. Att den molande huvudvärken, sömnlösheten, paranoian, som läkarna aldrig hittade någon förklaring till, inte var inbillning, utan uttryck för trauman. Jag var nytexaminerad och ville göra något meningsfullt. Jag är envis och jag trodde fullt och fast på psykodynamisk terapi och på att använda den, men möttes av: ”Du är inte klok! Vad ska vi med en psykolog till? Vi träffar dig gärna, du har samma bakgrund men låt oss slippa psykologin!” Jag sa okej, men tänkte att jag smyger in psykologin lite hela tiden ändå, berättar Hédi Fried och fortsätter:

– På första träffen kom nio personer, alla med olika etnicitet och bakgrund och som alla mädde mycket dåligt, de var svårt traumatiserade. Jag tänkte det här fungerar aldrig! Hur ska jag få dessa människor att bli en homogen grupp? Så kom jag på att om vi firar sabbat som

när de var barn. Först tittade de snett på varandra men sedan sjöng alla med i sångerna som de så väl kände igen. Jag var den första i världen som hade den här tanken. Nu finns det på flera ställen i New York, Israel, Budapest.

Som flest var det 60 personer som kom till Café 84, berättar Hédi Fried. Några dök upp ibland, andra oftare. En kom varje dag. För många blev centret ett andningshål för överlevnad, ett andra hem. Även om psykologin inte uttalat stod i centrum, fanns den där och var värdefull och viktig.

Hennes arbete som psykolog med överlevande har uppmärksamats och nyligen blev det känt att hon tilldelas utmärkelsen Public Advocacy Award, som delas ut i USA i november av International Society for Traumatic Stress Studies. Utmärkelsen får hon för att hennes arbete: ”has had a significant impact across the world”.

– Först tänkte jag såklart åka! Men det tar för mycket på krafterna med så lång resa. Det är mycket hedrande att få den här utmärkelsen! Det är en grupp psykologer i USA som forskar om trauman och som varje år utser någon som gjort

**"Jag känner mig ofta som 14 år
då jag var nykär och hoppfull,
innan allt hemskt"**



Hédi Fried med pojkvän från sensom-
maren 1939, veckor före krigsutbrottet.

sig förtjänt av att uppmärksammas. Är det något jag är stolt över, förutom min familj, så är det mitt arbete som psykolog, säger hon och berättar hur stolt hon blev när hon 1997 fick sin första utmärkelse av Sveriges Geropsykologiska Förening vars motivering lød: "...outtröttlig kamp för allas skyldighet att lära av historien, och gemensamt forma framtiden i respekt för varje människas värde och värdighet".

Hur mycket har din kunskap som psykolog betytt för dig?

– Allt. Jag har inte alltid medvetet använt psykologin, men omedvetet hela tiden. Men jag är också väldigt impulsiv, orädd och tillåter intuitionen komma fram. Att våga är väldigt viktigt. Jag tror inte att man måste vara överlevande själv för att arbeta som psykolog med människor som har trauman, bara man har lite erfarenhet av sorg och svårigheter – och vilken psykolog har inte det! – så kan man förstå. Men visst underlättade det att jag hade samma bakgrund som dem.

Du har burit andras lidanden, gifte dig med en överlevande, fick tre barn, sju barnbarn och tre barnbarnsbarn. Hur tror du att allt detta påverkat

barnen? Och vem avlastar dig?

– Ingen. Jag är stark i mig själv och tror att jag har starka gener. Men så har jag också svårt att dela med mig av det som är svårt. Jag bearbetar det som gör ont genom att skriva av mig, jag skriver dagbok varje dag. Jag bearbetar hela tiden. Min familj får bära sin del, alla barn är påverkade av Förintelsen på något sätt, säger hon och går över till att tala om hur vi i dag ska lära oss av historien.

– Vi lever i en orolig tid. Vi är många som oroar oss över de främlingsfientliga partiernas framfart, mycket påminner om 1930-talet. Själv är jag både rädd och hoppfull. Demokratin i Sverige i dag är stark, inte som i Tyskland på 1930-talet då den var skör. Jag är mer bekymrad över det som händer i Europas länder. Sverige har en mer grundmurad demokrati som har större chans att stå emot den rasistiska hetsen. Men för att kunna göra det är det nödvändigt att var och en av oss tar ett personligt ansvar och inte lutar på att regeringen eller andra ska göra det.

– Jag tror inte att någon vill ha en upprepning av historien, men det är det som händer om vi låter bli att lära oss av den. Ingen är för ung, ingen för obetydlig. Alla måste våga ta konflikter och säga ifrån när någon yttrar sig rasistiskt. Det gäller att hålla emot. Det gäller att hålla ihop. Vilket också sker nu, medier och politiker gör gemensam sak mot främlingsfientlighet, rasism och antisemitism och jag ser att mina ord faller i bättre jord nu än för 20-30 år sedan, säger Hédi Fried och fortsätter:

– Vi måste också rannsaka oss själva, och komma underfund med våra egna fördomar. Fördomarna ligger till grund för alla dessa "ismer", och de ligger djupt inom människan. Vi måste försöka medvetandegöra dem för att slippa agera ut dem.

Hédi Fried arbetar varje dag. Visst har hon dragit ned tempot, men hon lever sitt liv som om varje stund, varje möte och uppdrag var av betydelse, som om det gjorde skillnad. Hon säger att hon ibland saknar tålmod när det blir ointressant, eller när människor tar för lång tid på sig, oavsett om det handlar

om att förändra samhället, sprida information eller skriva en artikel.

– Alla väntar på att någon annan ska göra det. Vi är tröga. Själv är jag snabb. Får jag en idé måste jag göra det nu, på gott och ont. Jag får mycket gjort men det får sällan mogna fram. Jag orkar inte alltid, men gör det ändå. Och jag mår inte bra när jag inte gör något.

– Beträffande framtiden, när inga överlevande finns kvar, tycker jag att det är mycket viktigt att hålla berättelsen levande både muntligt och skriftligt. Dagar som Raoul Wallenberg-dagen och Förintelsens Minnesdag kan tjäna till att hålla minnet vid liv på samma sätt som judar ägnar den judiska påsken, pesach, till att berätta om uttåget ur Egypten. Förintelsen ska få ha stor plats i läroböcker så alla ska känna till den, som alla känner till de isländska sagorna och det romerska imperiets fall.

Det finns ett ungerskt ordspråk, berättar Hédi Fried som lyder: "Du är en sked i varje soppa". Så känner hon sig ibland:

– Det känns nästan lite löjligt när jag figurerar i så många sammanhang, säger Hédi Fried och ler sådär stort igen så det blir varmt överallt.

Så säger hon:

– Ibland när jag ser mig i spegeln tänker jag: "Vem är den där gamla kvinnan?!" Jag kan inte förstå att hon är jag. Jag känner mig ofta som 14 år, innan kriget och allt hemskt inträffade. Den unga flickan på bilden som var nykär och hoppfull – det är jag, hon finns inom mig hela tiden. ●



Hédi Fried tilldelas Raoul Wallenberg-priset 2015 som delades ut 27 augusti av statsminister Stefan Löfven.

Mer om priset: www.raoulwallenberg.se
Foto: Sanna Sjöswärd

Egenterapi

– en rättighet, ett krav eller ett lagbrott?

Oklarheterna runt Egenterapi på psykologprogrammen är många: Är det en rättighet eller ett utbildningskrav? Och hur ska den i så fall finansieras och utvärderas då den sker under sekretess och lyder under Hälso- och sjukvårdslagen? Nu ställs krav på UKÄ att utvärdera momentet och ge riktlinjer.

TEXT: KAJSA HEINEMANN

Momentet Egenterapi, eller Utbildningsterapi som det oftast kallas, väcker starka och motstridiga känslor inom psykologkåren och bland studerande. Många har synpunkter, få vet vad som juridiskt, etiskt och ekonomiskt egentligen gäller.



Mattias Lundberg

"Vi studierektorer måste få tydliga riktlinjer"

I somras aktualiserades frågan då en psykolog, som ansökt hos Umeå universitet om examensbevis för

psykoterapeututbildning, fick avslag med hänvisning att denne inte lämnat in intyg över genomförd Egenterapi.

Psykologen överklagade beslutet till Överklagandenämnden för högskolan, som i juni beslutade att bifalla överklagan, de skriver: "Umeå universitet har inte haft rättsligt stöd för att ställa krav på att en student ska ha genomgått egenterapi som inte ingått i en kurs inom utbildningen (12/6, 2015)."

Kort därefter skrev Mattias Lundberg, studierektor vid Umeå universitet, tillsammans med Johan Waara, studierektor vid Uppsala universitet, debattartikeln "Egenterapi måste granskas" (7/8, 2015) där de angav flera skäl – juridiska, samhällsekonomiska, vetenskapliga – till varför momentet Egenterapi "inte hör hemma i svensk högre utbildning".

De hänvisar till högskolelagens 1 kapitel 4§, där det framgår att under-

visningen ska vara kostnadsfri och att psykoterapeutprogrammen bryter mot lagen då de tvingar studenten att betala egenterapi själv. De pekar även på att eftersom egenterapi journalförs, sker under sekretess och terapi inte momsbeläggs, kan den ses som hälso- och sjukvård enligt Hälso- och sjukvårdslagen. Att kräva medicinsk behandling för en examen medger sannolikt inte lagen, skriver de.

Lundberg och Waara är starkt kritiska till att Universitetskanslerämbetet, UKÄ, som är den myndighet som ska utöva tillsyn över lärosätena, inte granskar momentet Egenterapi, och efterfrågar i sin debattartikel tydliga riktlinjer från UKÄ:

– Det här är ett problem. Vi är starkt kritiska till UKÄ, som länge vetat om problemen, men valt att inte granska momentet. Vi studierektorer måste få

Karin Järplid Linde chef på utvärderingsavdelningen, UKÄ svarar:

Varför har UKÄ inte granskat Egenterapi på psykologprogrammen då det dels finns en risk att lärosätena bryter mot Hälso- och sjukvårdslagen då egenterapi journalförs och sker under sekretess, dels mot Högskolelagens 1 kapitel § 4 där det står att all undervisning ska vara kostnadsfri?

– Vi har inte haft uppdrag att särskilt granska egenterapi. Den granskning vi gjorde 2011-2014 var en samlad bedömning av

alla moment i utbildningen med tydligt fokus på resultat och examensmål. Sedan är det upp till varje lärosäte att utforma utbildningsplanen så att studenterna ges möjlighet att nå examensmål, säger Karin Järplid Linde, avdelningschef på utvärderingsavdelningen på UKÄ.

Hur beslutar UKÄ vilka moment inom utbildningen som ska utvärderas?

– UKÄ kommer överens med lärosätena.

Vi har haft möten om detta, och kommit fram till att granskningen skulle ha ett tydligt fokus på examensmål.

Enligt studierektorerna Mattias Lundberg och Johan Waara har problemen varit kända länge, därför är de starkt kritiska till att UKÄ inte låter granska momentet och efterfrågar nu tydliga riktlinjer för att veta vad som gäller. Är det aktuellt?

– Det vore fel att utlova något sådant. Vår

FAKTA EGENTERAPI/UTBILDNINGSTERAPI:

Momentet som finns med i utbildningsplanen på landets elva universitet/högskolor, som erbjuder psykologprogram, har de senaste åren genomgått en stor förändring.

Där momentet innebär psykoterapi enskilt och/eller i grupp, antingen med psykodynamisk eller med kbt-inriktning, har flertalet psykologprogram valt att minska antalet timmar, majoriteten har halverat timmar, och många har övergått till att göra den kostnadsfri.

Bara tre psykologprogram, har valt att alls inte ha med denna form av egentterapi i sin utbildningsplan: Karolinska institutet, som sedan start 2007 är ensamma om att aldrig haft det, Uppsala universitet, som tidigare haft men nyligen övergått till en ny

modell som "blir betydligt mer omfattande, alla gången om samma delar och vi kan utvärdera bättre", enligt studierektor Johan Waara, samt Umeå universitet som från hösten 2015 tagit bort utbildningsterapi för de som påbörjat programmet då. Och på psykologprogrammet vid Linköpings universitet kommer momentet hösten 2016 att ersättas med en kurs som behandlar självkännedom och professionellt förhållningssätt.

På nystartade psykologprogrammet vid Karlstads universitet finns egentterapi med men bara för de som väljer inriktningen psykodynamisk terapi och då kostnadsfritt, däremot ingår det inte för de som väljer kbt-inriktningen. ●

tydliga riktlinjer vad som gäller. Som det är nu finns inga vilket orsakar stora problem för oss som är ansvariga för programmen, men också för psykologstuderande och för lärosätena. Det finns i dag extremt många missuppfattningar om momentet. Det ställs frågor som inte har bäring i fakta, att det skulle vara ett krav från Socialstyrelsen – eller en rättighet att gå i egentterapi.

Debattinlägget blev, enligt Mattias Lundberg, "en riktig snackis" på ett forum för psykologer på Facebook:

– Tråden blev snabbt mycket lång och stämningen laddad. Många applåderade och geniförklarade oss, andra dumförklarade oss och ansåg att vi borde anmälas.

Även psykologen som överklagade beslutet reagerade på den "hätiska tonen" på forumet. Han är själv "inte intresserad av att gå i polemik med psy-

kologkåren" och har därför konsekvent valt att inte intervjuas, men ställer upp på att citeras bara för att det är *Psyko-logtidningen*. Han vill dock fortfarande vara anonym. Så här förklarar han varför han drev ärendet vidare:

– Det var en solidaritetshandling. Utgångspunkten var att det finns en orättvisa i att en del måste betala sin egentterapi själva, medan andra får den betald. Jag ville pröva frågan om hur högre studier på universiteten ska bedrivas och finansieras, vad det är som gäller. Jag hoppas att beslutet leder till att bringa någon slags klarhet i den här frågan för psykologer och studenter, säger han. ●

Läs Mattias Lundberg och Johan Waaras "Egenterapi måste granskas" på: www.mynewsdesk.com/se/mattiaslundberg/pressreleases/debattartikel-egenterapi-maaste-granskas-1190346

senaste granskning hade fokus på examensmål, men det är troligt att vi i framtiden kommer att behöva titta mer på utbildningens förutsättningar och processer. Exakt hur de kommande granskningarna ska utformas är under utveckling, säger Karin Järplid Linde och hänvisar frågan vidare till den juridiska avdelningen.

Utifrån den kritik som riktas mot UKÄ:s senaste utvärdering av psykologprog-

rammen, finns det anledning att vara självkritisk?

– Jag tycker att vi utfört vårt uppdrag utifrån de ramar vi som statlig myndighet har, på ett bra sätt, säger Karin Järplid Linde. ●

■ **Universitetskanslersämbetets (UKÄ) uppgift** är att utvärdera all högre utbildning. För varje examen som ges vid universitet och högskolor har regeringen tagit fram nationellt gällande examensbeskrivningar. Oavsett utbildningsplan ska kvaliteten vara så hög att målen i examensbeskrivningarna nås.

Studeranderådet svarar:

Vad är SR:s inställning till Egenterapi?

– Egenterapins varande är ett återkommande samtalsämne som många känner mycket för. Vi i SR:s styrelsen kan inte ta ställning i frågan, men har tagit till oss från flera SR-möten att studenter känner sig förbisedda i frågan, att de saknar möjlighet att påverka egentterapins varande i utbildningen. Att de inte bjuds in och får chans att uttrycka sina åsikter gällande betydelsen av egentterapi. Programöversynen sker utan studentinverkan och det ställer vi oss starkt emot.

Vad skulle ni önska gjordes?

– Det hade varit önskvärt med en utvärdering av momentet och vad samtliga studenter anser om egentterapi. En enkätundersökning där nytta/onytta utvärderas för att se vad studenter faktiskt tycker innan momentet tas bort utan studenter faktiska åsikt. Att man tar hänsyn till komplexiteten i frågan, och noggrant granskar egentterapins betydelse för studenter innan förändringen sker i utbildningsplanerna. Det är värt att utredas innan det är förtensat.

– Studeranderådets åsikt har tillfrågats av studenter som känt sig hjälplösa i frågan när momentet reduceras kraftigt på universiteten, dock är det inte en fråga som vi har kunnat styra utfallet på. ●

■ **Styrelsen: Angelica Hörberg, Annie Whittam, Siri Mogren, Martin Johansson, Calle Hellström, Joni Karlsson och Johannes Tufvander.**

Ny mottagning för elitidrottare med psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är vanligt även bland elitidrottare, men kan vara mer stigmatiserande än för andra. Den nya mottagningen för elitidrott och hälsa i Stockholm vänder sig till elitidrottare, under och efter karriären, som drabbats av psykisk ohälsa.



Elitidrottare har väl ett så starkt psyke att de borde löpa mindre risk än andra att drabbas av psykisk ohälsa, det är väl just deras starka psyke som varit bidragande till framgångarna på världens arenor? Frågan vittnar om både den okunskap och de fördomar jag delar med många som befinner sig bortom elitidrottarnas vardag, det förstår jag snabbt då jag träffar idrottpsychologen Anders Ekstrand på Mottagningen för elitidrott och hälsa.

– Elitidrottare har en otroligt stark drivkraft för att utmana sig själva och hela tiden testa nya gränser. Många drivs av sunda drivkrafter där glädjen

eller viljan att pressa sig till sin yttersta gräns motiverar dem. Men en hel del idrottare har osunda drivkrafter, där exempelvis självkänslan är väldigt prestationsbaserad, säger Anders Ekstrand, och fortsätter:

– Man vill hela tiden vara bäst och det enda som ger egenvärde är resultatet på den senaste tävlingen. Går det dåligt kan det påverka hela livet i övrigt för den enskilde utövaren. Mycket pekar på att psykisk ohälsa är lika vanligt bland män och kvinnor inom elitidrotten som i populationen i övrigt, men för idrottare kan det vara mer stigmatiserande då så mycket handlar om att "tänka positivt" och liknande. Då är det svårt att våga

berätta att man mår psykiskt dåligt. Lägg därtill sponsorer och media-bevakningen och det är lätt att förstå att det kan bli svårt att söka hjälp.

Ämnet kan vara särskilt känsligt då det exempelvis pågår uttagningar inför stora mästerskap, berättar Anders Ekstrand, som nu i år då uttagningarna pågår till nästa års sommar-OS i Rio de Janeiro.

– För somatiska skador är det precis tvärtom; får du som elitidrottare ont i ett knä erbjuds du snabba högspecialiserade åtgärder och en bra rehabilitering. Vi vill erbjuda något motsvarande för den som drabbas av psykisk ohälsa och även en möjlighet

att förebygga psykisk ohälsa.

Mottagningen för elitidrott och hälsa är för svenskt vidkommande en unik verksamhet. Såväl idrottare i och efter karriären som idrottsledare tas emot. Även internationellt sett finns

"Självkänslan kan vara väldigt prestationsbaserad"

det få exempel på satsningar för att uppmärksamma psykisk ohälsa bland elitidrottsmän, berättar Anders Ekstrand. Franska olympiska kommit-

tén, som genomför regelbundna psykiatriska screeningar bland de franska elitidrottarna, är ett undantag.

Att det förekommer psykisk ohälsa inom idrottsvärlden, och som ibland även leder till tragiska dödsfall, finns



Anders Ekstrand

FOTO: PETER ÖRN

det många exempel på både internationellt och i Sverige. Under 2009 begick den tyske landslagsmålvakten Robert Enke självmord, och det har i efterhand framkommit att han själv och hans agent försökt hemlighålla hans psykiska ohälsa.

– Vid insjuknandet fick han landslagsläkaren att utelämna information om depression i journalerna för att det inte skulle framkomma att han mädde dåligt. I stället försökte han söka hjälp utanför fotbollsvärlden, säger Anders Ekstrand.

Den svenska brottaren och OS-guldmedaljören Mikael Ljungberg tog sitt liv 2004, 34 år gammal, då han



Anders Ekstrand

"Avvägningen mellan prestation och välmående skapar svåra dilemman"

en. Utmattningssyndrom, depression och ätstörningsproblematik har varit återkommande, och ibland går det även att se en koppling mellan diagnos och typ av idrott.

– Ätstörningsproblematik är vanligast inom idrotter där vikt spelar en central roll, så som gymnastik, boxning och höjdhopp, säger Anders Ekstrand.

När klienten första gången kommer till mottagningen gör psykologen och psykiatrikern en gemensam bedömning av klienten, på samma sätt som vid en mottagning utanför idrottsvärlden. Därefter beslutas vilken typ av behandling som ska erbjudas: läkemedel eller psykologisk behandling med KBT, eller en kombination.

– Men vår verksamhet måste anpassas efter klientens verksamhet, så som nu inför nästa års sommar-OS då behandlingsmålet på något sätt måste samsas med prestationsmålet och det är alltid prestationsmålet som klienten själv prioriterar, säger Anders Ekstrand, och fortsätter:

– Avvägningen mellan prestation och välmående skapar emellanåt ganska svåra dilemman, till exempel när en ätstörning faktiskt skapar bra förutsättningar för prestation eller när en ångestdriven överträning på kort sikt är funktionell men utmattningen lurar runt hörnet.

För den psykiatriska problematiken används KBT-baserade manualer, och när idrottaren mår bättre kan man även övergå till prestationsförbättrande strategier.

– Allt som oftast återfinns prestationsångest och svårigheter att hantera nervositet, och då går KBT-principer bra att använda sig av. När lik-

framför allt på tränar- och ledarsidan.

– Men beroenden kan också handla om annat än substansberoenden inom elitidrotten. Det är inte ovanligt med exempelvis träningsberoende. Att vi finns på Livsstilmottagningen är en påminnelse om vad det faktiskt handlar om, i vårt fall för elitidrottare. Placeringen på Riddargatan 1 i centrala Stockholm gör också att vi är lätt tillgängliga för besök, säger Anders Ekstrand.

Mottagningen öppnade i februari i år som ett pilotprojekt. Den har fyra anställda: en psykiatriker, en idrottspsykolog och två steg 1-terapeuter med stor erfarenhet av elitidrottare. – I början var vi ganska osäkra på om vi överhuvudtaget skulle få några klienter. Men trots att mottagningen ännu inte gjort något större reklam för verksamheten har vi redan haft 25-30 klienter. De flesta har fått kännedom om vår verksamhet genom olika förbundsrepresentanter inom sin respektive idrott och genom Riksidrottsförbundet.

Det har varit i stort sett lika många manliga som kvinnliga elitidrottare som hittills fått hjälp på mottagning-

► vårdades för depression. Han hade då lämnat sin karriär som aktiv elitidrottare bakom sig. Utöver dessa och andra exempel på tragiska utgångar till följd av psykisk ohälsa så finns det en rad elitidrottare som offentligt berättat om psykisk ohälsa under eller efter karriären, så som brottaren Frank Andersson, simmerskan Emma Igelström och höjdhopparen Linus Thörnblad.

– För flera har det handlat om en intensiv och mycket framgångsrik karriär, och det är svårt att ersätta känslan av att få tävla på en stor arena inför en jättepublik med något nytt i livet och inte längre stå i rampljuset. Linus Thörnblad tillhör dem som efter karriären öppet gått ut och berättat om utbrändhet, depressioner och även svårigheten att komma igen efter idrottskarriären, säger Anders Ekstrand.

Den nya mottagningen är ett samarbetsprojekt mellan Beroendecentrum Stockholm och Riksidrottsförbundet, och är inrymd i Livsstilmottagningen som Beroendecentrum driver i centrala Stockholm. Beroendeproblematik är inte ovanligt inom elitidrotten,

Stödjande förhållningssätt viktigt vid självskadebeteende

Det finns ett vetenskapligt stöd för att personer med självskadebeteende fäster stor vikt vid att den vårdpersonal de möter har ett stödjande förhållningssätt och har kunskap om psykiatri och självskadebeteende. Negativa erfarenheter av vården gör personer med självskadebeteende avskräckta från att söka ny hjälp.

nande strategier kan användas för att hantera psykiatriska svårigheter som på tävlingsarenan i form av tankar eller ångest är mycket vunnet. Vi har en åldersgräns på 18 år och många av våra klienter är strax över 18, det vill säga förhållandevis unga och de uppnår ofta förbättringar relativt snabbt.

Men samtidigt kan det starka fokus som elitidrottaren har på sin idrott och träning innebära ett hinder i behandlingen, förklarar Anders Ekstrand:

– För vissa kan det finnas en inflexibilitet till att göra förändringar vilken i sig kan försvåra behandlingen.

Det finns nu ett beslut om att Mottagningen för elitidrott och hälsa ska fortsätta verksamheten under åtminstone 2016, och målsättningen är att även öppna motsvarande mottagningar i Malmö och Göteborg. Det görs löpande uppföljningar av insatserna för att öka kunskapen om psykisk ohälsa bland elitidrottare, ett område där kunskapsluckorna är stora. Dessutom har mottagningen nu sökt medel till en doktorandtjänst vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH).

– Det är ganska svårt att genomföra bra vetenskapliga studier på det här området eftersom elitidrottare har svårt att fullfölja program inom ramen för exempelvis RCT-studier. Vi skulle behöva mer kunskap om inte minst prevalensen på psykisk ohälsa, men också fler vetenskapliga utvärderingar av behandlingsmetoder. Egentligen har vi säkert ett tiotal doktorsavhandlingar som vi skulle kunna fylla, säger Anders Ekstrand. ●

PETER ÖRN

Det framgår av en ny rapport, *Erfarenheter och upplevelser av bemötande och hjälp bland personer med självskadebeteende*, från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU.

Översikten visar att många vuxna upplever vårdpersonal som dömande, att den inte lyssnar, och att det saknas kunskap i både psykiatri och om självskadebeteende. Många ungdomar upplever svårigheter med att berätta om sitt självskadebeteende och söka hjälp för det.

Översikten visar att det finns en risk för att ansvaret för att hjälpa personer med självskadebeteende hamnar mellan stolarna, och att det ibland finns orealistiska förväntningar i samhället på att skolan och föräldrarna eller andra närstående ska kunna hjälpa dessa personer.

För patienten är det viktigt att vårdpersonal som arbetar med självskadebeteende har ett stödjande och lyssnande förhållningssätt, skriver SBU, och har kunskap i psykiatri och själv-

skadebeteende. Det finns även ett vetenskapligt stöd för att personer med självskadebeteende upplever det negativt när gränssättning och/eller tvångsåtgärder används som straff eller konsekvens.

För ungdomar med självskadebeteende finns det enligt SBU vetenskaplig stöd för att dessa främst vänder sig till kamrater med sina problem, upplever ett behov av stöd från vuxna men svårigheter och hinder med att berätta och söka hjälp.

SBU har även presenterat rapporten *Skolbaserade program för att förebygga självskadebeteende inklusive suicidförsök*. Enligt den finns det två skolbaserade program som möjligen kan förebygga suicidförsök, men som inte testats vetenskapligt i Sverige.

Programmen är *Good Behavior Game (GBG)*, som ges på lågstadiet, samt *Youth Aware of Mental Health (YAM)*, som riktar sig till högstadiet. *YAM* är utvecklat specifikt för att förebygga suicid. ●

PETER ÖRN

NYTT I TRYCK



HUVUDRÄTT

Mental träning för alla

Av Lars-Eric Uneståhl, Johan Olsson och Stig Wiklund. Skribent: Sara Olsson. Ekerlids förlag, 2015

Många elitidrottare har under lång tid använt mental träning som ett verktyg för att förbättra sina prestationer. Men betydligt fler än idrottare kan ha nytta av mental träning, anser bokens författare. Boken är tänkt att fungera som ett slags kokbok med praktiska övningar som ska kunna bidra till utveckling, på individ- eller gruppnivå.

Lars-Eric Uneståhl är fil dr i psykologi och har arbetat med mental träning i närmare femtio år. Han har sammanställt den modell för mental träning som boken bygger på. ●

■ Mottagningens hemsida:
www.riddargatan1.se/elitidrott

Psykologförbundets Etikråd:

"Påtvingad handledning vid överträdelse av yrkesetiska principer"

På de årliga nordiska etikrådsmötena får ländernas etikråd möjlighet att diskutera arbetsformer och aktuella ärenden. Här skriver Birgitta Johansson Niemelä från Sveriges Psykologförbunds Etikråd om ländernas olika rutiner vid klagomålshantering.

I praktiken har etikrådets arbetssätt varierat något mellan de nordiska länderna. Arbetet är svårt då målet är att utforma klagomålshanteringsrutinerna så att de inte upplevs som straffande eller dömande utan i stället främjar lärande, utveckling och etisk reflektion.

Det blev en utmaning för oss alla som deltog vid det nordiska etikrådsmötet i Skodsborg 2013 som hade temat "Supervision as Sanction". Hur skulle en påklagad psykolog uppleva att "bli tvingad" till handledning? Problemområden i sammanhanget är till exempel frånvaro av ett fritt val, risk för bristande motivation till förändring, ekonomiska konsekvenser samt frågan om vem som ska ha befogenhet att avgöra utfallet.

Mötet inleddes med en föreläsning av Jan Nielsen, psykolog och associate professor vid Köpenhamns universitet, om handledningens möjligheter och begränsningar: "Control versus alliance". Han tog bland annat upp forskning om hur mycket vi är beredda att avslöja i handledningsprocessen och visade också ett exempel på "Descriptive criteria for professional per-

formance review policy standards" (J M Bernard & R K Goodyear, 2009). Därmed aktualiserades två centrala teman, dels vem vi önskar bli handledda av och det förtroende vi har för handledaren, dels hur handledningsprocessen ska värderas.

Det danska etikrådet, som var värd för det nordiska mötet, har andra förutsättningar att arbeta under än de övriga nordiska etikråden då de endast kan hantera klagomål på icke legitimerade psykologer. De legitimerade psykologerna kan anmälas till det som i Sverige kan jämföras med Socialstyrelsen. Således är det mindre erfarna psykologer som blir föremål för granskning.

Under seminariet beskrev danskar ett ärende där de föreslagit handledning som sanktion i ett ärende. Exemplet gällde en psykolog som inlett ett förhållande med en patient, vilket initialt såg ut som ett utökat engagemang i patienten och patientens barn. Föresättningen blev inte bra för någondera part och patienten anmälde ärendet till danska etikrådet.

Efter övervägande beslutade etikrådet att föreslå psykologen hand-

ledning som sanktion. Medlemmen accepterade och handledningen avslutades efter 20 timmar, som psykologen själv betalade. Rådet beskrev uppdraget för handledaren med de problemställningar som måste arbetas med under handledningen.

När handledningen avslutats fick rådet skriftliga redogörelser från både handledaren och psykologen och på basis av dessa kunde etikrådet besluta att handledningen var genomförd med ett tillfredställande resultat. Sanktionen gällande utslutning upphävdes och psykologen kunde fortsätta som medlem i Danska psykologföreningen.

Det blev ett tankeväckande seminarium där de nordiska etikråden presenterade sina tankar och reflektioner kring möjligheten att använda handledning som ett verktyg i det yrkesetiska arbetet. Vi kunde begrunda våra teorier och erfarenheter av handledning och på vilka premisser de skulle kunna användas för att öka och utveckla psykologens yrkesetiska refleksionsförmåga.

I Sveriges Psykologförbunds Etikråd har arbetet med att ha reflekteran-



Bo Hejlskov Elvén

de samtal med påklagade psykologer i allt fler fall kommit att handla om mer än ett enda samtal (läs telefonsamtal). För att hela ärendet ska kunna belysas på ett utförligt sätt har i vissa fall ett flertal samtal ägt rum. Därmed har psykologen i lugn och ro fått möjligheten att nå fram till ett etiskt reflek-

"Målet är att utforma klagomålshanteringsrutinerna så att de inte upplevs som straffande eller dömande"

terande med förståelse för den som klagat och tankar kring det egna agerandet och dess konsekvenser.

Detta sätt att kommunicera är inte handledning i egentlig mening, men det finns moment som överensstämmer. Det som brukar definieras som handledning är dels ett eget val av den person som väntas kunna bidra med utveckling och en förståelse för vad som händer i den mellanmänn-

liga relationen mellan psykolog och patient, dels en tilldelad handledare som ska bistå i ett utbildningssammanhang med ovannämnda aspekter av lärandet.

I många av ärendena som behandlas i vårt etikråd rekommenderar vi att den påklagade psykologen ska försöka få handledning på sin arbetsplats. Även i det förebyggande arbetet med rådgivning framkommer ofta en brist på kollegialt stöd och handledningsmöjligheter.

Vi i Sveriges Psykologförbunds Etikråd ser fram emot synpunkter på vårt arbete med att stimulera till etiskt reflekterande med eller utan handledning som en del i processen. Tilläggas bör att Etikrådet inte utdelar sanktioner. ●


För Sveriges Psykologförbunds Etikråd
BIRGITTA JOHANSSON NIEMELÄ

REFERENS:

Janine M. Bernard & Rodney K Goodyear (2009). Fundamentals of clinical supervision.

De nordiska psykologförbunden...

... har sedan 1987 enats om gemensamma yrkesetiska principer. Något senare utarbetade Europeiska psykologföreningarnas federation, EFPA, en gemensam kod, kallad Meta-Code of Ethics.

Dessa principer antogs av Sveriges Psykologförbunds kongress år 1998. Reglerna är betydligt mer allmänna än tidigare versioner och ger därmed en stor tolkningsfrihet.

Det svenska etikrådets arbetsinstruktion, enligt Sveriges Psykologförbunds kongressbeslut från samma år, är följande:

Etikrådet har som en av sina uppgifter att göra utredningar när medlemmars

yrkesetiska handlande har ifrågasatts. Etikrådets utredning innebär i första hand en diskussion med psykologen utifrån det klagomål som inkommit.

Denna diskussion syftar också till ett reflekterande över de etiska frågeställningar som aktualiserats genom klagomålet. Etikrådet har ej att fatta beslut om sanktioner och kommer inte att överlämna något ställningstagande till den klagande.

Om Etikrådet bedömer att psykologen gjort allvarliga avsteg från de yrkesetiska principerna överlämnas ärendet till Förbundsstyrelsen för beslut om eventuell sanktion.

Etikrådet arbetar under sekretess.



BETEENDEPROBLEM I PSYKIATRISK VÅRD Om lågaffektivt bemötande

Av Bo Hejlskov Elvén och Sophie Abild
Natur & Kultur, 2015

I Beteendeproblem i psykiatrisk vård beskriver psykologen Bo Hejlskov Elvén och sjuksköterskan Sophie Abild hur man kan bemöta patienter inom psykiatri i kritiska situationer. Är det möjligt att bevara relationen till patienten även i ett kritiskt och konfliktfyllt läge? Författarna anser att svaret är att utgå från ett lågaffektivt bemötande av patienten. I det ingår bland annat att visa respekt och empati, ta hänsyn till patientens känslor, ställa realistiska krav och att ha ett problemlösande och mjukt förhållningssätt.

Boken innehåller flera fallbeskrivningar från vardagen inom psykiatri. Författarna ger också förslag till konkreta handlingsplaner för att bättre kunna förebygga konflikter. Personal inom psykiatri – såväl inom slutenvården som inom öppenvården – kan ha nytta av metoderna. ●



BETEENDEPROBLEM I ÄLDREÅRDEN Att förstå och möta

Av Bo Hejlskov Elvén, Charlotte Agger och Iben Ljungmann.
Natur & Kultur, 2015

Inom äldreomsorgen finns många boende med personlighets- och beteendeförändringar, ofta beroende på att de har en demenssjukdom. Bokens författare vill visa hur problembeteenden kan förebyggas och hanteras med lågaffektivt bemötande genom att förmedla trygghet och att skapa en lugn miljö. Det handlar om att utgå från personen och inte från diagnosen.

Författarna tar upp flera vardagliga situationer som kan möta personal inom äldreården. Den innehåller också ett studiematerial för vidare diskussioner i arbetsgrupper. Även anhöriga kan ha stor behållning av boken. ●

"Den nya organisationen underlättar arbetet i SR"

Sedan årsskiftet har Studeranderådet, SR, skapat en ny organisation: med en styrelse samt ett ordförandenätverk med representanter från universiteten. Syftet är att göra arbetssättet mer effektivt, förklarar ordförande Angelica Hörberg och Annie Whittam och får medhåll från dem ur styrelsen som samlats i Stockholm för möte.



Studeranderådets styrelse och ordföranden, fr v övre rad: Annie Whittam, Carl Hellström, Siri Mogren, nedre raden, fr v: Johannes Tufvander, Angelica Hörberg, Joni Karlsson och Martin Johansson.

Det var en engagerad och målinriktad grupp psykologstuderande som samlats för höstens första SR-möte i Stockholm. Flera viktiga frågor skulle hanteras och diskuteras. En av dessa handlade om den nya organisationen.

– Då vi är många universitet och därmed många representanter i SR har vi sett att med en sådan stor grupp som 22 till 24 personer som samlas fyra gånger per år, som det var tidigare, så blir det svårt att diskutera och få någonting gjort. Men med den här nya organisationen där vi har fem-sju

representanter plus ordföranden, som alla tilldelats olika ansvarsområden, tror vi att vi får mer utträttat, säger Annie Whittam, ordförande i SR, till *Psykologtidningen* när vi möts för ett samtal om SR:s arbete.

Angelica Hörberg, som delar ordförandeskapet, fyller i:

– Vi kommer fortsätta att arbeta med att stärka styrelsen i sin roll och att bli mer synliga bland studenterna. Det kräver såklart lite mer tid med det här nya arbetssättet men det är det värt!

Varje verksamhetsår avslutas med en gemensam SR-konferens med

SR-styrelsen och två representanter från respektive RFS-nätverk (RFS är förkortning för Regionala Föreningar för Studerande). Utöver detta möte representeras RFS:en på ordförandenätverket en gång per år, förklarar Angelica Hörberg och säger:

– RFS:erna har stor betydelse i organisationen, för vad styrelsen arbetar med, och är viktiga för det lokala engagemanget.

På mötet som pågick under två dagar (4-5 september) diskuterades – förutom att finslipa den nya organisationen – även vilka förutsättningar för men-

torskap som finns (i enlighet med motionerna som berörde frågan på Kongressen 2013). Ett annat uppdrag SR hade var att samla in och ge synpunkter på förbundsstyrelsens rekommendationer om tjänstgöring som psykologassistent – båda frågorna angelägna och högst aktuella för SR.

(Läs även intervjun med psykologstudent Paulina Wiktor här bredvid som tog hjälp av Psykologförbundets rekommendationer då hon i somras sökte tjänstgöring som psykologassistent.)

Under SR-mötet diskuterades även hur styrelsen ska arbeta med utbildningspolitiska frågor, samt rekrytering av vakanta poster inom styrelsen och nätverket. En av dem som lämnar sin post är Annie Whittam, som varit ordförande i SR i två år; hon slutar med "rätt mycket separationsångest":

– Det har varit jätteroligt och spännande, att se en tanke växa och gro till handling. Men nu är det dags att lämna över rollen, även om jag kommer att sakna arbetet och alla som arbetar i SR jättemycket! säger hon och fortsätter:

– Men jag kommer att vara kvar lite inom SR ändå. Tanken är att avgående ordförande ska fungera som mentor till den nya ordföranden för att bistå med information och råd.

Arbetet med att utse ny ordförande pågår i skrivande stund, och blir officiellt först på rådskonferensen som äger rum 3 oktober i Stockholm. Även några andra ur SR kommer att lämna sina poster, varför SR nu vill passa på att uppmana intresserade studerande runt om i landet att höra av sig.

Så här svarade några ur den sittande styrelsen på frågan varför en som psykologstudent ska engagera sig i SR:s arbete:

"Det är väldigt personligt utvecklande", "Spännande och kul att vara med och påverka" och "Alla som är med får en god inblick i betydelsen av fackligt arbete men också i professionen". ●

TEXT OCH FOTO: KAJSA HEINEMANN

Psykologassistent Paulina Wiktor:

"Vi är en tillgång för verksamheten"

3 frågor till Paulina Wiktor, som studerar på psykologprogrammet, termin 7, på Karolinska institutet, och som sedan i somras arbetar som psykologassistent på Capio Psykiatri i Haninge.

1 Skulle du uppmuntra andra studerande att söka?

– Absolut, utan tvekan! Gör det bara. Det är roligt och spännande att få göra saker som vi lärt oss "på riktigt", och det är utvecklande och givande, du lär dig massor och får massor tillbaka. Det är också en bra merit för framtida jobbsökande. Där jag arbetade hade alla tidigare psykologassistenter genomgått sin praktiktermin innan de började arbeta med neuropsykiatriska utredningar. Jag hade läst klart termin 6 men inte haft praktiken ännu då den ligger på termin 8. Det är klart att jag var nervös inför hur det skulle gå och om jag hade tagit mig vatten över huvudet men det gick hur bra som helst.

2 Hur kom du på idén att söka?

– I början av året började jag söka sommarjobb som mentalskötare men fick antingen inget svar eller information om att de i första hand valde personer med erfarenhet av jobbet eller som gått skötarutbildning. Jag blev frustrerad och kände att det borde finnas ett större utbud av tjänster som är relevanta för psykologstudenter där kompetensen som vi förvärvar under utbildningen tas tillvara. Då kom jag på att Psykologförbundet har kommit ut med rekommendationer om tjänstgöring som psykologassistent och skrev ett mejl där jag presenterade mig och att jag söker jobb som psykologassistent. Jag beskrev också vem som kan vara psykologassistent och vilka arbetsuppgifter som är lämpliga utifrån rekommendationerna. Jag bifogade även mitt CV samt rekommendationerna i sin helhet. Sedan skickade jag iväg mejlet till en mängd potentiella arbetsgivare.

– Men jag fick bara två svar. En arbetsgivare svarade att de inte har någon tidigare erfarenhet av att anställa psykologassistenter och erbjöd mig i stället att söka som skötare. Den andra arbetsgivaren var Capio Psykiatri Haninge som jag senare blev anställd av och där hade jag en fördel



Paulina Wiktor

FOTO: MARTIN LARSSON

eftersom jag hade varit där på auskultation förra året och de mindes vem jag var. Således underlättar kontakter att få jobb som psykologassistent men jag tror den viktigaste aspekten är att göra arbetsgivare medvetna om vad vi kan och vilken kompetens vi besitter. Att vi är en tillgång för deras verksamhet och inte en börda. Vi måste bli bättre på att skapa våra egna möjligheter, tala om för arbetsgivarna att vi finns, att vi kan och att vi är här för att stanna.

3 Vilka arbetsuppgifter fick du?

– Jag fick göra neuropsykiatriska utredningar under handledning från början till slut, det vill säga anamnesupptagning, kliniska intervjuer, testning, anhörigintervjuer, utlåtandeskrivning och återkopplingssamtal. Jag fick lära mig att administrera en mängd olika test och tolka testresultat, att skriva journalanteckningar och utlåtanden. Jag fick träna mig på differentialdiagnostik och fördjupa mina kunskaper kring olika psykiatriska diagnoser. Men kanske viktigast av allt, jag fick möjligheten att hjälpa människor och det var helt fantastiskt. ●

KAJSA HEINEMANN

LEDAREN

Anders Wahlberg, psykolog och förbundsordförande



”Vi måste stötta våra kollegor runt om i världen”

Mängder av människor som flyr krig, tortyr och förföljelse har, tillsammans med en liten pojke som drunknat under sin flykt, på senare tid varit en ögonöppnare för oss alla. Bilder, som den på den danske polisen som använder sin rast att leka med en irakisk flicka, har värmt. Tyvärr har alla reaktioner inte varit lika värmande. Stängsel med taggtråd har satts upp på gränser och röster höjs för att det inte går att ta emot dessa människor, som riskerar både sina egna och sina barns liv för att få en bättre tillvaro och slippa rädsla och sorg.

Det är märkligt hur kort vårt minne är. För drygt 70 år sedan flydde mängder av människor från krig och förföljelse i Europa. För ett par decennier sedan flydde människor från Balkan av samma anledning. Ändå stängs gränser i Europa och det ses, av en del, som omöjligt att ta emot dessa människor som inte har något alternativ för att slippa död och terror.

En av de frågor som blir aktuell för oss psykologer är hur, inte om, vi ska bygga ett mottagande som kan hjälpa med både krishantering, utbildning, integration etc. Våra kunskaper inom olika fält är av största vikt för att tillgodose de behov som uppstår. Det finns ett behov och en efterfrågan

”I en situation som denna blir det också tydligt att psykologin inte har gränser”

av vetenskap och beprövad erfarenhet inom området. I en debattartikel i *Dagens Nyheter* (12/9, 2015) skriver psykologerna Solvig Ekblad och Hédi Fried om behoven av kunskap ”för att öka de nyanländas motståndskraft i integrationen och samtidigt minska lidande och läka sår efter traumatiska händelser i livet”.

Psykologisk kunskap behövs för detta och även inom områden som utbildning, planering av integration,

förståelse av de mekanismer som skapar främlingsrädsla och liknande.

Jag ser väldigt gärna att de som arbetar inom området delar med sig av kunskap och idéer kring hur vi kan arbeta med frågorna, både som förbund och som enskilda psykologer.

I en situation som denna blir det också tydligt att psykologin inte har gränser. Vi kan inte som psykologförbund vara oss själva nog i vårt land. Vi måste få kunskaper från våra kollegor runt om i världen. Vi måste också stötta våra kollegor i Europa i deras arbete, långt ifrån eller nära krigszoner. Vi behöver också stötta våra kollegor i de länder där man bygger staket för att stänga ute.

Utifrån det är vårt engagemang både i europeiska och i andra internationella psykologorganisationer viktigt. Inte minst när det gäller gemensamma etiska principer där respekt för individens rättigheter och värdighet ska vara en viktig huvudprincip. Tillsammans kan vi göra skillnad.

ANDERS WAHLBERG

NYTT FRÅN FÖRBUNDET

Bidra med minnen från psykologyrket och förbundet 60 år

Vi behöver bidrag till vår avdelning på hemsidan som ska uppmärksamma att förbundet fyller 60 år.

Skicka in dina minnen, bilder och texter, från ditt yrkesliv som psykolog till susanne.bertman@psykologforbundet.se

Psykologförbundet har

11 069

medlemmar
i september 2015

Ny medarbetare

Nils Erik Solberg tillträde 1 september som ny förbundsjurist. Nils Erik Solberg har en bakgrund som advokat och förbundsjurist på både Lärarnas Riksförbund och Sveriges Läkarförbund. Han kommer närmast från Läkarförbundet där han arbetat som chefsjurist med bland annat läkarnas professionsfrågor och arbetsrätt.



Teknik effektiviserar arbetet och ökar delaktigheten i psykologföreningen i Kalmar

"Sättet att hantera årsmötena har dubblerat antalet närvarande medlemmar", berättar ordförande Charlotte Blomqvist.

Hur använder ni teknik i er förening?

– Vi är ett avlångt län, vilket gör det svårt att ses öga mot öga om alla delar av länet ska kunna vara representerade i styrelsearbetet, vilket ju är en självklarhet utifrån demokratiska spelregler och värdegrund. För att underlätta för oss själva har vi anammat de möjligheter till videokonferenser som arbetsgivaren erbjuder. Tidigare har alla rest minst tio mil för att ses i verkligheten. Nu bokar vi mötesrum med videoutrustning och virtuella mötesrum där vi sammanstrålar. Videoutrustning finns på varje ort och man har även möjlighet att få en en-personsutrustning kopplad till sin egen arbetsplats om man vill, säger Charlotte Blomqvist.

– På detta sätt genomför vi styrelsemöten snabbt och effektivt. Vi har även gjort så vid våra årsmöten. Då har vi bokat upp lokaler på alla fyra huvudorter i länet. Dessa finns angivna i kallelsen till årsmötet och varje person meddelar var den vill ansluta ifrån. Sedan får någon medlem eller styrelserepresentant i uppdrag att bemanna respektive lokal och ordna likvärdig mat och dryck som serveras i huvudlokalen som oftast är i Kalmar. Sättet att hantera årsmötena har

dubblat antalet närvarande medlemmar.

– Vi har också skickat ut frågor via e-post till våra medlemmar som vi vill att de tar ställning till, när det har funnits frågor vi anser lämpliga att behandla på detta sätt. Vårt intranät ger möjlighet till att skaffa "arbetsrum" som påminner Dropbox/ICloud. Dessa rum ansöks om av arbetsgivaren som också tilldelar behörighet. Psykologföreningens styrelse har tillgång till ett sådant rum som fungerar som vårt gemensamma kontor. Där finns alla gemensamma dokument som avtal, handböcker, alla mallar, alla skrivna protokoll och dagordningar, alla PPT presentationer vi har gjort med mera. Det gör att vi alla har tillgång till samma dokument och arbetet blir mindre sårbart vid t ex sjukdom. Vid varje styrelsemöte öppnas ett protokoll som skrivs på plats och sparas i arbetsrummet. Det innebär att det är mindre betungande att ta på sig rollen som sekreterare nu än tidigare.

– Vi har en hemsida på intranätet där ny information läggs ut men är också på väg att bygga upp en hemsida under Psykologförbundets webbplats. Generellt kan man säga att vi försöker ta till oss



Charlotte Blomqvist

teknik för att effektivisera arbetet och för att öka delaktigheten i medlemskåren.

Berätta lite om era psykologsdagar?

– Vi ordnade psykologsdagen för tredje året i rad. Det var mycket lyckat. Temat för i år, var hälsa med psykologer i fokus. Dagen startade med ett yogapass i septembersolen för att fortsätta med ett seminarium om Kollektiv Intelligens med vår PTP-psykolog. Efter lunch lyssnade vi på en föreläsning om stress. 2013 var första gången vi genomförde en Psykologdag, då i samarbete mellan Psykologförbundet och arbetsgivaren. Det blev ett lyckat koncept med temat juridik för psykologer som både innehåll en föreläsning och information om alternativ för pensionen. Sedan gjorde vi en repris 2014 med DSM5 i fokus. Ungefär 2/3 av länets alla psykologer har deltagit varje år. Vi

försöker skapa en arbetsgrupp av medlemmar som arrangerar eventet men psykologföreningen behöver stå bakom arrangementet för att man ska kunna ansöka om pengar och skriva avtal med föreläsarna.

Till Psykologdagen bjuds alla psykologer anställda inom Landstinget i Kalmar län in. Vid efterfrågan och i mån av tillgång till plats säljs även platser till skolpsykologer i länet.

Något annat som gör att er förening fungerar bra?

– Vi har en fördel i att vi är en liten förening med hög procent anslutna kollegor. Många medlemmar har kännedom om varandra, vilket känns tryggt. I styrelsen har vi en genomtänkt strategi för vårt arbete och försöker hitta positioner vi anser viktiga att bemanna med psykologer, till exempel så bemannar psykologer Saco-mandaten i förvaltningsråden i de tre förvaltningar som har psykologer anställda. Vi finns också representerade på Saco-mandat i olika referensgrupper som lönekartläggning och journal som e-tjänst.

Vad har ni för planer framöver?

– Skapa en långsiktig stabilitet i styrelsegruppen så att vi kan fortsätta utveckla vårt arbete för psykologer i länet.

FLYKTINGKATASTROFEN

"Som så många andra är jag djupt skadad över den humanitära katastrof som rapporteras från dagens Europa. Människor på flykt behöver hjälp och tillsammans kan vi bidra. Jag har därför valt att ge ett stöd till UNHCR och jag uppmuntrar nu alla medlemmar att bidra till någon organisation, eller på annat sätt hjälpa de flyktingar som anländer till Sverige"

Anders Wahlberg, förbundsordförande, Sveriges Psykologförbund

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





FRÅGA OMBUDSMANNEN

Har du en fråga om anställning, arbetsmiljö eller avtal?

Mejla: redaktionen@psykologtidningen.se

"Privatanställd – vad krävs för att bilda en psykologförening?"

FRÅGA:

Hej! Jag jobbar hos en privat arbetsgivare med flera arbetsplatser. Vi vill kunna påverka våra villkor, men har ingen psykologförening som tillvaratar våra intressen. Vad krävs för att bilda en förening?

SVAR:

På privat sektor har Sveriges Psykologförbund inget eget avtal, så att bilda en psykologförening på arbetsplatsen är inte lösningen. Vi har avtalet tillsammans med akademikerförbunden: Fysioterapeuterna, Akademikerförbundet SSR, Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA), Naturvetarna, DIK-förbundet, SRAT, Civilekonomerna, Jusek och Sveriges Ingenjörer. Tillsammans ska ni bilda en akademikerförening.

Du är viktig för oss och för ditt företag. Du har en unik kompetens som företaget är i stort behov av, men det är också viktigt att du upplever att du arbetar under schyssta villkor och förhållanden. Därför är det viktigt att

akademikerförbunden har en naturlig plats inom företaget.

I och med att ni har flera arbetsplatser är det viktigt att det finns flera representanter. Ta fram intresserade på arbetsplatserna och meddela ombudsman vem/vilka som kan tänkas vara intresserade. Vi hjälper till med

"Vi hjälper till att bilda akademikerföreningen och att det utses en styrelse"

att bilda akademikerföreningen och att det utses en styrelse.

De lokala förhållandena och medlemmarnas önskemål är naturligtvis grunden för föreningens arbete. Styrelsen företräder alla medlemmar i akademikerföreningen och är part i förhandlingar med arbetsgivaren. Det som parterna träffat kollektivavtal om – eller det som framgår av enskilda anställningsavtal – är också de sak-

områden som fackliga förtroendevalda har att bevaka och påverka på medlemmarnas uppdrag.

Det kan till exempel gälla insyn och påverkan på verksamheten och på arbetsförhållanden, arbetstider, kompetensutvecklingsinsatser eller löner. Det kan innebära att bevaka och föra fram allmänna synpunkter om medlemmars arbetsvillkor, exempelvis arbetsorganisation, arbetsbelastning, bristande jämställdhet eller kränkande behandling av något slag. Det är viktigt att komma ihåg att inga avtal eller överenskommelser bör göras innan ni haft kontakt med förbundet!

Vi arbetar tillsammans för att starta akademikerföreningar och utbilda dem. Någon av oss centrala ombudsmän kommer att fungera som mentor för er i ert arbete. Om du känner dig frustrerad över din arbetsgivares återkommande förändringar, tveka inte, hör av dig till oss, så försöker vi att bilda en förening.

LEIF PILEVÅNG
Ombudsman

GODKÄNDA SPECIALISTER

Klinisk psykologi – med inriktningen Psykologisk behandling/psykoterapi

INGER STRÖMANDER:
Psykometriska egenskaper hos affektiv självskattningsskala, AS-18, för patienter med bipolär sjukdom, typ I och typ II.

CHARLOTTE SVENSSON:
Hypnotic Tape Intervention

Ameliorates Stress: A Randomized, Control Study.

JOHANNA BRYNIELSSON:
Traumahistorik och trauma-relaterad symtombild hos patienter inom vuxenpsykiatri.

SOFIA HERNEFALK FOLKE:
Transdiagnostisk dagvårdsbehandling i psykiatrisk öppenvård. En effectiveness-studie.

RÄTTELSE

Godkänd specialist:

Klinisk psykologi – med inriktningen Psykologisk behandling/psykoterapi

NAJWAN SAAED AL-ROUBAIY:
Post-migration stress among adult male Iraqi refugees and its implications for counselling and psychotherapy: A qualitative study.

NYA MEDLEMMAR

Violeta Munoz, Stockholm
Duha Isabel Khoure, Stockholm
Daniel Hultberg, Stockholm

På gång i Psykologförbundet

Är du en driven & nyfiken student...

... sugen på att engagera dig i ett framtidsfokuserat förbund? Sök då till Psykologförbundets Studeranderåds styrelse senast 15/11!

Mejla cv och personligt brev och ställ frågor till oss i Studeranderådets styrelse:
studeranderadet@psykologforbundet.se

Mer info finns även på: Psykologförbundets studerandehemsida och Studeranderådets Facebooksida. Vi ser fram emot era ansökningar och att fortsätta utveckla Studeranderådets arbete framöver!

Seniorerna Norra:

Vad: Studiebesök Röda Korsets behandlingscenter.

Tid och Plats: tors 8 oktober kl 14-16. Påvel Snickares Gränd 1, Stockholm

Anmälan: Hans Åberg.
Tel: 073-183 03 65
hans@hansaberg.se

Vad: Teaterföreställning "Livet, döden och meningen med allt".

Tid och plats: ons 11 november kl 19, Reginateatern, Uppsala.

Anmälan: Hans Åberg.
Tel: 073-183 03 65
hans@hansaberg.se

Seniorerna Östra:

Vad: Förbundsordförande Anders Wahlberg om Psykologförbundets

arbetsmiljöenkät och antalet psykologer på vårdcentraler.

Tid och plats: tors 15 oktober kl 16.45. Psykologförbundets lokaler, Vasagatan 48, Stockholm.

Seniorerna Västra:

Vad: Psykolog Seppo Salonen om arbetet på Kris- och traumaheten Göteborg

Tid och plats: ons 28 oktober kl 14.30-16.30. Konf rummet vån 4, Psykologiska institutionen, Haraldsgatan 1, Göteborg.

Seniorpsykologernas
höstprogram 2015
för samtliga regioner
hittar du på
[psykologforbundet.se/
seniorpsykologerna](http://psykologforbundet.se/seniorpsykologerna)

KALENDARIUM

OKTOBER

FS möte	1-2
Rådskonferens	3
Seniorerna Norra möte	8
Seniorerna Östra möte	5
POMS höstkonferens och årsmöte	15-16
Seniorerna Västra möte	28

NOVEMBER

Seniorerna Norra möte	11
SNPF, södra, årsmöte Malmö	12-13
SNPF, riksstämman	12-13

Poms, Habiliteringspsykologernas yrkesförening inbjuder: debatt, konferens och årsmöte



Vad: "Hur står det till med delaktigheten 2015?"

Föreläsning, paneldebatt och diskussion om delaktighet i samhället för unga vuxna med funktionsnedsättning.

När: torsdag 15 okt, kl 18.30–21.00.

Var: Ersta konferens, Norrbysalen, Erstagatan 1 K, Stockholm.

Föreläsare: Mårten Söder, professor i sociologi, Uppsala, beskriver hur attityder till personer med funktionsnedsättningar har ändrats över tid. Bengt Westerberg, före detta socialminister och statsråd, ger sitt perspektiv på LSS och lagens tillämpning i dag.

Debattörer: Björn Häll-Kellerman från Förbundet unga rörelsehindrade, Jonas Franksson, skådespelare, debattör och före detta programledare för *CP-magasinet*, representanter från föreningen Kraftkällan (för personer med intellektuella funktionsnedsättningar) och från Attention (intresseförening för personer med neuropsykiatriska tillstånd).

Anmälan: poms@poms.nu helst före 8 oktober. Evenemanget är gratis.

Höstkonferens och årsmöte

När: 16 oktober.

Var: Clarion Hotell, Skanstull, Stockholm.

Tema: "Habilitering och psykiatrisk problematik"

Föreläsare: Sylvia Mellfeldt Milchert, psykolog och specialist i neuro- och handikappspsykologi, och Caroline Gromark, överläkare på Bup Funk och enheten för OCD och relaterade tillstånd. Sylvia Mellfeldt Milchert talar utifrån rubriken "Habiliteringspsykiatri" och Caroline Gromark under rubriken "OCD-relaterade tillstånd och autoimmunitet – bedömning och behandling".

Årsmötet hålls kl 16.15.

För mer info: www.poms.nu

Övrigt

Symposium om hälsoångest

Svenska nationalkommittén för psykologi vid Kungliga Vetenskapsakademien (KVA) arrangerar ett symposium: "Hälsoångest: mekanismer, diagnostik och psykologisk behandling". Samtidigt hålls även prisutdelning för KVA:s pris till unga forskare.

Tid: torsdag 29 oktober, kl 12.30-16.30.

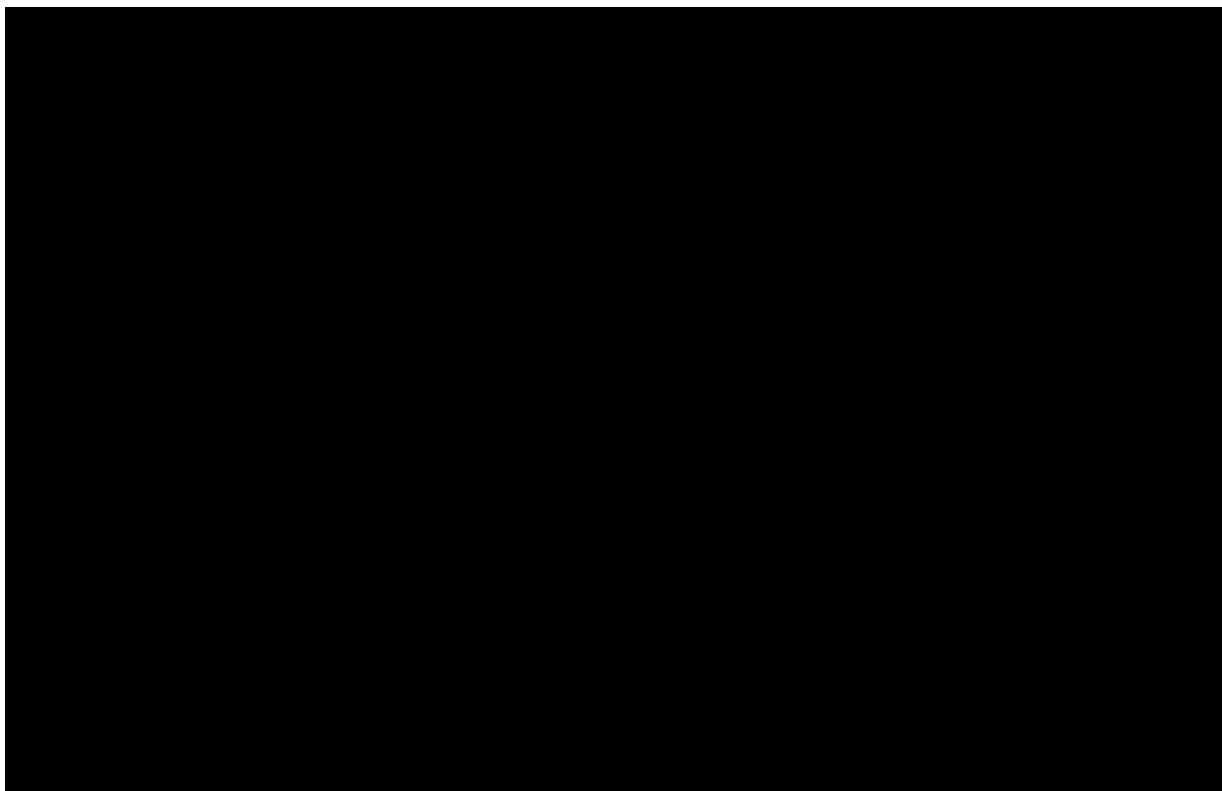
Plats: Beijersalen, Kungliga Vetenskapsakademien, Lilla Frescativägen 4A, Stockholm.
Deltagande är kostnadsfritt men anmälan krävs.

För mer info, se: <http://kva.se/healthanxiety>

Rapport om psykos tema för konferens

Svenska ISPS arrangerar den 23 oktober ett seminarium med utgångspunkt från den nya brittiska rapporten *Understanding Psychosis and Schizophrenia*. Professor Peter Kinderman,

tillträdande ordförande för det brittiska psykologförbundet och en av forskarna bakom rapporten är inbjuden till seminariet som hålls i Andreaskyrkan i Stockholm.



Betydelsen av gränsdragning vid gränslöst arbete

Den tekniska utvecklingen har bidragit till ett gränslöst arbete i tid och rum, och anställda måste kunna hantera gränsen mellan arbete och privatliv. Om det handlar projektet Balansakt, som **Christin Mellner**, forskare på avdelningen för arbets- och organisationspsykologi, Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet, här presenterar resultat och slutsatser från.

Genom ny teknik kan anställda utföra sitt arbete oberoende av tid och rum, och även vara ständigt tillgängliga för sina arbetsgivare, kollegor, kunder och klienter [1]. För anställda medför det att de behöver kunna hantera gränsen mellan arbete och privatliv och skapa en välfungerande balans dem emellan.

Vid svårigheter med denna gränsdragning kan gränserna mellan arbete och privatliv suddas ut med risk för att individen arbetar inte bara när som helst och var som helst, utan hela tiden/

överallt. Utan tillräcklig återhämtning från föregående arbetsdag krävs ytterligare ansträngning för att prestera på normalnivå nästkommande dag. Långa arbetsveckor med brist på tillräcklig vila under ledighet kan leda till kroniskt förhöjd stress [2]. Brist på återhämtning påverkar sömnen och i förlängningen även hälsan, och har visat sig predicera hjärt- och kärlsjukdom samt dödlighet och är relaterat till sömnsvårigheter, nedsatt välbefinnande och försämrad arbetsprestation.

Återhämtning spelar på så sätt en nyckelroll i

sambanden mellan arbetsrelaterad stress, sömn och hälsa [3], där den underliggande mekanismen antas vara svårigheter att stänga av tankar på arbete under fritiden, något som ofta benämns i termer av *switching off*. Tidigare forskning visar på direkta samband mellan att inte kunna stänga av jobbtankar under fritiden och olika hälsoutfall [4].

Gränsstrategier

Utifrån ett gränsperspektiv fokuserar man särskilt på gränsstrategier i termer av om individer föredrar att hålla arbete och privatliv åtskilda i separata segment, så kallade segmenterare, eller om de föredrar att integrera (varva och kombinera arbete och privatliv), så kallade integrerare [5]. Ett annat nyckelbegrepp inom gränsteori är hur individer rör sig, antingen fysiskt, beteendemässigt eller psykologiskt, mellan arbete och privatliv, det vill säga faktiska gränsövergångar [6]. Huruvida det finns en överensstämmelse mellan en individs gränspreferenser och faktiska gränsövergångar, gränskongruens [7], antas spela roll för upplevelsen av hur väl man lyckas upprätthålla sina önskade gränser, så kallad gränskontroll [8]. Fungerande gränskontroll antas i sin tur avgörande för om och hur man på ett optimalt sätt kan balansera arbete och privatliv.

Under 2013 genomfördes en omfattande internetbaserad enkätundersökning inom Kyrkans Akademikerförbund, Sveriges Skolledarförbund, Unionen samt ett internationellt verkamt telekomföretag. Enkäten distribuerades till 9 000 individer. Totalt besvarades enkäten av 3 846 individer (42 procent). Majoriteten av deltagarna var män (62 procent) och medelåldern var 49 år. De flesta var gifta eller sammanboende (80 procent) och hade hemmavarande barn (60 procent). Utbildningsnivån var hög: 77 procent hade en universitetsexamen, och 34 procent hade en chefsposition. Vidare hade 97 procent tillsvidareanställning och 97 procent arbetade heltid där den avtalade arbetstiden per vecka i snitt var 39,5 timmar.

Resultat av enkätundersökningen

Den genomsnittliga veckoarbetstiden var 44,3 timmar. 71 procent av deltagarna hade arbetat övertid under den senaste månaden. De flesta uppgav att de arbetat över på eget initiativ antingen på grund av en tillfällig arbetstopp (26 procent) eller för att hinna med ordinarie arbete (51 procent). På frågan om man har någon policy eller överenskommelse om tillgänglighet svarade endast 6 procent att en sådan finns på arbets-

platsen. Detta kan ställas i kontrast till att 58 procent menade att det är viktigt att de är tillgängliga i arbetsfrågor utanför ordinarie arbetstid. Bland deltagarnas gränspreferenser föredrog en övervägande majoritet segmenteringsstrategin (80 procent) och de flesta uppgav också hög gränskontroll (74 procent). Särskilt segmenterare uppgav hög gränskontroll (76 procent). Bland integrerarna var det 69 procent som hade hög gränskontroll.

Signifikant fler män föredrog segmenteringsstrategin, medan signifikant fler kvinnor föredrog integrering. Män hade även högre gränskontroll rent generellt. Vid separat analys av de olika strategigrupperna framkom däremot att dessa könsskillnader i gränskontroll bara återfanns bland segmenterare (65 procent av männen och 35 procent av kvinnorna uppgav hög gränskontroll). Det fanns alltså ingen skillnad avseende gränskontroll mellan män och kvinnor som föredrog integrering. Detta innebär att män som föredrog segmentering hade högre gränskontroll än alla andra.

Vilka gränspreferenser man har återspeglades i hur man organiserade sitt arbete i tid och rum. Båda strategigrupperna uppgav i lika hög grad att de utförde sitt arbete under dagtid (8-17) på arbetsplatsen. Integrerare arbetade däremot i högre grad även vardagkvällar och helger samt på olika platser (främst hemifrån), det vill säga mer gränslöst i både tid och rum, än segmenterare.

Socialt stöd viktigt för gränskontroll

Socialt stöd, tydliga mål och återkoppling i arbetet var avgörande för en fungerande gränskontroll för både segmenterare och integrerare. Segmenterare behövde även hålla arbetet inom ramen för avtalad arbetstid och under dagtid på arbetsplatsen. När det av olika skäl inte är möjligt påverkas deras gränskontroll negativt. För integrerare var inga av dessa tidsmässiga och rumsliga former av gränslöshet problematiska för deras upplevda gränskontroll, trots att de i högre grad än segmenterare arbetade vardagkvällar och helger samt på andra platser än den fasta arbetsplatsen och även hade högre veckoarbetstid än segmenterare.

Det som i stället var negativt för integrerares gränskontroll var att behöva arbeta under dagtid samt om de var yngre. Kanske förutsätter en fungerande integrering erfarenhet och trygghet i sin yrkesroll, där de som är yngre kan uppleva mer osäkerhet i hur de ska hantera denna strategi. Integrerare behövde även veta vem man är ansvarig inför i sitt arbete för att ha en funge-



► rande gränskontroll. För båda strategigrupperna var individförmågan till självreglering, så kallad gränskompetens, avgörande för hög gränskontroll. Detta innefattar att själv kunna avgöra när man är färdig med sina arbetsuppgifter, att kunna arbeta självständigt och organisera sitt arbete effektivt samt förmågan att säga nej och sätta gränser.

Individens gränssättande

Att sätta gränser för sitt eget arbetsåtagande var ovanligt bland deltagarna. Bristen på egen gränssättning och att arbeta gränslöst i både tid och rum – dagtid på arbetsplatsen, vardagkvällar och helger, framförallt hemifrån – sammanhängande med höga både kvantitativa och kvalitativa krav i arbetet samt lågt inflytande över viktiga beslut.

De faktorer som framförallt påverkade att arbeta gränslöst i tid och rum handlade om att man jobbar under tidspress och inte hinner med ordinarie arbete under arbetsdagen, att dagen är full av samtal och mejl som inte kan vänta, att

man jobbar långa pass i sträck utan paus under arbetsdagen, att man upplever både höga tillgänglighetskrav i arbetsfrågor på fritiden och att man är oersättlig vid sjukdom, att arbetet är

mentalt ansträngande och kräver hög förmåga till problemlösning och hög koncentration, samt att man har lågt inflytande över viktiga beslut och upplever oklara mål i arbetet.

Vi ser därmed välkända stressorer i ny skepnad och ny kontext där den nya tekniken är det medium genom vilket både kraven och intensiteten i arbetet ökar (man hinner allt mer på mindre tid) och även gör arbetet ständigt närvarande.

Gränslöst arbete och sömn

Att arbeta gränslöst rent rumsligt hade en negativ effekt på veckoarbetstid. Om man utförde sitt arbete på flera olika platser så hade man lägre faktisk arbetstid än 40 timmar per vecka. Vidare hade gränslöst arbete i tid, men inte rum, en signifikant effekt på att inte kunna stänga av tankar på arbetet under ledig tid. Sammantaget indikerar resultaten att gränslöst arbete utspjutt i tid – över dygnet och veckan – leder till svårigheter att stänga av arbetsrelaterade tankar under fritiden. Att inte kunna stänga av tankar på arbetet under ledig tid hade i sin tur en effekt på störd sömn.

Däremot fann vi, något överraskande, att de

som hade hög veckoarbetstid men kunde stänga av tankar på arbetet under fritiden, hade låg grad av sömnproblem. Tidigare forskning har påvisat starka samband mellan hög veckoarbetstid och både sömnproblem och kort nattsömn [2].

En möjlig förklaring till våra resultat är att om man arbetar mycket, men kan stänga av arbetsrelaterade tankar när man väl är ledig, så påverkas inte sömnen då den fysiologiska aktivering som är kopplad till dessa tankar och känslor avbryts [9]. Därmed kan *switching off* sägas utgöra mekanismen mellan gränslöst arbete i tid, hög veckoarbetstid och störd sömn. Denna tolkning stöds av ny, internationell forskning som påvisat att förhöjd fysiologisk aktivering fortgår flera timmar och fortsätter ända in i sömnen, efter det att ihållande tankar på arbetet upphört [10].

Att inte kunna stänga av tankar på arbetet under fritiden hade även samband med låg livsbalans. Faktorer i arbetet som påverkade livsbalansen negativt var lågt inflytande över viktiga beslut i arbetet och att jobba under tidspress, tillgänglighetskrav i arbetsfrågor under ledig tid och många gränsovergångar från arbetet in i privatlivet, framförallt i form av mobilt arbete. Särskilt individer med så kallad prestationsbaserad självkänsla var sårbara för negativ påverkan på livsbalansen.

Hög gränskontroll gav god livsbalans

Om man lyckades upprätthålla sina önskade gränser mellan arbete och privatliv, hög gränskontroll, så mildrade det de negativa effekterna av såväl krav på tillgänglighet i arbetsfrågor på fritiden som hög grad av gränsovergångar från arbetet in i privatlivet och mycket mobilt arbete. Detta gällde både att kunna stänga av tankar på arbetet under ledig tid och livsbalans. Det senare var särskilt påtagligt bland segmenterare med hög gränskontroll, i synnerhet män. De var i högre grad än övriga mycket ofta nöjda med sin livsbalans (52 procent).

Bland kvinnor som föredrog segmentering och upplevde hög gränskontroll var 28,7 procent mycket ofta nöjda med sin livsbalans. De som föredrog integrering var generellt sett mindre nöjda med sin livsbalans, särskilt integrerande kvinnor som uppgav låg gränskontroll (0,3 procent).

Även bland integrerare med hög gränskontroll var det ovanligt att mycket ofta vara mycket nöjd med sin livsbalans. Bland männen uppgav bara 9,4 procent att de mycket ofta var nöjda med sin livsbalans och motsvarande siffra för kvinnorna var 5,3 procent.

”Att sätta gränser för sitt eget arbetsåtagande var ovanligt bland deltagarna”

Sammantaget tyder detta på att segmenteringsstrategin är gynnsam gällande både välfungerande gränskontroll och livsbalans. Integreringsstrategin, i synnerhet för kvinnor, tycks däremot svårare att hantera på ett sätt som är förenligt med god livsbalans.

Typ av bransch bakom könsskillnader

Vi undersökte även könsskillnader i både arbetsförhållanden och hälsoutfall. Resultaten visade att kvinnor arbetade mer gränslöst i både tid och rum än män. De upplevde även lägre inflytande, oklara mål och högre tidspress i arbetet samt högre krav på tillgänglighet i arbetsfrågor på fritiden och mer gränsövergångar från arbetet in i privatlivet. Vad gäller hälsa hade kvinnor svårare att stänga av tankar på arbetet under ledig tid, sämre livsbalans, mer sömnproblem och hälsobesvär, och de hade även högre både sjukfrånvaro och sjuknärvaro.

De könsskillnader som framkom i både arbetsförhållanden och hälsa kan antas spegla skillnader mellan sektorer och branscher än reella könsskillnader. Anställda i privat sektor och inom mansdominerade branscher uppgav bättre arbetsförhållanden, att de arbetade mindre gränslöst i tid och rum och hade kortare veckoarbetstid samt bättre livsbalans, återhämtning och hälsa jämfört med anställda i offentlig sektor.

Det bör påpekas att urvalet i projektet åter speglar specifika yrkesgrupper samt anställda inom ett enskilt företag. Resultaten kan därför inte generaliseras till andra grupper på arbetsmarknaden eller tas för allmängiltiga skillnader mellan olika sektorer.

Diskussioner och slutsatser

Resultaten pekar på att anställda arbetar under hög belastning och har press på sig att vara ständigt uppkopplade och tillgängliga, med åtföljan-

de gränsövergångar från arbetet in i privatlivet. Det innebär att möjligheter till flexibilitet i realiteten kan sägas vara små. Med detta menar vi att det tycks finnas begränsat utrymme för ömsesidig flexibilitet där anställda är flexibla utifrån arbetsgivarens behov, men där de även kan möta behov i privatlivet och ha en fritid i meningen "arbetsfri tid" på ett sätt som främjar livsbalans, vila och återhämtning.

Samtidigt är det viktigt att betona att flexibilitet i arbetet är uppskattat, inte minst av yngre personer. Detta gäller i synnerhet småbarnsföräldrar. Det som många brottas med, och som idag i hög grad är individens eget ansvar, är konstant hög arbetsbelastning där den nya tekniken kan sägas utgöra ett tveeggat svärd. Å ena sidan är den en förutsättning för att kunna arbeta flexibelt i tid och rum, å andra sidan medför den ökade krav och intensitet i arbetet och gör att arbetet riskerar att vara ständigt närvarande. I detta sammanhang är välfungerande gränskontroll avgörande.

Arbetsgivare och organisationer spelar en betydelsefull roll för att öka kunskapen bland både chefer och anställda om gränspreferenser och relaterade upplevelser av gränskontroll. Exempel på hur denna kunskap kan tillämpas är diskussioner och medvetandegörande kring vilka tillgänglighetsnormer, uttalade eller outtalade, som råder på arbetsplatsen och huruvida dessa är nödvändiga och rimliga. Utifrån sådana diskussioner kan policyer avseende tillgänglighet utformas som är balanserade utifrån både verksamhetens och medarbetarnas behov. ●



CHRISTIN MELLNER,

Fil. dr och forskare

Avdelningen för Arbets- och Organisationspsykologi
Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet

REFERENSER

Fenner G H & Renn R W (2010). Technology-assisted supplemental work and work-to-family conflict: The role of instrumentality beliefs, organizational expectations and time management. *Human Relations*, Vol 63 No 1, pp. 63-82.

Bannai A & Tamakoshi A (2014). The association between long working hours and health: A systematic review of epidemiological evidence. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, Vol 40 No 1, pp. 5-18.

McEwen B S (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation:

Central role of the brain. *Physiological Reviews*, Vol 87 No 3, pp. 873-904.

Sonnentag S & Fritz C (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36, pp. 72-103.

Campbell Clark S (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, Vol. 53, pp. 747-770.

Bulger C A, Matthews R A & Hoffman M E (2007). Work and personal life boundary management: boundary strength, work/personal life balance,

and the segmentation – integration continuum. *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 12 No. 4, pp. 365-375.

Kreiner G E, Hollensbee E C & Sheep M L (2009). Balancing borders and bridges: Negotiating the work-home interface via boundary work tactics. *Academy of Management Journal*, Vol 52 No 4, pp. 704-730.

Kossek E E, Ruderman M N, Braddy P W, et al. (2012). Work-nonwork boundary management profiles: A person-centered approach. *Journal of Vocational Behavior*, Vol 81 pp. 112-128.

Kompier M A J, Taris T W & van Veld-

hoven M (2012). Tossing and turning-insomnia in relation to occupational stress, rumination, fatigue and well-being. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 38, pp. 238-246.

Brosschot J F, Verkuil B & Thayer J F (2010). Conscious and unconscious perseverative cognition: Is a large part of prolonged physiological activity due to unconscious stress? *Journal of Psychosomatic Research*, 69, pp. 407-416.

Inästa nr av **Psykolog** tidningen

- **Reportage:**
ACT prövas vid akut psykosjukdom
 - **Intervju med psykolog Daniel Goleman om emotionell intelligens och Dalai Lama**
 - **Forskning:**
Strategier för emotionsreglering påverkar risken för ohälsa bland ungdomar
 - **Rapport från Psykologiscenen på Bokmässan**
- ... och mycket mer!**

Nr 8 utkommer 6 november



Psykolog Mårten Tyrberg har inlett den första studien i Sverige där ACT ska prövas vid akut psykosjukdom i psykiatrisk slutenvård. Här tillsammans med sjuksköterskan Lillemor Götesson.



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 Brunnerbäck, 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.

Mahlén Lenerius, 08-567 06 407,
förbundssekreterare.

Leif Pilevång, 08-567 06 410,
ombudsman.

Linda Solberg, 08-567 06 408,
förhandlingssekreterare.

Nils Erik Solberg, 08-567 06 412,
förbundsjurist.

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

Jenny Wahlbäck, 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.
Angelica Hörberg, 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