

Psykolog

TIDNINGEN
#6 2018

Ges ut av Sveriges Psykiologförbund

9
STUDIER
OM KOSTENS
BETYDELSE

Sara Wallén
VILLE HJÄLPA
SIN PAPPA LARS –
SKAPADE EN APP
SOM GJORDE
SUCCÉ

App FÖR pappa

& ANDRA NYA
DIGITALA
LÖSNINGAR

TOPPBETYG
Hårda krav
till psykolog-
programmet

TESTMÄSTARE
Möt Sara
Henrysson
Eidvall

Unified Protocol för Barn och Ungdomar

Nu kan vi äntligen erbjuda utbildning i UP för barn och ungdomar utifrån de specifika manualerna UP-C och UP-A (som tidigare kallades Emotion Detectives).

UP för barn och ungdomar är känslorokuserade behandlingar som till skillnad från liknande behandlingar (tex. Cool Kids) inte bara fokuserar på ångestproblem utan också på depression, aggressivitet, skam och att öka positiva känslor som glädje och stolthet.



**Unified Protocol för
barn och ungdomar***
8 dagars specialistkurs.
Kurstert 25/10 2018



Unified Protocol*
8 dagars specialistkurs.
Kurstert 25/10 2018



IPT Nivå A*
Kurstert 18/10 2018



IPT Nivå B*
med teknik för utvärdering
Kurstert 29/1 2019



**KBT för
Psychodynamik***
Kurstert 6/8 2018

► **Verksam
Psykologi.
com**

* Alla kurser är avsedda som specialistkurser.
Anmäl dig på www.verksampsykologi.com

Följ oss för aktuell forskning,
vetenskap och vidare:



Facebook
[VerksamPsykologi](https://www.facebook.com/VerksamPsykologi)



Twitter
[@VerksamPsy](https://twitter.com/VerksamPsy)

»Psykologins dilemma är att människor inte är blå, gula, gröna eller röda. Det är lite krångligare än så.«

Sid 24



BILD JOHAN BERGMARK

Innehåll #6 2018



Intro > 4

Psykologer i media, psykologen som simmar i öppet hav och spaning om klimatarm.

Nyheter > 8

Bara toppstudenter kommer in på psykologprogrammet. De programansvariga berättar om konsekvenserna.



Innovationer > 12

TEMA. Psykologer med digitala lösningar. Så lyckades de med sina projekt, från idé till finansiering.

Kostens betydelse > 22

Nio studier styrker kopplingen mellan kost och psykisk hälsa.

Mästare på tester > 24

Möt organisationspsykologen Sara Henrysson Eidvall.

Etikrådet > 33

Är det okej att behandla en kompis? Kristina Taylor svarar.

Låg tilltro till skolan > 34

FORSKNING. Elever har låg tilltro till skolan. Psykologen Katarina Malmström har forskat i ämnet.

Nytt i tryck > 36

Maria Burman om varför hon skrivit en självhjälpsbok om relationsproblem.

Riktlinjer > 38

DEBATT. Fem psykologer kritiserar de brittiska riktlinjerna och och Psykologtidningens artikel.

»Många sätter oss i facket att arbeta förebyggande, vi vill komma bort från det.«

Katarina Blom



> 14

BILD ISTOCK

Ta plats i politiken

STADEN LEICESTER ÄR en sömnig håla i England, men där huserar också det pigga brittiska psykologförbundet, BPS. Med sina 75 000 medlemmar har de en väldig kraft och utnyttjar den för att påverka politiker.

Målet är att initierade frågor ska ställas i debatterna och att politiska beslut ska baseras på kunskap om psykologi. Varje år väljer britterna ut tre ämnen som de lobbar stenhårt för, till exempel demens, övervikt, autism eller hur sjukskrivna ska komma tillbaka i arbete.

ATT FÅ TRÄFFA de stressade politikerna är förstas en utmaning, därför är de extra glada över att psykologen Liza Cameron gett sig in i politiken och tagit plats i det brittiska överhuset.



»Målet är att initierade frågor ska ställas i debatterna och att politiska beslut ska baseras på kunskap om psykologi.«

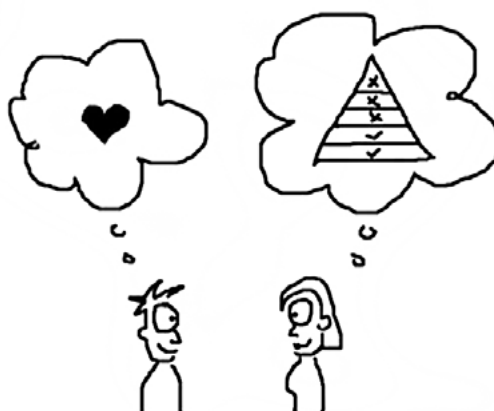
»Hon hörde av sig till oss och frågade vad hon kunde göra för att få ut korrekt kunskap«, berättade en av de ansvariga på BPS, när Psykologtidningen och kansliet på Sveriges Psykologförbund, var där på besök i september.

Vi kunde inte stoltsera med någon psykolog i den svenska riksdagen, däremot visade Psykologtidningens kartläggning inför valet, som först publicerades på vår sajt, att det fanns 120 kandidater med titeln psykolog på valsedlarna. Inte illa.

VI GÖR SANNOLIKT en ny kartläggning om fyra år, fram till dess finns mycket annat att skriva om. Till exempel hur psykologer ger sig ut på nya områden, som de digitala innovationer vi berättar om i detta nummer.

Till sist önskar vi Kajsa Heinemann lycka till. Hon lämnar Psykologtidningen för att ta tag i ett nytt spännande projekt, att bli redaktör för Psykologiguiden Ung.

Chefredaktör
lennart.kriisa@psykologtidningen.se



Utmaningen med att dejta en psykologstudent

Insänt om valet

Hej Lennart. Uppskattade din artikel där du gick igenom antalet psykologer på partiernas valsedlar. Är själv en av de som du skriver om (Stockholms kommun - KD). Det jag tycker är intressant är att det finns en relativt jämn fördelning mellan vänster- och högerpartier - kanske jämnare än vad jag hade trott. Ofta får man av diskussioner i förbundet intrycket av att det är en vänsterdominans inom skräpet.

Steven Crosson, psykolog och presschef för KD

Roligt med genomslaget för er artikel på nätet om falska psykologer på valsedlarna, den tycks finnas med i flera större medier. Bra också med er kartläggning av psykologer som arbetar politiskt, jag har länge tyckt att förbundet har svårt att nyttja den stora grupp psykologer som skulle kunna verka för en starkare ställning för psykologer och psykologin i samhället. Det skulle vara positivt om det kunde resultera i utvecklande artiklar om hur psykologer kan kombinera psykologisk kunskap med politik.

Anders Halldén, psykolog och organisationskonsult. Fullmäktigekandidat för Liberalerna i Hälaryda.

Redaktionen tipsar

BLOGG. »Vem gillar att vara ensam? Inte ens introverta.« Så lyder rubriken på ett av inläggen på forskarbloggen »BPS Research Digest«. Bloggen, som drivs av det brittiska psykologförbundet och skrivs av psykologer, har blivit en succé med 32 000 följare på Facebook. Studien i detta fall, som går att läsa på psyarxiv.com, visar att det inte finns något stöd för att introverta uppskattar ensamhet mer än extroverta.



PODD. »Mitt liv är slut nu. Alla fattar det, men ingen

vågar säga det rent ut.« Citatet är från en kvinna i hissen på ett sjukhus. Men hon lämnar inte sjukhuset med en diagnos om en obotlig sjukdom. Nej, hon är anhörig till en obotligt sjuk person. Radioprogrammet *Kropp & Sjä* (11 september), med bland annat psykologen och psykoterapeuten Anna Kåver, fokuserar på anhörigas ibland mycket svåra situation. En intressant vinkel som lockar till spontana och viktiga samtal även hos radiolyssnaren. Podden *Kropp & Sjä* eller SR Play.

Stafetten: Christer Smeds kommenterar Psykologtidningen nr #5/2018

Utöver några vanvårdade garderobsblommor är en tågräls det enda personliga föremål jag har inrett mitt mottagningsrum med. Rälsen var framförallt en bra påminnelse om hur lätt det är att hamna på fel spår i stort och i smått. Men tyvärr har jag slarvat bort den nu och behöver något nytt att piffa upp mitt arbetsrum med. Så det var med glädje jag lät mig inspireras av psykoterapeuten Caroline Jensens fotografier på terapirumsinteriorer från olika länder.

För mig som bara har arbetat med vuxna fanns där många nya grepp, inte minst den ryske skolpsykologens grällt färgsatta rum gjorde ett bestående intryck på mig. Det var som ett helt nöjesfält därinne. Bland mycket annat fanns en trumma, ballonger, en hängmatta och en rosa badbalja. Tänk att som psykolog få sitta i ett bollhav och ta emot sina patienter! Adderar man sedan den guadeloupiska kollegans presentbord så har man ett riktigt sjyst mottagningsrum skulle jag säga.

Intressant #5/2018



Christer Smeds är psykolog inom Försvarsmakten i Stockholm. Stafetten överlämnas nu till psykolog Johan Söderström från Umeå.

Hör av er!

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

3 tips för OW-simning

- Lär dig simteknik!
- Exponering. Det går inte att bli OW-simmare i bassängen.
- Säkerhet. Var synlig. Simma nära strand eller ha en båt som följer dig.

FAKTA: Christian Haarala Björnberg, 49 år, bor med fru och tre barn i Karlskoga. Jobbar som psykolog på psykiatrisk öppenvårdsmottagning för vuxna, och som simlärare.



Christian Haarala Björnberg, psykolog och OW-simmare

»Vet inte om det är så exotiskt«

ATT SIMMA ÄR som att spela fiol.

Tekniken är viktigast. Sedan är det bara att njuta. Orden är psykologen Christian Haarala Björnbergs, passionerad »open water-simmare« (OW), tillika tekniknörd.

– Vet inte om det är så exotiskt, men jag älskar verkligen att simma i öppet vatten. Utmaningen är att hitta effektivaste sätt att ta sig fram med så lite motstånd som möjligt.

Allt började med högt blodtryck. Konditionen krävde sitt, han började springa, men fick förslitningsskada. Tog sig till en bassäng och simmade tusen meter – på

en timme. Utmattad, men taggad gick han hem besluten att lära sig tekniken.

– Jag läste allt om simteknik och tittade på massa Youtube-klipp.

År 2011 snubblade han över en hängiven OW-simmare och fick inspiration. Första gången var vattnet 17 grader och han tappade snabbt känslan i fingrarna. Numera åker våtdräkten på i april-maj, så snart isarna gått.

– Man vänjer sig. Jag simmar bekvämt i 13 grader.

I dag simmar han tre gånger i veckan i sjön nära hemmet. Med ansiktet i det

mörka vattnet kan mycket hända, många tankar komma.

– Man måste lära sig navigera och samtidigt hantera alla känslor och tankar. Hela simningen blir en mindfulnessövning.

Fem kilometer är hans längsta, oftast blir det två-tre. Simning har aldrig handlat om att simma längst, utan om känslan, att njuta av rörelsen – men han har ett mål.

– En vacker dag ska jag simma mellan Degerfors, från sjöns södra del, och Karlskoga, dess norra ände. En mil, det klarar jag.

● *Kajsa Heinemann*

»Prata inte med barnet om vikt, däremot om vanor, om kost och rörelse.«

EWAN DANLYCKE, psykolog på barnhälsovårdsenheten i Östergötland, om hur föräldrar bör prata med yngre barn om fetma. (P4 ÖSTERGÖTLAND)



»Det är inte vattentätt men heller inte så blodigt. Om man märker att det inte fungerar så kan man hänvisa vidare till en annan instans.«

DANIEL WALLSTEN, psykolog och mottagningskoordinator för psykologstudenter vid Karlstads universitet som i höst erbjuder kostnadsfri psykologisk behandling. (P4 VÄRMLAND)



»Jag tror även att det är viktigt att inte svartmåla sin meningsmotståndare, det gör bara att man hamnar längre ifrån varandra och att det blir svårare att våga ändra åsikt.«

FRIDA MALMGREN, psykolog och serietecknare, besvarade läsarnas frågor i Aftonbladets valchatt.

BILDURICA ZWENGER

BILD GABRIEL LILJEVALL/KARTAGO



»Fördelen med intuition är att man försöker väga ihop all information man har samlat på sig. Nackdelen är att det kan lämna plats för fördomar.«

SIRI HELLE om att var tredje väljare bestämmer sig först sista veckan före valet. (SVT)

»Politiker kanske har fördomar om varandra och tror att den andre är värre än vad den är. Det är bra att lära känna och förstå innan man fördömer.«

Psykologen **GUNBORG PALME** tipsar politikerna med utgångspunkt från parterapi. (VAKEN MED P3, SVERIGES RADIO)





Spaning om extremväder

Klimatlarm som hörs

Geografisk distans till klimatförändringar är ett av de största hindren för att vi ska agera, hävdar den norske psykologen Per Espen Stoknes och författare till *What we think about when we try not to think about global warming* (Chelsea Green Publishing, 2015). Få av oss bor granne med smältande glaciärer eller möter utmärglade isbjörnar. Men hur är det då med extremvärme, bränder, förlorade skördar och nödslakt nästgårds? I realtid? Det avlägsnar ytterligare ett av Stoknes uppgivna hinder för att vi ska agera: tanken att det är något som händer om kanske 50 eller 100 år. Distans i tid.

Klimatpsykologernas mål är att göra klimatfrågan till en rörelse, att få oss att leva klimatvänligt. Deras tid bör vara nu. Under sommaren kom dessutom – en händelse

som ser ut som en tanke – boken *Svälten – hungeråren som formade Sverige* (Albert Bonniers förlag, 2018). Författaren Magnus Västerbro förflyttar läsaren 150 år tillbaka i tiden, till missväxtåren 1867–1869, två år med extremt klimat, en nationell hungerkatastrof och massutvandring. Visst, sommaren 2018 har inte följts av någon hungerkatastrof eller massutvandring. Men andra paralleller väcker tankar.

Myndigheterna lägger ett stort ansvar på den enskilde att agera förebyggande och ta ansvar för att förbereda sig för extrema händelser. Broschyren *Om krisen eller kriget kommer* (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) understryker det. Och det är helt i sin ordning. Vår individuella beredskap är kass. När Malmö fick 100 millimeter regn på ett dygn i augusti 2014 blockera-

des larmnumret 112, i stor utsträckning av människor vars liv inte var i omedelbar fara. Det ledde till att även de mest utsatta ofta blev utan hjälp. Det visar forskaren Ebba Brink vid Lunds universitet i en ny doktorsavhandling (*Adapting Cities: Ecosystem-based approaches and citizen engagement in municipal climate adaptation in Scania, Sweden*, 2018). Hon efterlyser en kritisk granskning av hur samhället brustit under tidigare extremväder för att skapa en bättre beredskap, men framför allt att den enskilde tar ett större ansvar att skydda sig själv och sin egendom.

Psykologen Per Espen Stoknes anförda hinder för individens agerande – distans, kognitiv dissonans, förnekande, identitet (att välja bort fakta som motsäger ens värderingar) etc. – är på väg att falla. Ett efter ett.

● Peter Öm

Mer om klimatet

Det här förändrar allt

KAPITALISMEN KONTRA KLIMATET AV NAOMI KLEIN (ORDFRONT, 2015)



Journalisten Naomi Klein försöker i boken *Det här förändrar allt* förklara varför vi gör så lite

trots att klimathotet är så påtagligt. Som ett talande och varnande exempel lyfter hon fram det lilla öriket Nauru i Stilla havet, som gick ett tragiskt öde till mötes på grund av en kraftig exploatering av örikets »guld«, fosfor. Men hon lämnar inte läsaren utan hopp.

Living in denial

AV KARI NORGAARD (MIT PRESS, 2011)



Varför misslyckas vi att omsätta vår kunskap om klimatförändringar i praktiska handlingar?

Med utgångspunkt från studier i ett samhälle i västra Norge, som 2000–2001 fick en ovanligt varm vinter vilket drabbade fisket och skidnärningen hårt, försöker sociologiprofessorn Kari Norgaard i *Living in denial* ge svar på. Media kopplade värmen till global klimatförändring, men lokalbefolkningen förblev passiv.

Klimatpodden



Journalisten Ragnhild Larsson är

både redaktör och producent för Klimatpodden, som drivs ideellt och bjuder in forskare, politiker och andra engagerade i klimatfrågan som gäster. Hör exempelvis klimatpsykologen Kali Andersson, som valde att säga upp sig från jobbet som psykolog på sjukhus för att skriva en bok om klimatångest. Hon var gäst den 13 januari 2018. En annan spännande gäst är världsmästaren i armbrytning, Heidi Andersson från byn Ensamheten. (17 mars 2018).

Söktrycket slår rekord

Rekordmånga sökte till höstens psykologprogram. Men uppsvinget har sina baksidor – social snedrekrytering och brist på mångfald. Institutionerna lyckas inte heller utöka antalet platser, visar Psykologtidningens rundringning.

Text: Lennart Kriisa

Över 38 000 sökte till höstens psykologprogram vilket drev upp antagningspoängen till 21,3 poäng i genomsnitt.

Martin Wolgast, studierektor för psykologprogrammet i Lund, jublar inte över utvecklingen.

– Höga betyg leder till social snedrekrytering, där har vi ett klart problem, säger han.

Emma Sjögren, ordförande i Psykologförbundets studeranderåd, instämmer och efterlyser alternativa urvalsmetoder, i likhet med de som används till läkarprogrammet.

– Om vi hade studenter med olika bakgrund, då skulle vi säkert få bättre diskussioner och andra synvinklar. I dag är vi en väldigt homogen grupp, säger hon.

Men Martin Wolgast avfärdar lämplighetstester som en lösning.

– Vi har fört sådana diskussioner men ingen metod har övertygat mig, säger han.

I Linköping har intervjuer tillämpats vid antagningen, men det blev

för dyrt och påverkade inte heller mångfalden.

– De som hade höga betyg var de som gjorde bra ifrån sig på intervjuerna, säger Anett Sundqvist, programansvarig.

Jenny Wikström Alex, programdirektör för psykologprogrammet på KI, är lika skeptisk.

– Högskoleverket har efter lång tid gett upp ambitiösa försök att mäta empati. Dessutom blir alternativa urvalsmetoder mycket resurskrävande, säger hon.

För att öka mångfalden satsar KI i stället på andra metoder, som att vara synlig på mässor och låta psykologstudenter blogga om sina erfarenheter.

Att öka andelen killar är en annan ambition på KI, tjejerna är i klar majoritet på psykologprogrammet.

– Eftersom killar klarar högskoleprovet bättre än tjejer har vi ökat den kvoten till en tredjedel, säger Jenny Wikström Alex.



»Om det inte finns tillräckligt med psykologer på arbetsmarknaden, då kommer någon annan att göra vårt jobb.«

MARTIN WOLGAST

Men effekten har ändå uteblivit. Vid den senaste antagningen till psykologprogrammet utgör kvinnorna 64 procent.

Männen är i minoritet även på övriga lärosäten, förutom i Lund där jämn könsfördelning råder i den

senaste kullen med psykologstudenter.

– Vi får se om det är början på en trend. Normalt varierar andelen män mellan 25 och 40 procent, säger studierektor Martin Wolgast.

Mer övertygad är han om att behovet av psykologer kommer att öka och har därför argumenterat mot fakulteten för att

utöka antalet platser.

– Om det inte finns tillräckligt med psykologer på arbetsmarknaden, då kommer någon annan att göra vårt jobb, säger Martin Wolgast.

Hittills har han inte fått gehör för en utökning.

Inte heller på Karolinska Institutet är en utökning aktuell.

Fördubbling av sökande på tio år

ANTAL SÖKANDE TILL PSYKOLOGPROGRAMMET

Källa: UHR, Universitets och högskolorådets antagningsstatistik.



BILD BJÖRN NILSSON

»Om vi hade studenter med olika bakgrund skulle vi säkert få bättre diskussioner.«

EMMA SJÖGREN, ORDFÖRANDE
I PSYKOLOGFÖRBUNDETS
STUDERANDERÅD



»Alternativa urvalsmetoder blir alltför resurskrävande.«

JENNY WIKSTRÖM ALEX,
PROGRAMDIREKTÖR FÖR
PSYKOLOGPROGRAMMET PÅ KI

PSYKOLOG BRISTYRKE TROTS ATT FLER LEGITIMERAS

Psykolog klassas av Arbetsförmedlingen som ett bristyrke. Psykologförbundet bedömer att brist kommer att råda även om fem år, trots att allt fler psykologer legitimeras. Förra året legitimerades 662 psykologer, jämfört med 410 år 2007.

– Vi fick statlig finansiering efter psykiatriutredningen och kunde öka från 40 till 70 utbildningsplatser, fler lär det inte bli hos oss, säger Jenny Wikström Alex.

I Örebro ligger fokus på praktiken.

– Vi har inte möjlighet att öka antalet studenter, och det är i princip praktiken som begränsar. Vi jobbar stenhårt för att få tag på praktikplatser till alla 35 per termin, svarar Sofia Bergbom, programansvarig för psykologprogrammet.

Likadant låter det på andra universitet som Psykologtidningen

kontaktar, resurser saknas för att utöka antalet platser.

Umeå universitet utgör undantaget, där psykologprogrammet har utökats med tio platser.

– Men vi har inga garantier för att få behålla dessa för all framtid, och vi konkurrerar ju hela tiden med andra utbildningar om hur många platser vår utbildning ska få, säger Camilla Hakelind vid Psykologiska institutionen i Umeå.

Några örönmärkta anslag från staten är inte att räkna med. Kerstin Evelius, nationell samordnare för psykisk hälsa, tycker inte att det

finns ett självklart behov av att öka antalet psykologstudenter. Hon efterlyser i stället utredningar om de nuvarande psykologerna befinner sig på platser där de gör mest nytta, och nämner att arbetsförmedlingen har många anställda psykologer, samtidigt som psykologbrist råder inom primärvården.

– Många psykologer sitter dessutom på egen låda. Om primärvården erbjuder mer attraktiva anställningar, då kanske de söker sig dit. Ett annat sätt är att göra som i Region Skåne, som genom vårdvalet anlitar externa leverantörer, säger hon. ●



BILD TT BILD

PSYKOLOGTIDNINGEN AVSLÖJAR:

Falska psykologer på valsedlarna

Totalt 120 psykologer fanns på valsedlarna och Miljöpartiet hade flest. Men tre av psykologerna saknade legitimation, visade Psykologtidningens granskning.

Text: Lennart Kriisa

Psykologtidningen har gått igenom samtliga valkretsar och hittat psykologer från norr till söder. Vanligast är att psykologer ställer upp i kommunvalen.

– Roligt att så många engagerar sig politiskt, det hade jag inte väntat mig, säger psykologen Maria Nemark, ledamot i Psykologförbundets förbundsstyrelse.

Hon kandiderade själv till kommunfullmäktige för det lokala partiet Förnya Lund, som uppger sig stå utanför blockpolitiken. Men generellt är det riksdagspartierna som lockar psykologerna och allra mest Miljöpartiet. Totalt 28 psykologer fanns på Miljöpartiets valsedlar.

Psykologen och miljöpartisten Karin Michal, som är ledamot i landstingsfullmäktige i Stockholm och kandiderade för ytterligare en mandatperiod, tror att psykologer uppskattar Miljöpartiet av flera skäl.

– Vi är inte så tvärsäkra i våra ställningstaganden utan mer resonerande. Miljöpartiet uppfattas också som ett anti-auktoritärt parti, säger hon.

Socialdemokraterna har svårare att attrahera psykologerna. Olof Molander, ledamot i Sveriges kliniska psykologer, kandiderade för Socialdemokraterna i Stockholm.

– En kompis är ordförande i lokalföreningen och bad mig ställa upp, men egentligen har jag fullt upp med annat, säger han.

Sverigedemokraterna är det minst populära partiet bland psykologerna på valsedlarna. Psykologen Olof Rehn kandiderar för Sverigedemokraterna till landstinget i Stockholm.

– Jag stöttar Sverigedemokraterna för att vi har ett demokratiskt underskott i Sverige. Ingen vill ju prata med Sverigedemokraterna, det tycker jag är egendomligt, säger han.



MARIA NERMARK

Tre av psykologerna på valsedlarna saknade legitimation.

Torgny Domeij, som kandiderade för det lokala partiet Nackalistan, är en av dem.

– Jag vet, jag vet, det har blivit en miss. Jag ska inte kalla mig psykolog för det är jag inte, säger Torgny Domeij och berättar att han började på psykologlinjen men aldrig tog ut examen.

Ritva Elg, som kandiderade för Liberalerna i Österåker, saknar också legitimation och medger att hon aldrig har jobbat som psykolog.

– Men jag har en examen från psykologlinjen från i början på 1970-talet, därför är psykolog min titel på valsedeln, säger hon.

Likadant resonerar Jan-Olof Gullberg, som kandiderade för KD i Säffle.

– Jag är inte legitimerad psykolog, utan har arbetat som lärare i psykologi. Men jag har examen från grundutbildningen och tycker att jag kan kalla mig för psykolog, säger han.

Anders Wahlberg, Psykologförbundets ordförande, håller inte med.

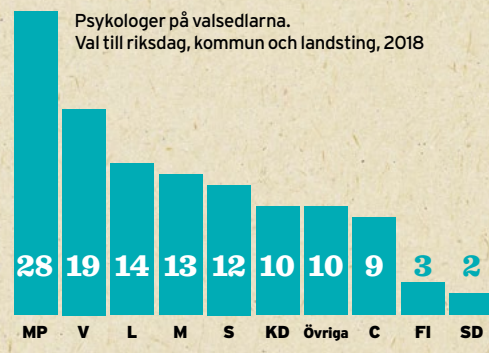
– Att kalla sig psykolog på en valsedel utan att vara legitimerad, det är falsk marknadsföring. Titelskyddet behöver utvidgas, säger han.

I dag gäller titelskyddet för psykologer bara inom hälso- och sjukvården. ●

Fotnot: Artikeln publicerades veckan före valet på Psykologtidningen.se. Maria Nemark valdes in i fullmäktige, Karin Michal och Olof Rehn hamnade utanför.

Miljöpartiet i topp

Psykologer på valsedlarna.
Val till riksdag, kommun och landsting, 2018





Rapport

Kraftig ökning av internet-KBT

Antalet patienter som fått behandlingar för psykisk ohälsa har dubblats sedan 2009. Dessutom har KBT-behandlingar via internet ökat kraftigt. Det visar SKL i rapporten Tillgång och resultat.

Rapporten bygger på den inrapportering landsting och regioner har gjort av antal behandlingar som utförts under 2017. Det gäller framförallt KBT vid vissa psykiska diagnoser samt multimodal rehabilitering (MMR) vid långvariga smärttillstånd i nacke, axlar eller rygg. För 2017 har landsting och regioner också kunnat få ersättning av staten för internetbaserad KBT och för att kontakt tagits med patientens arbetsgivare. /PÖ

Skolpsykologer

Avvakta aldrig vid skolk

- Ta tag i skolfrånan direkt! Får tiden gå blir det så mycket svårare. Det var det viktigaste budskapet från professor Christopher A. Kearney, en av föreläsarna under Psifos kompetensdagar i Karlstad.

De drygt trehundra deltagarna fick ta del av en rad exempel på praktisk tillämpning av psykologiska teorier, vilket också var temat för årets kompetensdagar.

- Vi ville den här gången få konkreta verktyg för vårt arbete och inte främst ta del av olika teorier, berättade Mikael Widoff, skolpsykolog i Forshaga och en av de ansvariga för kompetensdagarnas innehåll. /PÖ

Egenterapi

Psykolog straffades för skatteavdrag

Psykologen gick en utbildning till psykoanalytiker och ett obligatoriskt moment i utbildningen var att bekosta sin egen psykoanalys. Psykologen gjorde därför ett avdrag i deklarationen på 134 000 kronor med motiveringen att det handlade om utbildningsanalys, inte egenanalys.

Skatteverket höll inte med och påförde dessutom ett skatte-tillägg på 14 000 kronor, en sorts straffavgift vid oriktiga uppgifter.

Psykologen överklagade till förvaltningsrätten som gick på Skatteverkets linje.

»Även om den aktuella psykoanalysen varit till nytta för verksamheten så innehåller den värde för NN på det personliga planet. Psykoanalysen omfattas därmed av avdragsförbudet», konstaterade domstolen. /LK

Engagemang

USA-psykologer hjälper asylsökande

Närmare fyrahundra amerikanska psykologer har engagerat sig i ett nätverk för att hjälpa separerade flyktingfamiljer vid gränsen till USA. Nätverket, Refugee Mental Health Resource Network, leds från en avdelning (Trauma Division) inom American Psychological Association, APA.

Bakgrunden till insatsen är att ett femtiotal föräldrar tvångsseparerats från sina barn och placerats i fängelse, till följd av de hårdare regler som införts av president Trump. Psykologerna menar att de med psykologiska test och intervjuer kan bidra med evidensbaserat stöd för att många av dessa familjer bör återförenas och beviljas uppehållstillstånd i USA.

Redan i maj uttalade sig APA:s president Jessica Henderson Daniel i bland annat New York Times och sa då att presidentens policy att separera föräldrar från deras barn inte bara är grymt, den kan också påverka den psykiska hälsan hos såväl föräldrarna som barnen. /PÖ

👉 Läs fler nyheter på



FRÅGOR TILL MARTIN FORSTER

Psykolog, forskare och författare till bland annat boken Fem gånger mer kärlek (Natur och Kultur), som rekryterats av vårdappen Kry för att bygga upp en barnmjäst.

Vad fick dig att börja på Kry?

- Under tjugo års tid har jag hört hur svårt det är att hjälpa det stora antalet barn som mår dåligt. Nu såg jag en chans att nå ut till nya grupper som har svårt att ta sig till vården, till exempel barn som inte kan tänka sig att gå till en mottagning och att sitta i ett rum med en psykolog.

Vilka blir målgruppen?

- Vår barnmjäst passar för barn med lindriga till medelsvåra problem: nedstämdhet, lättare depression, ångest och utagerande. Om problemen är stora, till exempel att barnet inte kan gå till skolan, kommer vi att hänvisa till BUP. En målgrupp är också de desperata föräldrar som hör av sig till mig efter att ha fått beskedet från BUP att problemen inte är tillräckligt allvarliga.

Kry kritiserats för att utnyttja ersättningsystemet, hur ser du på det?

- En del läkare hävdar att Kry inte avlastar vården, men det är ju bara tyckande, sådant går inte att veta utan studier. Kritiken att patienterna ändå behöver uppsöka läkare för ett fysiskt möte, efter att ha varit i kontakt med läkare hos Kry, gäller ju inte heller vid psykologisk behandling. /LK

👉 Läs en längre version på [Psykologtidningen.se](https://www.psykologtidningen.se)

20 %

Under de senaste 15 åren har suicid minskat med ca 20 procent i Sverige men den positiva trenden gäller inte ungdomar och unga vuxna, uppger Folkhälsomyndigheten. Sveriges Psykologförbundet deltar nu i projektet Säker Suicidprevention, som leds av LÖF - Landstingens Ömsesidiga Försäkringsbolag.

Lars Wallén, 67, är en så kallad »superager«, men det finns demens i släkten. Dottern Sara Wallén utvecklade därför en app för kognitiv screening.



Eurel



ka!

Psykologer har mycket att bidra med i den digitala utvecklingen. Psykologtidningen sökte upp några av de mest **framträdande** **entreprenörerna**.

Deras gemensamma råd: kontakta personer utanför det egna hängnet för att **få feedback** på din idé.

Samtliga texter: Jan Huss



Niklas Laninge

Psykologer populära i Start Up-världen

Efterfrågan på tekniska lösningar som kan hjälpa människor att må bättre – på riktigt – är enorm.

– Som psykolog kommer du aldrig att känna dig så het som när du besöker en entreprenörshubb, säger Niklas Laninge, psykolog, författare och entreprenör.

Hundratusentals självhjälps-appar att ladda ned till telefonen talar sitt tydliga språk: folk vill ha hjälp. Och allehanda utvecklare utnyttjar behovet med fagra löften om lindring – utan vetenskapligt stöd eller skam i kroppen.

Det innebär förstås risker.

Per Carlbring, professor i psykologi vid Stockholms universitet, har kombinerat psykologi med teknik i många år och bland annat

genomfört framgångsrika försök med VR-teknik.

– Plockar man slumpvis ut tio självhjälpsappar kommer de flesta att vara värdelösa. Men det finns också de som är skadliga, som riskerar att addera stress och skamkänslor. Det finns också sådana som kan fungera – förutsatt att de används vid rätt tillfälle i terapin – men annars inte, säger han.

Bristerna handlar om kvalitets-



Björn Hedensjö

säkring, utvärdering och utveckling med målet att bli bättre. På det sättet liknar apparna flertalet av självhjälpsböckerna på marknaden, anser Per Carlbring, som tror att förklaringen är kostnaderna.

– **Det är redan** från början svårt att tjäna pengar på appar och det är dyrt att göra uppföljande studier för att förbättra tekniken. Dessutom kan man fundera på om

de som väljer en prenumerationslösning för sin tjänst verkligen hoppas på ett så snabbt tillfrisknande som möjligt.

Psykologen och entreprenören Hoa Ly anser att allt varken kan eller kommer att vara validerat i storskalig forskning före lansering.

– Så är det om man ska innova och bryta ny mark. Men visst ska saker göras med kvalitét och ju fler psykologer som är inblandade i dessa innovationer, desto bättre, säger han.

Niklas Laninge, författare till böckerna *Beteendesign* och *Beslutsfällan*, tror att många psykologer drar sig för att tjäna pengar på den psykiska ohälsan.

– Psykologer och ekonomer befinner sig sannolikt i varsin ände vad gäller motivation för studier.

Själv tycker han att det är härligt med pengar, men inte vilka pengar som helst. Av alla som vill ha hans expertis är det få som passerar nålsögat.

– Jag tackar alltid nej till spelbolag och läkemedelsföretag, till exempel, eftersom jag inte vill använda min kunskap för att medverka till att människor hamnar i missbruk eller sitter en extra timme framför Candy Crush. Men myndigheter och organisationer som jobbar med samhällsinformation och för att förenkla människors vardag är däremot välkomna.

Han uppmanar psykologer med idéer att besöka tillställningar där entreprenörer träffas, så kallade entreprenörshubbar.

– Jag rekommenderar det även för psykologer som har lågt självförtroende någon dag. När du har presenterat dig som psykolog kommer alla att vilja prata med dig och ta del av dina kunskaper.

Psykologen Björn Hedensjö, som ger stöd och tips under vinjetten Start Up-psykologen på nyhetssajten Breakit.se, är

övertygad om att psykologi- och terapibranschen står inför en stor omställning.

– **Vårdsektorn, precis som** alla andra branscher och samhällssektorer, kommer att påverkas väldigt starkt av digitaliseringen. Sedan har det visat sig att terapi online fungerar väldigt bra för många olika diagnoser, så jag tror att det kommer att hända mycket inom bara några år, även om det aldrig helt kommer att ersätta fysiska möten. Dessutom finns det så mycket annat i teknikområdet, utöver vård, som man kan använda

»Det är redan från början svårt att tjäna pengar på appar och det är dyrt att göra uppföljande studier.«

psykologi till. Det är bara att se vilken viktig roll psykologisk kunskap har i hur digitala produkter utformas.

Björn Hedensjö hoppas på fler profilerade psykologer med kreativa projekt framöver, som dessutom är duktiga på att kommunicera i exempelvis sociala medier.

– Vi sitter inne med så mycket kunskap som är viktig att sprida, och jag tror att det är bra för kårens status också.

Går det att förutspå framtiden genom att titta bortom våra gränser?

– I USA är marknaden mer mogen på onlineterapi-området, även om vi svenskar brukar vara väldigt tidiga med digitala trender. Där finns nu ett stort utbud av tjänster för psykologsamtal med hjälp av mobilen, till exempel. Jag tror absolut att utvecklingen där kan säga något om vart vi är på väg. ●

Finansiering

ALMI MIKROLÅN

FÖR: Mikrolånet är anpassat till företagare med mindre kapitalbehov. Almi kan låna ut upp till 100 procent av kapitalbehovet upp till 200 000 kronor med begränsad säkerhet.

MOT: Almi ägs av staten och får inte konkurrera med bankerna. Räkna med högre ränta.

RISKKAPITAL

FÖR: Möjlighet till större summor och till nätverk och kunskap. Riskkapital lockas av idéer som är skalbara, alltså där grundidén kan passa flera verksamheter och marknader.

MOT: Dela ägandet med okända som vanligtvis vill ha avkastning på sin investering inom tre till fem år.

AFFÄRSÄNGLAR

FÖR: Affärsänglar är privatpersoner som satsar tid, pengar och kunskap i nystartade företag. De har oftast ett större engagemang än riskkapitalister, har kortare beslutsvägar och kan ta snabbare beslut.

MOT: Dela ägandet med personer som eventuellt har en annan syn på vad som är viktigt.

BANKLÅN

FÖR: Banken kommer att kontrollera och bedöma dina förutsättningar för att betala tillbaka pengarna. Du får därigenom en professionell genomlysning av din affärsplan. Även ett avslag på

din låneansökan kan därför vara värdefull.

MOT: Banken kommer att kräva någon form av säkerhet för lånet, till exempel inteckning i fast egendom eller att en borgensman åtar sig att betala om du inte gör det. Det kan alltså få stora konsekvenser för dig, din familj eller den som gått i borgen för dig.

PRIVAT

(vänner/familj)

FÖR: Enkelt.

MOT: Kan snabbt påverka relationer negativt.

CROWDFUNDING

FÖR: Enkelt om du har en lättbegriplig innovation som lockar många. Det finns flera varianter från rena donationer, förbättring av tjänsten eller produkten eller någon annan förmån i utbyte mot en fast summa. Varianten Equity Crowdfunding innebär att du säljer andelar av ditt företag.

MOT: Kan bli knepigt att leva upp till det lockande löftet.



Sara Wallén: »Vi borde ha firat segrar på vägen, vi har kommit så långt med så små resurser. Det borde vi skålat mer för!«

Sara Walléns pappa är en så kallad superager, en person som är över 65 år med en kognitiv förmåga som en 25-åring.

– Men vi har demens i släkten. Det finns en risk att hans eventuella sjukdomstecken inte skulle synas i en vanlig screening. Därför har jag själv regelbundet screenat hans kognitiva funktioner för att ha koll på progressionen, berättar Sara Wallén.

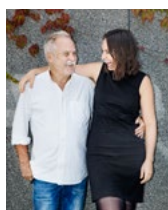
Ryktet om screeningen spred sig utanför familjen och efter ett tag började andra släktingar fråga om Sara kunde screena dem också. Framför allt ville de ha ett baseline-värde för framtida utredningar och därigenom ha möjlighet att följa sin egen utveckling.

– En föräldraledighet och många barnvagnspromenader senare kom jag på att jag inte behöver screena alla släktingar manuellt. Att det borde kunna göras med en app.

För Sara Wallén kom det riktiga startskottet när hon jobbade med primärvården i Sörmland och frågade personalen om de tyckte att ett digitalt system för kognitiv screening lät som en bra idé.

Responsen blev positiv och många kom med förslag på förbättringar. När Sara Wallén återvände till psykologstudierna hade hon skapat appen Minnemera.

– Jag har alltid gillat att koppla



Minnemera
Ett digitalt verktyg som ger användarna ett personligt riktvärde på kognitiva funktioner. I dag mäts patienter i huvudsak mot ett medelvärde för åldersgruppen vilket gör det svårt att se eventuella förändringar och erbjuda adekvat behandling hos dem som har hög kognitiv förmåga. Minnemera vänder sig mot vårdgivare.

Företag
Mindmore
Kategori
Digitalt diagnosverktyg
Kunder
Vårdgivare

ihop personer och discipliner som alltför sällan möts. Och det är just vad vi på Minnemera gör. Här samarbetar forskare och kliniker inom neuropsykologi och kognitiv testning med mjukvaru- och produktutvecklare för att skapa en så bra produkt som möjligt.

Hennes drivkraft är att lösa problem och hjälpa människor. Bakom varje strukturellt problem ser Sara Wallén individer och möjligheter att göra saker bättre för dem. Till exempel patienter som behöver uppföljning av sin kognitiva återhämtning efter en stroke, eller som idén till Minnemera ifrån, att i dag jämförs kognitiva förmågor med normvärden – i stället med deras egna baseline-värden.

Sara Wallén tycker att hon haft tur med att hitta investerare som trott på teamet och idén.

– Det finns otroligt många hjälpsamma och givande organisationer som jobbar för att driva e-hälsa framåt. För oss har det handlat om att göra det mesta möjliga med de medel vi har för att utveckla vår produkt och forskningen som den baseras på.

Stödet har kommit från Vinnova, Swelife, EIT health, Medtech4health, Almi, SU innovation med flera. Teamet bakom Minnemera är också invalt i Stockholm Innovation & Growth (Sting).

– Att ta in kapital är för oss inte

bara en fråga om pengar, utan även om produktens utveckling och bolagets riktning. Än så länge kan vi själva bestämma, och då är det vårdens och patienters behov som står i fokus.

Sara Wallén tycker att det var ett klokt drag att bli del av ett team.

– Ensam skulle jag inte fått något gjort alls. Vi har verkligen samskapat mellan discipliner och tillsammans med vården.

Något du borde gjort annorlunda?

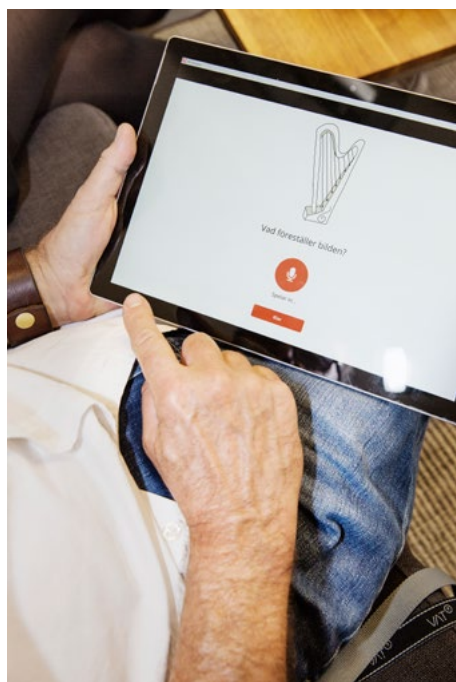
– Vi borde ha firat segrar på vägen, vi har kommit så långt med så små resurser. Det borde vi skålat mer för! Vi har hoppat till nästa utmaning direkt i stället, nästa problem att lösa utan att stanna upp, säger hon.

Lars Wallén, 67, före detta administratör vid Sida och pappa till Sara Wallén känner sig inte oroad över att bli screenad.

– Jag hade tydligen riktigt höga poäng i vissa delar så jag kommer inte att kunna vara dement länge innan larmet går.

Han berättar att dottern alltid varit uppfinningsrik.

– Ja, det gäller hennes bror också, han driver två företag med konstiga grejer. Vi har bott i Asien i 7–8 år i ett par omgångar. Då kanske man får lättare att se möjligheter och att allt inte är som man får lära sig. Att det som är sant på ett ställe inte behöver vara det på ett annat, säger han. ●



Katarina Blom: »Jag var så glad av att få mina första kunder att jag lade ned alldeles för mycket tid på dem. Obetald tid som i längden blir ohållbart.«

Habitud är en tjänst hos Psykologifabriken, ett konsultnätverk som grundades 2008 med målsättningen att göra psykologi rolig, begriplig och användbar. Nätverket lockade många innovatörer och kopplingarna till Start Up-pionjäreerna är betydande.

– Jag startade från noll med egna besparingar. Sex sparade månadslöner, säger psykologen Oskar Henrikson.

Det räckte för att veva igång hjulen och locka till sig andra med likande visioner om att göra psykologi tillgängligt för fler utanför mottagningarna.

– Det är en konservativ bransch och utbildningen har brister när det gäller innovation, säger Oskar Henrikson. Men Linköpings universitets pedagogik »problembaserat lärande« stärkte mig i mitt entreprenörsskap och min innovation.

Även allmänhetens syn på psykologer kan vara förvånansvärt konservativ. Att bryta normen kräver beslutsamhet.

– Min egen pappa undrade om jag verkligen gjorde rätt när jag skulle utbilda mig till psykolog. Han tyckte inte att jag passade in i bilden av psykologer. Men det finns så många andra sätt att använda sig av kunskapen för att hjälpa människor, säger psykologen Katarina Blom.

Med vetenskapligt underbyggda övningar i workshops och med tjänsten Habitud, som startades 2014, vill de få organisationer att fungera bra. Det kan exempelvis

Habitud

– det psykologiska gymmet.

Beskrivs som ett psykologiskt gym av grundarna.

Består i korthet av en kombination av föreläsningar och digitalt distribuerade vetenskapligt framtagna övningar som medvetandegör och upprätthåller föreläsarnas förmedlade kunskap på ett lustfyllt

– och inte minst – mätbart sätt. Till båtad för såväl den enskilde medarbetaren som för företaget/organisationen som anlitat Habitud.

Kategori

Kombinations-tjänst samtalt/digital tjänst.

Kunder

Företag/organisationer.



Katarina Blom



Oskar Henrikson

handla om att få medarbetarna att ge varandra positiv feedback.

– Vi vill gärna också komma bort från att många sätter oss i facket att arbeta förebyggande. Tänk om man kan ta det ett steg till – vi vill hjälpa människor och organisationer att till och med stärka sitt välbefinnande! Inte bara hindra dem från att bli sjuka. Om man tänker gym-metaforen: en del går till gymmet i förebyggande syfte, för att inte skada sig till exempel. Men de flesta av oss går dit för vi gillar att känna oss starka, vitala, friska, pigga, etcetera – massa saker på pluskontot direkt, säger Katarina Blom.

Kunderna är företag och organisationer som behöver hjälp med att få medarbetarna att fokusera långsiktigt även i en snabbt föränderlig värld.

Insatserna bygger på personliga möten, workshops och föreläsningar som följs upp med digitala psykologiska träningsuppgifter från det psykologiska gymmet Habitud.

– **Resultatet varierar** beroende på engagemanget, kan man säga. På varje arbetsplats utses ett par ambassadörer som håller igång träningen. Med rätt ambassadörer blir resultatet bättre.

Via mejl distribueras dagliga och konkreta uppgifter till alla inblandade. Uppgifter vars syfte är att hålla kunskapen om psykologisk hälsa vid liv.

– Det går att likna våra insatser med en sallad: alla ingredienser är forskningsbaserade men väl ute i en organisation måste vi mäta för att se om salladen ger effekt. Något som, förbluffande nog, inte alla är intresserade av. Vi måste ofta truga för att få utvärdera, säger Oskar Henrikson.

Råd till dem som överväger att starta eget?

– Jag var så glad av att få mina första kunder att jag lade ned alldeles för mycket tid på dem. Obetald tid som i längden blir ohållbart. Men alltefter-som lärde jag mig att säga nej och att vara tydlig mot kunderna om vad jag kan och inte kan. Det uppskattas av alla, säger Katarina Blom. ●

Tre exempel på träningstips från Habitud.

1) Hitta en optimist. Leta rätt på en kollega som möter era stora utmaningar med idéer, mål och en handlingsplan. Fråga hur den personen tänker kring svåra arbetsuppgifter. Om du vill kan du passa på att berätta att du tycker att personen är en förebild.

2) Testa att sätta upp fem delmål för dagen. Börja med ett övergripande mål, t.ex. att »städa lägenheten» eller att »göra en plan för kommande kvartal». Bryt sen ned målet i fem delmål eller fler, som du kan checka av under dagen. Kom ihåg: vi presterar som allra bäst när vi sätter mål som är både utmanande och specifika.

3) Försök ena två grupper genom att diskutera ett gemensamt, överordnat mål för dessa.

(Med varje tips följer en text om studier som träningen bygger på.)

FOTNOT

Problembaserat lärande, PBL, utgår från att studenterna har ansvar för att värdera innehåll och fokus för sin läroprocess samt att kunna identifiera behov av ytterligare kunskap. Det förutsätter att studenterna har ett aktivt förhållningssätt till sitt lärande.

[källa] Linköpings universitet

Psykologiska hinder

● Om föreställningen att man sitter på en vinstlott – innan man skrapat den:

»En idé, hur bra den än är, saknar värde om den inte når utanför den egna hjärnan. Det finns inget värde i idéer som inte genomförs. Och det känner man igen från behandlingsrummet, där det viktiga är att få till en beteendeförändring ute i verkliga världen. Det borde kanske vi psykologer ta till oss själva i högre utsträckning.

● Om Dunning Kruger-effekten som psykologiskt hinder:

»Att begåvade och välutbildade ofta är mer självkritiska liksom att många mindre kompetenta överskattar sin förmåga finns det en del forskningsstöd för.»

● Att 70 procent av psykologerna är kvinnor när nära nog alla riskkapitalister är män:

»Det finns många studier som visar att vi gillar och litar mer på personer som liknar oss själva. Riskkapitalister och andra investerare är huvudsakligen män och där finns det ett strukturellt problem.»

/ Björn Hedensjö

Vem ska du prata med?

Nästan alla som dragit igång en Start Up rekommenderar att man tar kontakt med personer utanför det egna hägnet om man vill ha riktig feedback på sin idé. Entreprenörsforum, hubbar, universitetens företagskuvöser och liknande. Eller helt enkelt någon som själv

har tagit steget till egen verksamhet. Stämningen är generös och omfamnande, lovar de.

Starta eget som anställd

Om du är anställd och vill starta eget, kontrollera följande:

● Finns det något i ditt anställningsavtal som begränsar din möjlighet att starta företag?

● Kolla med din arbetsgivare om du kan ta

tjänstledigt för att starta eget företag. Du har rätt att ta sex månaders tjänstledighet för att driva eget företag, men verksamheten får inte konkurrera med arbetsgivarens eller innebära »väsentlig olägenhet» för denne.

[källa] Sveriges Ingenjörer



Linda Hellquist: »Vi gjorde det av lust och för att vi kunde. Vi hade kvar våra ordinarie jobb så det blev ett sorts hobbyprojekt.«

Under sin PTP kom Linda Hellquist i kontakt med psykologen och författaren till självhjälpsboken *Mentaliseringsboken* av Per Wallroth.

– Jag tyckte att boken var som klippt och skuren för en mobil-tjänst. En app som skulle nå en annan publik, de som av en eller annan anledning drar sig för att köpa sådana böcker i bokhandeln.

Lindas Hellquist sambo och blivande man, Georgios Dimitriadis, hade den kunskap som krävdes för att utveckla appen för både Iphone och Android.

– Vi gjorde det av lust och för att vi kunde. Vi hade kvar våra ordinarie jobb så det blev ett sorts hobbyprojekt, kan man säga. Vi investerade inga pengar utan bara tid.

Appen blev klar, gjorde succé – och lades ned.

– Det var så kul. Vi gjorde ju allt själva, utveckling, innehåll, bokföring och marknadsföring. Den såldes för 15 kronor och vi delade pengarna på tre i början men eftersom det fortsatta arbetet mest handlade om programmering och uppdateringar ändrade vi fördelningen efterhand.

Mentaliseringsappen fanns på svenska och engelska och under en tid var det den mest nedladdade inom sin genre. Men ett ständigt flöde av nya telefonmodeller och systemprogram krävde lika ständiga uppdateringar av appen.

– Min man var väldigt snabb med att förklara att det skulle vara mycket arbete med tekniska uppdateringar så det kom inte som någon överraskning. Vi hade roligt under

Mentaliseringsappen

En fristående digital interaktiv version av en bok om mentalisering. Mentalisering handlar om att få bättre förståelse för andras såväl som sina egna beslut och reaktioner. Mentaliseringsappen skapades bland annat för att nå personer som av en eller annan anledning inte skulle köpa boken. Enligt utvecklarerna laddades den ned till mellan 4 000 och 5 000 enheter.

Kategori
Självhjälpsapp till mobiltelefoner.

Kunder
Privatpersoner.



tiden men när innehållet var klart handlade det mest om anpassning av gränssnittet till nya mobila enheter och då avslutade vi arbetet.

Linda Hellquist upplevde att det i allmänhet var lättare att prata med personer utanför psykologisfären.

– På vissa håll finns ett mer eller mindre outtalat krav att man ska gå en mer traditionell väg som psykolog, kanske jobba ett par år inom landstinget innan man ens överväger att starta något eget. Dessa reaktioner har jag mött kring mitt företagande i stort, och i viss mån också i arbetet med appen. Jag tycker att det finns mycket klokskap i att vilja lära sig så mycket som möjligt innan man startar något, men det är svårt med någon »absolut gräns«.

Att bryta den successions-

ordningen kan vara förenat med obehag.

– Det är en sak att bli ifrågasatt vid nya infallsvinklar, det tycker jag att man får räkna med till viss del. Det är en del av utvecklingen att diskutera olika perspektiv. Däremot har kategoriseringen gått lite väl snabbt ibland. Ibland lite karikerande; »här är teknikpsykologen som vill att människor ska jobba med sig själva digitalt», samtidigt som jag sitter på min mottagning och har djupgående samtal under större delen av min arbetstid. Det blir lätt värderande, som att »det nya» automatiskt står i kontrast till »det gamla«.

Vad har du för råd till den som tvekar?

– Ställ dig frågan: »Vad är det värsta som kan hända?» Och, börja med något som känns kul! ●



Fredrik Sandin: »Det är väldigt känsligt att prata om pengar i samband med hälsa. Jag har blivit kallad allt möjligt nedsättande på olika psykologforum.«

När psykologen Fredrik Sandin, 40, var klar med psykologutbildningen startade han kliniken PsykologA. Han blev snabbt fullbokad och dem han inte hann med tipsade han om andra lämpliga terapeuter.

Erfarenheterna från onlineförsäljning från åren som kock kom till användning. Han visste hur han skulle kunna hjälpa fler.

Med en grundläggande screeningsprocedur av besökarnas behov på hemsidan kunde han guida dem till terapeuter med lämplig specialitet. Resultatet: avhoppet minskade drastiskt.

– De som söker hjälp är oerhört vilsna. Med screening halverades antalet avhopp. 100 procents förbättring.

Grunden till Ahum var lagd och

2013, när Fredrik Sandin var 35 år och precis på väg att bli pappa, bildades aktiebolaget. Det var redan från början tänkt att attrahera investerare och att växa.

– När det handlar om människors hälsa får det inte vara några tvivel om företagets seriositet, patientsäkerhet och funktionalitet. Att mötas av ett felmeddelande under screeningen vore förödande för trovärdigheten. Men teknisk utveckling är väldigt kostsamt och enda sättet att klara det var med hjälp av investerare.

Fredrik Sandin har valt lokala utvecklare.

– Vi utvecklar allt i Sverige eftersom det känns säkrare än att vända sig till ett låglöneland.

I dag är 220 psykologer och psykoterapeuter anslutna; 6 000

Ahum

En digital tjänst för att guida människor till psykolog eller psykoterapeut med för den sökande rätt expertis och inriktning. Ahum tillhandahåller även praktiska funktioner för digital kontakt mellan terapeut och vårdsökande. Anslutna psykologer och psykoterapeuter erbjuds även flera administrativa funktioner som bokningar, avbokningar och ombokningar samt betalningar för samtal och ett krypterat journalföringssystem.

Kategori

Administrativt verktyg/screening.

Kunder

Psykologer/psykoterapeuter.

bokningar har skett genom systemet och varje månad har sidan 30 000 besökare.

Medieföretaget Schibsted är en av investerarna och nu annonseras verksamheten bland annat via Aftonbladet.se. Expansion är att vänta.

Idén är skalbar och går lätt att exportera till andra länder. Investörare gillar det.

Med precisare screening går det också att dra bättre slutsatser angående terapin än tidigare.

– Det har inte funnits motsvarande möjligheter tidigare. Erfarenheterna har mer eller mindre fastnat hos den enskilda terapeuten och jämförelser och slutsatser har varit anekdotiska. Med växande och jämförbara data kan terapin utvecklas och bli effektivare.

Ahum har i dag fyra anställda och en omsättning runt fem miljoner konor.

Men att prata om pengar är känsligt liksom att använda psykologiska kunskaper till annat än terapi.

– Absolut. Det är väldigt känsligt att prata om pengar i samband med hälsa. Jag har blivit kallad allt möjligt nedsättande på olika psykologforum.

Nackdelarna med att driva företag är ekonomiska och sociala.

– Det har tagit mycket tid från annat och utslaget per nedlagd timme blir lönen inte alls jämförbar med att ha ett vanligt jobb. ●

Fredriks Start Up-råd:

Börja smått även med storslagna idéer. Det är lätt att göra tvärtom. Att man börjar med en liten idé och lägger på lager på lager av saker som "vore bra" bara för att till sist inte ens orka börja. Börja med en MVP, minimum viable product, en enkel version av idén med enbart de grundläggande funktionerna, för att testa. Utvärdera sedan resultatet noga.

9 samband mellan kost och psyke



Kopplingen mellan tarm och hjärna blir allt mer uppmärksam. Högen med vetenskapligt stöd för kostens betydelse vid psykisk ohälsa ökar och snart kan kostråd ta plats i behandlingsarsenalen, vid sidan av psykologisk behandling och läkemedel. Text: Peter Örn

1 / Rätt är bäst

Kostråd om frukt och grönt varje dag räcker inte – även beredningen måste beaktas. Fyrahundra unga vuxna (18–24 år), främst på Nya Zeeland, besvarade en enkät om kost och psykisk hälsa. Slutsatsen blev att frukt och grönsaker bör ätas råa, inte kokta eller processade. Rå kost ledde till färre depressiva symtom, ökat psykiskt välmående och ökad livstillfredsställelse. Sambandet uppges vara starkt. I topp bland bästa kost för psykisk hälsa återfanns råa morötter och bananer. (*Frontiers in Psychology*, 2018.)

2 / Kvinnor och kost

Kvinnor drabbas oftare av psykisk ohälsa än män. En delförklaring kan vara kosten. En studie med 563 deltagare, omkring hälften kvinnor, visade att kvinnor i mindre utsträckning än män upplevde ett psykiskt välbefinnande om de inte åt en balanserad kost.

Forskarna skriver att den energirika men näringsfattiga kost som vardagsdieten ofta består av är negativ för såväl hjärnans anatomi som funktion, men att män förmodligen inte påverkas i samma utsträckning som kvinnor. (*Nutritional Neuroscience*, 2018.)

3 / B-vitamin vid schizofreni

Den första metaanalysen av randomiserade kliniska studier med kosttillskott i form av vitaminer (B6, B8 och B12) och mineraler vid schizofreni visar att kosttillskotten kan minska symtomen. I analysen ingick 18 studier med totalt 832 patienter. Mest effektivt var B-vitamintillskott om det sattes in i ett tidigt skede av sjukdomen, och det fanns även ett tydligt samband mellan dos och effekt. Studierna visade dock



signifikanta skillnader i resultat. Metaanalysen är viktigt, skriver forskarna, med tanke på att det finns stora behov av nya behandlingsalternativ vid schizofreni. (*Psychological Medicine*, 2017.)

4 / Ger barn bättre självkänsla

Barn i åldern två till nio år som får en hälsosam kost (enligt kostriktlinjer) har bättre självkänsla, färre emotionella problem och fler kompisar, jämfört med barn som inte får en lika hälsosam kost. Det gäller oavsett socioekonomisk bakgrund och kroppsvikt. I studien ingick 7 675 barn i åtta länder med gemensamma kostriktlinjer, bland annat mindre intag av raffinerat socker och fett, mer av fiberrika livsmedel, fisk, frukt och grönsaker. Barnen följdes under två år. (*BMC Public Health*, 2017.)





5 / Socker och adhd

Näringsfattig kost ökar risken för adhd. Det tyder en undersökning av spanska forskare på. I studien ingick 120 barn och ungdomar (hälften nyligen diagnosticerade med adhd och hälften kontroll). Deltagare som inte åt medelhavskost men ofta snabbmat, godis, drack söt läsk etc., hade en signifikant riskökning att diagnosticerats med adhd. Även om studien inte bevisar ett samband menar forskarna att dieten kan spela en roll för uppkomsten av adhd via mekanismer som fortfarande är okända. (Pediatrics, 2017.)



6 / Påverkar hippocampus storlek

Kosten kan påverka hippocampus hos äldre (60–64 år). 255 individer ingick i en studie som påbörjades 2001. De fick löpande svara på frågor om kostvanor och genomgå MRI-undersökningar. Resultatet visade att en näringsrik kost var associerad med ökad volym i vänster region av hippocampus, ohälsosam »västerländsk« kost med minskad volym i samma region. Höger region påverkades inte. Resultaten var kontrollerade för andra faktorer som utbildning, rökning, depression, läkemedel etc. (BMC Medicine, 2015.)

7 / Minskad ångest efter naturkatastrofer

En studie efter en kraftig jordbävning på Nya Zeeland hade visat att kosttillskott kan påverka den psykiska hälsan bland drabbade. Nu ville forskare pröva metoden i en studie i Alberta, Kanada, som år 2013

drabbades av våldsamma översvämningar. 56 vuxna i åldern 23–66 år ingick. De slumpades till antingen tillskott av D-vitamin, B-komplex eller ett brett spektrum av vitaminer och mineraler. Deltagare som fått B-komplex eller ett brett spektrum av vitaminer och mineraler hade signifikant minskad ångest efter sex veckor.

(Psychiatry Research, 2015.)

8 / Minskade symtom med medelhavskost

En australiensisk randomiserad kontrollerad studie med patienter med medelsvår till svår depression visade att tolv veckors »behandling«

med medelhavskost

(grönsaker, frukt, olivolja, nötter etc.)

ledde till signifikant symtomförbättring. De 33 som ingick i behandlingen

jämfördes med en kontrollgrupp bestående av 34 deltagare

som fick manualbaserat socialt stöd. Forskarna

uppgår att minskad oxidativ stress och förändrad tarmflora kan vara orsaken.

(BMC Medicine, 2017.)



9 / Omega-3 effektivt vid psykoterapi

Omega-3 är ett omdiskuterat kosttillskott, inte minst vid somatiska sjukdomar. En amerikansk studie tyder på att det kan öka effekten som ett komplement till psykoterapi vid depression hos barn i åldern 7–14 år. I RCT-studien fick en grupp enbart omega-3, en grupp i kombination med psykoterapi, en placebo i kombination med psykoterapi och en enbart placebo. Samtliga förbättrades under studiens gång, men effektivast var omega-3 i kombination med psykoterapi.

(Clinical Child & Adolescent Psychology, 2016.)

Fullständiga referenser finns på psykologtidningen.se.

»Det finns hur mycket forskning som helst om vad som är intressant på en arbetsplats: Vet vi vem som ska göra vad? Det är inte våra personligheter som är intressanta.«

Text Anna Wahlgren **Bild** Johan Bergmark

Sara Henrysson Eidvall har sitt kontor i det gamla Tändsticksplatset i Stockholm som finansmannen Ivar Kreuger lät bygga. Byggnaden stod färdig 1928, knappt fyra år före Kreugerkraschen. Cirkeln är sluten, i alla fall geografiskt. Saras morfar var en av alla småsparare som satsade – men också förlorade – alla sina pengar. Sara visar in i ett rum med Josef Frank-kuddar i fåtöljerna och ett foto på David Bowie på väggen.

»Det är mer med allting än en tror« har Sara broderat på en bonad. Hon tycker om att handarbета. Gärna broderi, men också stickning. Hon var en av de första svenskar som stickade en chockrosa Pussyhat-mössa, som en del i en protestaktion efter att Donald Trump blivit vald till president. Aktivisten kommer hon alltid att ha inom sig.

– Jag är ju uppvuxen i Umeå på 1970-talet. Det var stormöten, elevbojkotter, FNL-grupper och elev-

rörelse. Jag var väldigt inblandad. Det var där jag blev intresserad av psykologi, av mänskligt beteende. Mina erfarenheter från vänsterrörelsen har jag haft stor nytta av i arbetslivet.

Även om hon påverkades av FNL-rörelsen, så är det föräldrarna som verkligen har präglat henne.

– Min mamma var lärare, och min pappa psykometriker och mannen bakom bland annat högskoleprovet. Så jag är uppfödd med tester. De flesta tester kom från USA, och pappa reste ofta dit. Sen kom han hem med massa material som han testade på mig och mina syskon. Vi tyckte att det var jättekul. Uppgifter, problemlösningar och att mäta olika saker – det var sånt vi pratade om runt middagsbordet.

När Sara Henrysson Eidvall började studera till psykolog var det med den ingången – metoden och vetenskapen stod i fokus. Hur

SARA HENRYSSON EIDVALL

ÅLDER: 57 år.

BOR: Lägenhet i Hammarby sjöstad i Stockholm.

FAMILJ: Sambo och två utflugna barn, 22 och 25 år gamla.

YRKE: Legitimerad psykolog/specialist i arbets- och organisationspsykologi. Arbetar halvtid som lärare vid Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet, resten av tiden som arbets- och organisationspsykolog. Driver företaget Henrysson, Åkerlund & Sjöberg AB. Är chefspsykolog för Mensa i Sverige och Norge.

vet man att något är mer, mindre, bättre eller sämre?

Hon tillhörde den sista kull psykologistudenter som gick den delade utbildningen. Några års studier, ett par år i arbetslivet, och – slutligen – två år på universitetet.

Att arbeta inom barnpsykiatrien passade inte henne.

– Där var allt väldigt freudianskt färgat. Kvinnofientligt, skulle jag säga. Allt var mammas fel. Och förklaringsmodellen var hela tiden ett vapen: »Men så säger du bara för att ...« Man separerade barn från föräldrar. Lade in barn på avdelning, sen blev man förvånad över att föräldrarna var upprörda. Särskilt uppseendeväckande var behandlingen av barn med autism. Det är några incidenter som jag i efterhand har tänkt att det där var barnmisshandel.

Sara Henrysson Eidvall ratade psykiatrien och höll i stället fast vid sina metoder, också efter examen. Att mäta personliga egenskaper



»Att jag är så intresserad av ledarskap kommer nog från mitt förflutna som aktivist. Jag är intresserad av hur vi organiserar oss.«

verkar ju ändå ha relevans i olika sammanhang, resonerade hon. Hon började utveckla tester för Psykologiförlaget och när hon en dag behövde testpersoner med väldigt hög intelligens kom hon i kontakt med Mensa, föreningen för högt intelligenta. Hon attraherades av den ifrågasättande stämningen. Mensamedlemmarna ville hela tiden veta mer. De frågade om detaljer. Upptäckte luckor i hennes tester.

– Det gick jag igång på. De skarpa frågorna var intressanta. Jag blev ställd till svars. Jag tvingades läsa på och ta reda på mer. Det passade mig.

Hon började jobba som Mensas chefspsykolog och blev högsta ansvarig för testerna.

– **Efter några år** tänkte jag att det kunde vara kul att själv göra testet. Jag anade ju. Jag hade ju gjort tester under hela uppväxten. Och ja, jag blev medlem i Mensa.

För att bli medlem krävs det att man har en intelligens som är mer än 98 procent av befolkningen. Eller över 130 i IQ. Men Sara Henrysson Eidvall tycker att IQ-begreppet är »lite antikt« och föredrar att prata om »percentiler«. Att man i förhållande till populationen hör till de två procent som har högst intelligens. Och så slår hon hål på myten om riktigt höga IQ – för det går faktiskt inte att mäta.

– Det är hittepå. Alla skalor bygger på att vi jämför mellan individer. Vi har ju inget måttband, utan skalorna är hela tiden i relation till andra. Ju högre upp, desto färre som tillhör samma grupp. Det finns helt enkelt inte tillräckligt många att jämföra med. Så när någon koketterar med att de har 150 eller så i IQ blir jag alltid skeptisk.

Broderi, men också stickning, är hennes avkoppling. Hon var en av de första svenskar som stickade en chockrosa Pussyhat-mössa, som en del i en protestaktion efter att Donald Trump blivit vald till president.



Intelligens är ett begrepp som har funnits länge inom psykologin, och som framför allt handlar om problemlösningsförmåga. *To know what to do when you don't know what to do.* Att oberoende av tidiga kunskaper, alltså i ett helt nytt sammanhang, förstå vad man ska göra. Intelligens är en egenskap som tyvärr inte är särskilt påverkansbar. Man har den intelligens man har. Däremot är det ärftligt.

Men har man egentligen så stor nytta av ett högt IQ?

Jag frågar jag hoppfullt. Jag har precis gjort det grundläggande tiominutertestet på Mensas hemsida och tillhör inte de fyra procenten som blir uppmanad att göra det riktiga testet. Sara ler vänligt.

– Intelligens är en klockren framgångsfaktor, det finns hur

mycket forskning som helst som visar det. I alla sammanhang har man nytta av intelligens. Hur man får ihop arbetslivet, privatlivet, sin hälsa – ja, allt.

En liten, liten nackdel finns dock – närsynthet. Det finns ett litet samband mellan intelligens och närsynthet. Och så finns förstås en annan dimension:

– Att det alltid är jobbigt att vara avvikande. Om du är i ett sammanhang där andra inte är intelligenta. För det är jobbigt att sticka ut. Att vara lång bland korta är inte kul. Att vara rödhårig bland blonda är inte kul.

Sara kan inte omedelbart avgöra om någon är högtintelligent, däremot

brukar det märkas efter ett tag – till exempel i ett jobbsammanhang.

– Om jag jobbar med en person kan jag se att den har lätt för att hitta lösningar på olika problem. Men det är lätt att låta sig luras. För vi tror ju gärna att verbala människor också är intelligenta. Men det hänger inte alls ihop.

De senaste 25 åren har hon jobbat med arbets- och organisationspsykologi. Främst med ledningsgrupper.

– Att jag är så intresserad av ledarskap kommer nog från mitt förflutna som aktivist. Jag är intresserad av hur vi organiserar oss. Hur vi kan hjälpas åt. Ledarskap kan göra stor skada, men det kan också göra nytta.

En bra ledare är en person som följarna har nytta av, sammanfattar Sara Henrysson Eidvall. De bästa ledarna är de som folk vill följa, och som har en idé om att göra väl för gruppen. Ledarskap har däremot inget värde i sig. Ledarskap handlar bara om gruppens funktion av att samsynka sig så att inte alla springer åt olika håll.

I somras väckte Sara Henrysson Eidvall uppmärksamhet när hon på Psykologförbundets seminarium i Almedalen hävdade att många chefer är psykopater.

– Ja. antisocialt beteende är klart överrepresenterat bland chefer. Så mycket att de faktiskt gör skada för sina medarbetare. Och personer med psykopatiska drag, så kallat antisocialt beteende, premieras i arbetslivet. Sådana personer framstår ju som orädda och handlingskraftiga. Att vara en vänlig person är däremot en egenskap som kostar i plånboken. Studier visar att vänliga personer får sämre lön. Positivt är



att vi kan screena fram personer med antisociala drag i femfaktormodellen. Gemensamt är bland annat att de är utåtriktade, känslomässigt stabila och väldigt ovänliga.

Efter seminariet i Almedalen fick hon kritik för att ha använt sig av begreppet psykopater. Men det bekom henne inte, hon kunde hänvisa till fakta. Självt oroar hon sig sällan.

– Jag tänker att det ordnar sig. Det har jag från mina föräldrar. Jag gör så gott jag kan, det får duga. Räcker inte det – okej, jag är ledsen.

Sin icke-neurotiska personlighet har hon helt enkelt ärvt, tror hon.

– Mycket av personligheten, lik-

**»Särskilt uppseende-
väckande var behand-
lingen av barn med autism.
Det är några incidenter
som jag i efterhand har
tänkt att det där var
barnmisshandel.«**

som utsidan, är ju ärftlig. Att man är oroligt lagd behöver inte handla om ett barndomstrauma. Tyvärr, vissa människor föds med lite tunnare skinn. Jag brukar jämföra med allergi. Vissa är mer allergiska än andra, då gäller det att hantera sin allergi, och till exempel inte utsätta sig för triggars.

Sara konstaterar att livet nog är enklare om man inte är så orolig. Samtidigt vill hon själv inte framstå som för trög och nöjd.

– Jag vill ju inte att allt går mig förbi. Ibland borde jag dessutom vara orolig, för det finns ju en evolutionär poäng med att vara lite neurotisk. Att intuitivt reagera på risker och faror.

För tio år sedan var Sara med om en drunkningsolycka. Hon räddar livet på en liten flicka, men flickans pappa dör:

Sara är vid Holmhällar på södra Gotland. Hon har precis avslutat dagens simtur och hon är nästan ensam på stranden. Förutom en man i 35-årsåldern och hans två barn, båda i lågstadiet. Familjen är på väg ut till en närliggande ö, men fastnar i strömmarna. På sitt icke-neurotiska sätt reagerar Sara först inte, »det är nog så där det ser ut när man simmar«. Men sen funderar hon ett varv till. »Nej, Sara, sådär du brukar tänka, men här finns det nog anledning att vara orolig.« Hon ser två små huvuden försvinna ut till havs. Hon tittar ner på sin kropp och gör en snabb överläggning med sig själv: »Jo, jag kommer nog att fixa det här.« Hon vet att hon själv kan drunkna, att hon kan bli neddragen i vattnet när hon ska livrädda någon annan. Hon vet att hon kan bli tagen av strömmarna. Men hon simmar ut i vattnet och får fatt i flickan. Pappan, däremot, försvinner ner i djupet.

– Det var så plågsamt. Det här påverkade mig i flera år.

Sara utvecklar obehag för vatten. Hon, som alltid gillat att simma, vill inte längre hoppa i som förr. Hon vill heller inte bära den vackra



»Uppgifter, problemlösningar och att mäta olika saker – det var sånt vi pratade om runt middagsbordet.«

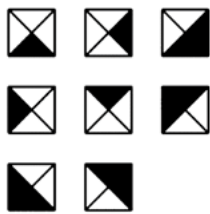
guldklockan som hon fick i pris för räddningsinsatsen. Klockan är en smärtsam påminnelse om druckningen, flickan, pappan ...

Sara bestämmer sig för att börja simträna. Hon går grundligt till väga och anmäler sig till en nybörjarkurs i crawl.

– Det var jätteobehagligt ibland, men det var bara att simma på. Exponering.

Sara visar sig vara en supersimtalang. Hon lämnar snart nybörjargruppen för att börja tävlings-simma, och har numera medaljer

Exempel på frågor i Mensas IQ-test. Vilken ruta saknas längst ner till höger? Välj bland svarsalternativen. Rätt svar i den smala spalten till höger.



i alla valörer från master-SM, som veteranklassen inom simning kallas. Bäst är hon på korta distanser, men efter att ha gjort ett DNA-test överväger hon nu att börja simma längre sträckor.

Eftersom hon är road av forskning har hon gjort DNA-testet – »23 and Me«. Det mesta visste hon tidigare: att hon är lång, morgonpigg och har lätt för att lära sig. Men hon fick också veta att hon har en förhöjd risk för en ögonåkomma, att hon bär på en gen som gör henne överkänslig för sparris och att det är därför som urinen luktar konstigt när hon har ätit just sparris, och – att hennes muskelfibrer egentligen passar bättre för längre distanser – hon är helt enkelt inte särskilt explosiv.

– Så vi får väl se. Kanske blir det långa lopp nu, funderar Sara.

Som vanligt är hon öppen för att tänka i nya banor. Drivkraften som psykolog har hela tiden varit: »Vad säger kunskapsläget?».

– Vi måste ständigt omvärdera det vi en gång lärde oss. Bara häromdagen hörde jag talas om en arbetsplats där det skett en

slags katastrof och där man satte samtliga medarbetare i debriefing-samtal. Det är fel. Kunskapsläget har sen 15 år sagt att vi absolut inte ska debriefa, för att det snarare aktiverar stress och oro. Debriefing kan till och med trigga PTSD visar forskningen. Forskningen är grundläggande för mig. För vi psykologer kan faktiskt göra skada. Det har jag själv tänkt mycket på. Vad jag har gjort för fel historiskt? Det finns ju massa saker jag aldrig skulle ha gjort i dag. Som psykolog har man ett starkt ansvar att rannsaka sig själv, och att ta reda på vad dagens kunskapsläge säger.

Lika arg blir hon när arbetsgruppen ska utvecklas och någon kommer släpande med ett personlighetstest.

– Varför då? Det finns hur mycket forskning som helst som pekar på att det som är intressant på en arbetsplats är: Har vi samsyn om vad vi ska göra? Är våra roller klara, vet vi vem som ska göra vad? Det är inte våra personligheter som är intressanta. För då finns en risk i att vi bara hamnar i att: »Men det där säger du bara för att det är din personlighet«.

Jag säger Omgiven av idioter och hon suckar högt.

– Det finns en längtan efter enkla modeller som folk känner igen sig i. Människan har alltid haft ett behov av att kategorisera, det gjorde vi redan på stenåldern. Dessutom älskar vi att prata om oss själva. Men psykologins dilemma är att människor inte är blå, gula, gröna eller röda. Det är lite krångligare än så.

Sara Henrysson Eidvall tycker till och med att den här typen av kategoriseringar kan göra skada. De leder till att vi behandlar människor på basis av att de är »en blå« eller »en stenbock«.

– Att människor fattar beslut på basis av dimensioner som inte ens finns är farligt. Dessutom är det dumt att lägga tid och pengar på något som inte funkar, säger Sara Henrysson Eidvall. ●

Rätt svar på Mensas IQ-testfråga till vänster: alternativ D.

»Berätta om vad som kan få dig att bryta tystnadsplikten«

Fråga: Var går gränsen för vilka psykologiska metoder man kan använda med folk man redan känner – förutsatt att de samtycker såklart? Våra yrkesetiska riktlinjer förbjuder ju att exempelvis bli vän med klienter, men hur är det med motsatsen, till exempel att använda sig av motiverande samtal med en kompis?

Etikrådet får ofta frågor om dubbla roller och gränsdragningar mellan professionella och privata relationer och sammanhang, och det är inte så länge sedan etikspalten handlade om etiska aspekter av att inleda en privat relation med en före detta patient. Dina funderingar vänder dock på perspektivet, och även om en hel del av mina tidigare svar om gränsdragningar mellan det professionella och privata även gäller här, kan det vara nyttigt att reflektera över den andra sidan av myntet!

Självklart både får och bör vi använda vår psykologiska kunskap när den kan vara människor till gagn, även utanför den professionella kontexten. Det är en grundläggande aspekt av psykologprofessionen och våra gemensamma yrkesetiska principer. Jag tror de flesta av oss har erfarenhet av att i relation till partners, vänner, barn etc. ha använt vår professionella kunskap till rådgivning eller för att bemöta personen på ett hjälpsamt sätt. Något

annat vore nästan otänkbart och direkt oetiskt. Men det finns en viktig distinktion mellan denna typ av agerande och att erbjuda en kompis någon slags psykologisk behandlingskontakt, nämligen att vi som privatpersoner i personliga relationer bör undvika expert- och ansvarspositionen som vi alltid tar som psykologer i professionella sammanhang.

NÄR ANSVARSFRÅGOR BLIR otydliga – vilket automatiskt blir fallet utanför en professionell kontext – uppstår många frågor som psykologen måste hantera, som exempelvis omkring journalföringsplikt, verksamhetsansvarig vårdgivare, sekretess etc. Riskerna med otydliga ansvarsförhållanden är för kompis/klienten att det blir otydligt om psykologen verkligen kan hållas ansvarig för behandlingen och vart klienten kan vända sig vid missnöje. Även för psykologen är luddiga ansvarsgränser riskabla, eftersom du kan hamna i situationer som var omöjliga att förutse, till exempel att kompis/mår sämre eller att kompis inte är nöjd med dina råd/interventioner. Dessutom riskerar ju den privata relationen att påverkas mycket, vilket kan bli en stor förlust för alla parter.

I ett rådgivande samtal om dessa frågeställningar med någon av oss i Etikrådet skulle



KRISTINA TAYLOR,
ORDFÖRANDE
I ETIKRÅDET

vi ställa frågor till psykologen om kontexten och om annat som kan spela roll för bedömningen av vad som är lämpligt, som exempelvis vilken den privata relationen är och vilken typ av intervention det handlar om, samt reflektera över hur psykologen kan använda sin kunskap på andra sätt för att vara till hjälp. Avslutningsvis vill

jag kommentera att du skriver att våra yrkesetiska riktlinjer förbjuder oss att bli vän med klienter. Det enda förbud som finns i våra yrkesetiska principer gäller sexuella relationer med klienter, i övrigt uppmanar principerna oss att i alla sammanhang klargöra våra roller och vara medvetna om intressekonflikter och gränsdragningar som kan påverka andra. ●

HAR DU EN FRÅGA TILL ETIKRÅDET?

Mejla etikfragan@psykologforbundet.se eller skriv till Etikrådet, Sveriges Psykologförbund Box 3287, 103 65 Stockholm

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

Elever har ofta låg tilltro till skolan.

Närmare hälften upplever dessutom att skolan inte är inkluderande. Det visar psykologen Katarina Malmström i en studie med elever i årskurs 7, och skriver att elevhälsans hälsofrämjande och förebyggande arbete måste tydliggöras för att skolans utvecklingsarbete ska bli mer inkluderande.



Inkludering som begrepp används flitigt inom skolan^[1], även om det inte finns direkt definierat i den svenska skolans styrdokument. Däremot har Sverige liksom många andra länder ingått internationella överenskommelser, där man förbinder sig att sträva mot en inkluderande skola^[2]. Studien *Elevers upplevelse av social och pedagogisk inkludering – en enkätstudie bland elever i år 7* fångar upp elevernas syn på sin nuvarande skolsituation ur ett inkluderingsperspektiv. Den utgår från definitionen »en gemenskapsorienterad definition av inkludering»^[1], vilket innebär ett skolsystem som välkomnar och undervisar alla elever inom den ordinarie verksamheten. Alla elever ska känna sig delaktiga både pedagogiskt och socialt, och det är inte individen som ska anpassa sig efter skolans förväntningar utan skolans verksamhet som ska anpassas efter alla individer.

Nyckeln i detta synsätt är att omfamna de individuella olikheterna som något att lära sig av och ta vara på. Alla elever betraktas som personer med något att bidra med till verksamheten, både i klassrummet och på organisationsnivå. I stället för att betrakta inlärningssvårigheter som något lokaliserat till eleven, betraktas hinder för inlärning och deltagande som något lokaliserat till skolorganisationen. På så vis kommer man bort ifrån att betrakta individen som bärare av svårigheter och kan i stället anta perspektivet att elever stöter på svårigheter när de kommer i kontakt med hinder. Sådana hinder kan uppstå i klassrummet, i undervisningen, mellan lärare och elever, mellan elever eller på andra håll i skolan^[3]. Analysen och undanröjandet av de obstruktioner elever stöter på är inte bara till hjälp för den enskilda eleven utan för alla elever. Alla drar fördel av ett positivt och konstruktivt klassrumsklimat, men sårbara elever har ett särskilt behov av ett gott socialt klimat i klassrummet för att utvecklas^[4].

Den samlade elevhälsan ska omfatta medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser^[5]. Dess syfte är att samordna skolans olika kompetenser genom att skapa mul-

tiprofessionella team och ett kompetent forum för samverkan på varje enskild skola. Genom att arbeta främst hälsofrämjande och förebyggande ska elevhälsan bidra till en god lärandemiljö för eleverna.

Fokus på individnivå

Det dominerande synsättet i skolan är att förlägga försvårande omständigheter för inlärning och utveckling till det enskilda barnet, visar forskning^[6]. Elevhälsoteamen som ingår i denna studie berättar att de ofta blir ombedda att stötta upp kring elever som uppges ha inlärningssvårigheter. En närmare granskning visar att eleverna förvisso uppvisar svårigheter att ta till sig undervisningen, men att det snarare handlar om att arbetssättet i klassrummet inte är anpassat till den enskilda eleven än om verkliga inlärningssvårigheter. Skolan saknar ofta barnperspektivet då det är vanligt att man talar om elever men sällan med elever^[6]. Även andra studier har visat att elevhälsan främst fokuserar på elevers ohälsa på individnivå och att elevers skolsvårigheter i huvudsak förklaras med faktorer utanför skolan, såsom hemförhållanden, sömnsvårigheter etc.^[7]. Ytterligare en studie fann ett tydligt glapp mellan elevhälsans retorik och dess praktik; alla elevhälsans yrkeskategorier var överens om att ett salutogent perspektiv gynnade elevernas utveckling i skolan, men i praktiken var elevhälsans arbete inriktat på enskilda elever i form av särskilda insatser^[8].

Skolpsykologen har sedan gammalt ett uppdrag som kan ses som motsatsen till inkludering; att genom bedömning och utredning av enskilda elever hjälpa skolan att sortera elever som upplevs svåra att undervisa. Många lärare anser att skolpsykologer har ett stort ansvar för att bedöma och rekommendera vilka resurser enskilda elever med inlärnings- och beteendessvårigheter behöver^[9]. Psykologen hamnar då i en situation där hen antingen kan hjälpa skolan att upprätthålla en exkluderande hållning gentemot dessa elever eller hjälpa skolan att finna mer inkluderande lösningar. Det kan också vara lättast för psykologer att genom utredningar och tester hävda sin professionella jurisdiktion^[9]. Det är svårare att få professionellt gehör för ett hälsofrämjande arbete. Skolinspektionen har pekat på att det ofta saknas tillgång till psykolog i det långsiktiga arbetet i skolans verksamhet. Viktig kompetens kommer därför inte till sin rätt i arbetet med organisationsövergripande frågor och i förändringsarbetet.

Elevers upplevelse av social och pedagogisk inkludering – en enkätstudie bland elever i år 7 har besvarats av samtliga elever i årskurs 7 i en förortskommun i en



KATARINA
MALMSTRÖM

»Uppfattningen att lärarna tydligt uppskattar vissa elever mer än andra torde bidra till att försvåra känslan av inkludering och det påverkar sannolikt även måluppfyllelsen då förväntningar återspeglas i elevens prestation.«

storstadsregion. 244 elever fördelade på kommunens fem högstadieskolor har besvarat enkätens 40 påståenden. Frågorna berör de olika aspekterna på gemenskapsorienterad inkludering: skolan som ett system som tar emot och välkomnar alla elever, att det finns en gemenskap som innefattar samarbete, respekt och tillit, att skolan är en demokratisk gemenskap, att skolan ser olikhet som en tillgång samt att eleverna är socialt och pedagogiskt delaktiga^[1]. 45 procent var flickor, 46 procent pojkar och 8 procent annan (procenttal efter avrundning).

Inte inkluderande

Könen *flicka* respektive *pojke* har genomgående avgett likartade svar medan *annan* besvarat enkäten på ett sätt som skiljer sig från övriga. Sammantaget ansåg knappt hälften av eleverna att deras skola fungerade inkluderande. Det innebär att nära hälften inte tyckte att den fungerade inkluderande. Drygt 40 procent ansåg att deras skola inte såg olikhet som något som hanterades på ett positivt sätt, som en källa till kunskap och förståelse.

Drygt hälften av eleverna upplevde att skolan var en plats där de fann en gemenskap byggd på respekt och tillit medan övriga inte gjorde det, och lika många ansåg inte att skolan hade ett demokratiskt förhållningssätt gentemot sina elever. Nära hälften kände sig inte delaktiga i den pedagogiska och sociala lärsituationen i klassrummet. Svar som berörde elevernas förtroende för lärarna och lärares inställning till samtliga elever visade att det stora flertalet upplevde att lärarna uppskattade vissa elever mer än andra.

Elevernas tilltro till skolan och dess vuxna var låg. De övergripande strukturerna kring elevdemokrati och inflytande uppfattades inte av eleverna, vilket väckte frågan om huruvida eleverna tydligt involverades i genomförandet av skolans systematiska kvalitetsarbete. För att skolan och dess utvecklingsarbete ska upplevas inkluderande av fler elever behöver

elevhälsans hälsofrämjande och förebyggande arbete tydliggöras. Genom att öka elevernas delaktighet blir det även möjligt att öka elevernas tilltro till skolan. Det var även tydligt att relationen mellan eleverna och lärarna behövde förbättras; eleverna var så gott som samstämmiga om att lärarna hade förutfattade meningar gällande enskilda elever och deras prestationer.

Krävs ett systematiskt arbete

En inkluderande skola är resultatet av ett systematiskt arbete^[3]. Det krävs att skolan har sina medarbetare med sig, att alla förstå vad inkludering innebär och vad som är målet med att inkludera alla elever. Arbetet handlar mycket om att förändra attityder och värderingar hos skolans medarbetare. Erfarenheter från FoU-programmet *Inkluderande lärmiljöer* visar att även då utgångspunkten i förändringsarbetet är en snäv definition av inkludering (att minska antalet elever i särskilda undervisningsgrupper) så behövs en bred definition (en inkludering av alla elever och deras behov) för att lyckas^[10]. Programmet ledde till ett förändrat synsätt, från eleven som problembärare till att betrakta svårigheter som grundade i relationen mellan elevens förutsättningar och det pedagogiska sammanhanget. Därmed kunde man fokusera på att skapa goda lärmiljöer för alla elever.

Elevhälsans uppdrag att verka hälsofrämjande och förebyggande torde falla väl in i implementeringen av en inkluderande skola. Men skolledning och elevhälsans personal behöver ha en samsyn kring vikten av en gemensam grundsyn på skolans uppdrag, lärares betydelse samt vilken påverkan det sammantagna arbetet och värdegrunden får på elevernas möjligheter att lära sig och att fungera i skolan. Det innebär att det inkluderande perspektivet och de värderingar som är önskvärda på varje enskild skola även behöver genomsyra hela kommunens skolorganisation.

«För att alla som besvarade enkäten skulle finna ett möjligt alternativ valdes tre svars-möjligheter: flicka, pojke, annan. Annan var till för de som inte identifierade sig som vare sig flicka eller pojke.»

Ett gott socialt klimat i klassrummet består av tre huvudfaktorer: att alla stöttar och hjälper varandra, att det personliga växandet och den egna utvecklingen hos varje elev underlättas, samt att ordningen i klassrummet upprätthålls samtidigt som lärarna har kontroll över situationen och kan genomföra förändringar när det krävs^[11]. Enkätstudien visar att förtroendet för lärarna kan förbättras. Uppfattningen att lärarna tydligt uppskattar vissa elever mer än andra torde bidra till att försvåra känslan av inkludering och det påverkar sannolikt även måluppfyllelsen då förväntningar återspeglas i elevens prestation^[12]. Många elever svarar också nekande på frågan om de är motiverade att lära sig och förstå nya saker. Enkät-svaren kan betraktas som en återkoppling från eleverna till lärarna, och återkoppling framhålls som en framgångsfaktor vad gäller måluppfyllelse^[11,12]. Här finns en utvecklingspotential för undervisningen i klassrummet där elevhälsans professioner kan stötta enskilda lärare och arbetslag, exempelvis genom analys av studiemiljön och handledning.

Olikhet bör ses som en tillgång

Studien visar dock att en majoritet av eleverna upplever att alla elever är välkomna på deras skola, att de har vänner på skolan och att de alltid deltar i undervisningen om de inte är sjuka. Det innebär att eleverna de facto är i skolan och därmed tillgängliga för skolans undervisning och utvecklingsarbete. Viktigt blir då att skolan tar tillvara den närvaron och använder den på ett konstruktivt sätt.

En viktig aspekt av inkludering är att olikhet ses som en tillgång, och ur ett demokratiskt och jämställt perspektiv kan det te sig som en självklarhet att diversitet är en källa till nyfikenhet och kunskap. Men de som i studien definierar sig som *annan* (8 procent) är i alla delar mer negativa till skolan, jämfört med *flickor* och *pojkar*. Deras svar vittnar om en utsatt grupp. Lärarna har ofta svårt att acceptera olikheter vad gäller inläring, motivation, beteende, fysik, psyke och så vidare^[6,8]. Det finns flera styrdokument

som reglerar elevers rättigheter i skolan, inklusive rätten till extra anpassningar och särskilt stöd^[5], och även rätten att inte diskrimineras eller kränkas (6 kap. 12§ skollagen, 5 kap. 1 § diskrimineringslagen).

Skolsituationen för eleverna som i enkäten valt att definiera sig som *annan* behöver analyseras och förbättras. När den gruppen upplever sig inkluderad så har skolorna förmodligen tagit ett stort steg mot att alla elever kommer att uppleva skolan som inkluderande.

Katarina Malmström

Psykolog på Skolfam Stockholm, Socialförvaltningen, Stockholms stad.

Artikel bygger på ett examensarbete under specialistutbildningen.

Referenser

1. Nilholm C & Göransson K (2013). Inkluderande undervisning. Stockholm: Specialpedagogiska skolmyndigheten.
2. Unesco (1994). The Salamanca Statement and Framework for action on special needs education: adopted by the World Conference on Special Needs Education; Access and Quality. Salamanca, Spain, 7-10 June 1994. Unesco.
3. Booth T, Ainscow M, Black-Hawkins K (2002). Index for inclusion. Bristol: Centre for Studies on Inclusive Education.
4. Allodi M W (2010). The meaning of social climate of learning environments: Some reasons why we do not care enough about it. *Learning Environments Research*, 13(2), 89-104.
5. Skollagen (2010), SFS nr 2010:800. Regeringskansliet.
6. Hjörne E & Säljö R (2013). Att platsa i en skola för alla: elevhälsa och förhandling om normalitet i den svenska skolan. (4:e rev. uppl.). Studentlitteratur.
7. Törnsén M (2014). Rektor, elevhälsan och elevers lärande och utveckling. Skolverket.
8. Guvå G (2009). Professionellas föreställningar om elevhälsans retorik och praktik. Linköping University Electronic Press.
9. Farrell P (2004). School psychologists making inclusion a reality for all. *School Psychology International*, 25(1), 5-19.
10. Ifous (2015). Att forma skolan efter eleverna: vägar till inkluderande lärmiljöer i tolv svenska kommuner: styrgruppens rapport. Stockholm: Ifous.
11. Mitchell D (2015). Inkludering i skolan: undervisningsstrategier som fungerar. Natur & Kultur.
12. Hattie J (2012). Synligt lärande för lärare. Natur & Kultur.

»I stället för att betrakta inläringssvårigheter som något lokaliserat till eleven, betraktas hinder för inläring och deltagande som något lokaliserat till skolorganisationen.«

»Mycket talar för att ett flertal neurologiska och psykiatriska sjukdomar till stor del handlar om trassel i synapserna.«

FLEXIBELT ARBETSMINNE

> Arbetsminnet har inte bestämda gränser som man tidigare trott, utan minnets prestanda tycks balanseras mot hjärnans resurser och anpassa sig till den uppgift som man utför.

Det har länge hävdats att fenomenet »set size« (att minnets kvalitet försämras ju fler saker du försöker hålla i arbetsminnet) inträffar eftersom hjärnan använder en viss mängd neurala resurser till arbetsminnet. Men en ny svensk studie bryter med teorin om att arbetsminnets resurser är fasta. Forskarna menar i stället att resursallokeringen är flexibel och drivs av en balansering mellan två motstridiga mål: att maximera minnesprestanda och att använda så få neurala resurser som möjligt.

Mängden resurser som hjärnan allokerar till arbetsminnet är inte fast, utan kan vara ett resultat av att balansera resurskostnaden mot kognitiv prestanda. Om resultaten bekräftas i ytterligare studier kan det innebära en möjlighet att förbättra arbetsminnet genom att erbjuda belöningar eller genom att öka den upplevda betydelsen av en uppgift.

Studien *A resource-rational theory of set size effects in human visual working memory* är publicerad på eLife.

TRAKASSERIER PÅ NÄTET

> En doktorsavhandling från Lunds universitet visar att den psykiska ohälsan är omfattande bland unga som utsätts för mobbing, nattrakasserier och fysiskt våld, och att det även finns en koppling mellan psykisk ohälsa och nattrakasserier vid enstaka händelser.

Avhandlingen bygger på flera tusen enkätsvar från skolelever och unga vuxna i Region Skånes folkhälsoenkä-

ter. Resultaten visar att elever med funktionsnedsättning utsätts för mobbing och nattrakasserier dubbelt så ofta som klasskamrater utan funktionsnedsättning. Bland mobbade elever med funktionsnedsättning uttryckte pojkar stor ohälsa framför allt i form av fysiska besvär och flickor framför allt i form av psykiska besvär.

Flickor trakasseras oftare än pojkar på nätet. Sambandet mellan psykisk ohälsa och trakasserier är statistiskt säker-

ställt även för ungdomar som blivit nattrakasserade endast en gång det senaste året.

Titeln på avhandlingen är *Bullying, violence and mental distress among young people. Cross-sectional population-based studies in Scania, Sweden.*

TILLTRASSLADE SYNAPSER

> Analyser av hjärnans synapser (neuronernas kontaktpunkter) kan leda till bättre behandlingsmetoder av psykiska sjukdomar. Det tror ett forskarlag vid University of Edinburgh, som tillsammans med svenska forskare skapat den första katalogen över hjärnans synapser.

Utifrån datorsimuleringar av hur olika synapstyper påverkar hjärnans informationsbehandling har forskarna i djurmodeller visat att sammansättningen av synapser är förändrad vid schizofreni, något som kan hänga samman med sjukdomen.

Mycket talar för att ett flertal neurologiska och psykiatriska sjukdomar till stor del handlar om trassel i synapserna, hävdar forskarna, och att den teknik de använt i förlängningen kan ge nya eller förbättrade mediciner mot hjärnsjukdomar. Den kan också bidra till bättre kliniska diagnosmetoder för att mäta och beskriva det problem en patient har.

Forskarna upptäckte även



BILD: ISTOCKPHOTO

är att det finns stora olikheter mellan hjärnområden och att det även inom ett och samma område finns systematiska skillnader i olika åndar.

Studien *Architecture of the Mouse Brain Synaptome* är publicerad i *Neuron*.

UTÖKAD UTREDNING GER INGEN EFFEKT

> En utökad utredning vid beslut om tvångsvård av kvinnor med svårt missbruk leder inte till ett bättre vårdresultat, men är mycket kostsam för kommunen. Det visar en ny svensk studie. Merkostnaden gäller särskilt de psykologter och psykiatriska undersökningar som ingår i utredningen, och vars resultat ska vara ett stöd i utformningen av kvinnornas vård- och behandlingsplaner.

I studien ingick 228 kvinnor som på grund av ett svårt missbruk tvångsvårdades mellan åren 1997 och 2000 på ett behandlingshem som drivs av Statens institutionsstyrelse.

Av de 228 kvinnorna fick 130 en utökad bedömning. Men endast 10 procent blev erbjuden en behandlingsinsats när de tagits in för tvångsvård, till exempel KBT eller läkemedelsbehandling. Forskarna menar att resultatet väcker frågan huruvida personal inom socialtjänsten har tillräcklig kunskap för att kunna tolka resultat från utökade bedömningar.

Studien *The five-year costs and benefits of extended psychological and psychiatric assessment versus standard intake interview for women with comorbid substance use disorders treated in compulsory care in Sweden* är publicerad i *Biomed Central Health Services Research*.



PHILIP PÄRNAMETS MANIPULERADE SVAR LEDDE TILL ÄNDRAD ÅSIKT

Genom att manipulera avgivna svar på politiska frågor kan människor förmås att omedvetet byta åsikt, en beslutsblindhet som sedan kvarstår över tid. Det visar en ny studie av bland andra kognitionsforskaren Philip Pärnamets på Karolinska institutet.

Beslutsblindhet har varit ett känt fenomen sedan 2005 genom en studie i tidskriften *Science* av de svenska kognitionsforskarna Petter Johansson och Lars Hall vid Lunds universitet. I den studien fick deltagare välja vilket av två ansikten de föredrog presenterade på kort. Ovetande för deltagarna byttes sedan korten ut, och bara ett fåtal deltagare upptäckte det. De flesta fortsatte vid en uppföljning argumentera för det val de gjort. Fenomenet har därefter använts i studier om smak, lukt, finansiella beslut, moraliska attityder, etc.

I den nya studien om beslutsblindhet fick 372 deltagare svara på en politisk enkät om sjukvård, skola och miljö. Därefter ombads de att antingen bekräfta sina svar eller argumentera för sina val. Men då hade några av svaren manipulerats (flyttats till motsatt åsikt) av försöksledarna. Endast hälften av de manipulerade svaren upptäcktes av deltagarna.

DET FINNS INGEN vedertagen förklaring till varför deltagare inte upptäckte att deras val bytts ut. Men att det inte rör sig om ouppmärksamhet kunde konstateras med hjälp av ögonrörelsemätning, berättar Philip Pärnamets, Institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska institutet.

– Det rör sig dock om en märklig situation då vi först förväntas svara på en enkät för att i nästa minut konfronteras med att krysset flyttats tvärs över skalan: Världen har vanligtvis en grad av konstans och våra beslut lämnar efter sig stabila artefakter,

såsom en markering på ett papper. Så det har inte varit nödvändigt för vårt kognitiva system att representera resultaten av våra val. Det skulle kunna förklara varför deltagare inte upptäckte manipulationen ur perspektivet att de inte behövt inkoda eller lägga på minnet resultatet av sina val, säger Philip Pärnamets.

FENOMENET ATT ACCEPTERA manipulerade svar som sina egna, och även argumentera för dessa, kvarstod vid en uppföljning efter en vecka. Det är första gången beslutsblindhet används för att inducera en bestående åsiktsförändring.

– Deltagare som fått argumentera för den manipulerade åsikten flyttade sig betydligt mer än de som bara fått läsa upp den men inte uttrycka argument för den. Men deltagarna flyttade sig inte hela vägen till där den manipulerade åsikten var, utan ungefär halvvägs.

Forskarnas hypotes är att manipulationen skapar ett falskt minne hos deltagarna för ett val de aldrig gjort. När de vid ett senare tillfälle försöker svara på frågorna så dels drar de sig till minnes vad de tidigare svarat, dels beaktar de faktorer som tidigare fungerade som input till politiska ställningstaganden.

– Vi gör de en inferens från den tillgängliga informationen och formulerar en åsikt. Att »ha en åsikt« tycks delvis vara en – inte nödvändigtvis medveten – minnesberoende process. En viktig lärdom som vår studie ger är att vara öppen för att det finns en förändringspotential i oss och att en dialog kan vara mer fruktbar än vad vi ibland kanske tror, säger Philip Pärnamets.

Studien *False beliefs and confabulation can lead to lasting changes in political attitudes* är publicerad i *J Exp Psychol Gen*. 2018;147(9):1382–99.

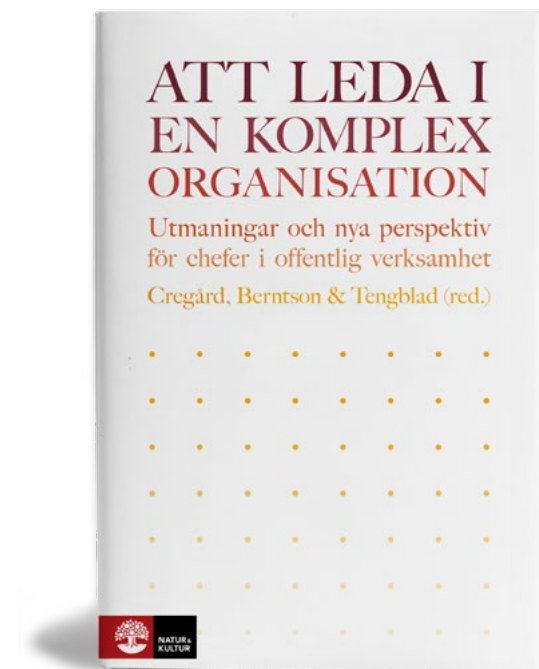
● Peter Örn

Inte för chefer som söker tröst

För många chefer är arbetstillvaron en snårskog av krav och förväntningar som är omöjliga att leva upp till. Det skapar känslor av otillräcklighet, stress, frustration, ibland hopplöshet och uppgivenhet. Denna bild stämmer särskilt väl inom de kvinnodominerade branscherna vård, skola och omsorg – där de flesta psykologer som är chefer – arbetar.

Den offentliga sektorn har varit bra på att fånga upp och implementera nya trender inom styrning och ledning. Sämre har det varit med att rensa i systemen när nya har införts. Det har lett fram till den överdos av styrning som beskrivs i den nyutkomna boken *Att leda i en komplex organisation*. Boken är resultatet av ett samarbete mellan en grupp ledarskapsforskare med ledarskap i komplexa organisationer som gemensamt intresse.

FÖRFATTARNA beskriver tre huvudsakliga former av styrning: resultatstyrning, handlingsstyrning och värderingsstyrning. De olika formerna av styrning, som lanserats



ATT LEDA I EN KOMPLEX ORGANISATION
UTMANINGAR OCH NYA PERSPEKTIV FÖR CHEFER I OFFENTLIG VERKSAMHET
AV ANNA CREGÅRD, ERIK BERNTSON, STEFAN TENGBLAD MED FLERA.
NATUR & KULTUR, 2018.

under olika tidsepoker, lever i den offentliga sektorn kvar, lagrade på varandra. Forskarna visar att resultatet har blivit att en majoritet av cheferna upplever att styrningen på det hela taget ökat. I boken ges inblickar i olika organisationer inom kommunal verksamhet och hälso- och sjukvård, men även inom idrottsklubbar.

Boken riktar sig till utbildningar i ledarskap på högskolenivå, för organisationsledningar, verksamhetsnära chefer och specialister i chefsfunktioner. Som en kunskapskälla för att förstå dynamik och drivkrafter i komplexa organisationer fungerar boken utmärkt. Den ger en tydlig och översiktlig bild med

exempel från olika delar av organisationsvärlden. Dessutom är boken välskriven och lättläst.

ÄR DEN OCKSÅ användbar för chefen som kämpar för att få vardagen att fungera? Den chef som söker efter enkla »verktyg« och tröstande förenklingar ska leta någon annanstans i floden av ledarskapslitteratur.

»Komplexiteten i offentlig sektor, med krav på många håll och hög arbetsbelastning, innebär att det inte finns något enkelt sätt att vara chef och inte heller någon tydlig uppsättning med handlingsstrategier som kan förväntas vara lyckosamma«, är ett citat ur boken.

Däremot rekommenderas boken varmt till den chef som vill utveckla sin förståelse och strategiska överblick. En sådan förståelse ger ökad förmåga att navigera i en värld av motstridiga krav, men också av möjligheter, som är spelplanen i dagens komplexa organisationer. ●

Ulf Åkerström, psykolog, psykoterapeut och specialist i klinisk psykologi



Destruktivt ledarskap

AV MARIA FORS BRANDEBO, SOFIA NILSSON, GERRY LARSSON. STUDENTLITTERATUR, 2018

»En ledare kan ha många bra kvalitéer och egenskaper, men de negativa får ofta större effekt och kan leda till ett destruktivt ledarskap. Genom kunskap som ökar självinsikten kan destruktiva beteenden undvikas«, skriver författarna. Boken tar även upp orsakerna till dessa beteenden samt hur de påverkar medarbetare och organisationen.



Traumatisering hos barn

EN HANDBOK AV SOFIA BIDÖ, MOA MANNHEIMER OCH POA SAMUELBERG. NATUR OCH KULTUR, 2018

I denna gedigna handbok, riktad till professionella, ges kunskap om att upptäcka, bedöma och behandla traumatisering hos barn och deras familjer. Fall-exempel och dialoger levandegör boken, samtidigt som författarna utgår från forskningen i avsnittet om stöd och behandling. Avsnittet om de juridiska aspekterna är också matnyttigt för psykologer.



Maria Burman / psykolog och medförfattare

»Relationsproblem kan vara kittlande«

Ju tidigare, desto bättre. Många par väntar alldeles för länge med att söka råd och hjälp. Författarna – två kliniker och två forskare – bakom den nyttigast självhjälpsboken *Närmare varandra. 9 veckor till en starkare parrelation* vill få bort stigmat och skammen hos par som inte kommer vidare – men som vill.

– Vi har alla relationsproblem på ett eller annat plan. Ändå är det många par som har svårt att prata öppet om det. Min förhoppning är att denna bok kan bidra till att sprida att det faktiskt går att jobba med relationen innan någon vill ut ur den.

Det säger psykologen



Medförfattarna Anna-Karin Norlander, Per Carlbring och Gerhard Andersson.

Maria Burman som – när hon inte, som i skrivande stund, är föräldraledig – arbetar inom primärvården. Och så lägger hon till:

– Att ha problem i relationen behöver inte bara vara dåligt. Det kan också vara kittlande, att det finns saker i relationen att arbeta med, utveckla.

Utgångspunkten för boken, som bygger på KBT-metoden Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) med inslag av Acceptance and Commitment Therapy (ACT), är att problem i relationen uppstår och utvecklas mellan två personer. För att bättre förstå problem och hitta »vägar framåt« presenteras

ett antal konkreta teman samt övningar som par kan arbeta med – hemma och/eller som stöd i en parterapi.

Fröet till boken såddes för tio år sedan då Maria Burman och Anna-Karin Norlander gick psykologprogrammet vid Linköpings universitet och tillsammans skrev en examensuppsats om självhjälpsbehandling för par. Medförfattarna Gerhard Andersson och Per Carlbring, i dag psykologiprofessorer, var då deras handledare.

Från forskning till folk. Utmaningen har varit att hitta ett språk bortom facktermer med bibehållet innehåll.

– Att vi skulle göra en populärvetenskaplig bok fanns med från början. Vi såg att det saknades en sådan här bok som bygger på teori och empiri som är vetenskapligt prövad – och som fungerar. Det har varit mycket jobb, men vi är nöjda, säger Maria Burman.

Mest imponerad är hon över paren som deltagit i studierna.

– Jag är väldigt imponerad av hur modiga och öppna de varit med sina bekymmer och farhågor. Det finns en väldigt kraft här, säger hon och fortsätter:

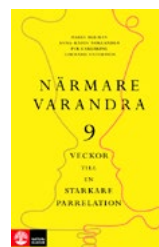
– Vi säger starkare relation på nio veckor, men att ta hand om sin relation fortgår givetvis hela tiden. Det arbetet har inget slut, om man vill fortsätta att leva tillsammans.

● Kajsa Heinemann

Närmare varandra

9 VECKOR TILL EN STARKARE PARRELATION AV MARIA BURMAN, ANNA-KARIN NORLANDER, PER CARLBING, GERHARD ANDERSSON. NATUR & KULTUR, 2018.

Nio veckor, lika många övningar. Denna självhjälpsbok, som bygger på KBT-metoden IBCT med inslag av ACT, vänder sig till par som vill utvecklas tillsammans och kan även användas som komplement av parterapeuter.



Fem psykologer: Okritisk rapportering av SBU:s kommentar på NICE guidelines

Stöd saknas för att den rangordning av olika terapiformer som både Socialstyrelsen och NICE gör skulle leda till förbättrad eller effektivare vård. Vi tycker därför att det är högst olyckligt att Psykologtidningen väljer en felaktig och polemiserande rubrik för sin rapportering, skriver fem psykologer.

I senaste numret av Psykologtidningen (PT; nr 5, 2018, sid 10) rapporterades om SBU:s kommentar på den preliminära versionen av NICE guidelines, det vill säga den brittiska motsvarigheten till Socialstyrelsens riktlinjer. Rubriken i PT var »Tidsbegränsad PDT utan effekt på depression«. Detta är en olycklig och missvisande rubrik som riskerar att sprida felaktiga uppfattningar om PDT och underblåsa konflikter mellan kollegor. Vi menar vidare att artikeln i PT ger en ofullständig och förvånansvärt okritisk bild av den studie som ligger till grund för NICE:s riktlinjer.

FÖR ATT UNDERSÖKA effekterna av olika behandlingar vid depression har NICE genomfört en så kallad »nätverksmetaanalys« (NMA). Denna metodik medger att man uppskattar effekter baserade på så kallade »indirekta jämförelser«. Kortfattat innebär det att om behandling A jämförts med placebo medan behandling B enbart har jämförts med behandling A (och inte placebo), så kan man statistiskt uppskatta effekten mellan behandling B och placebo indirekt baserat på effekterna mellan behandling A och B samt A och placebo. NMA är en tämligen ny metod och den har också kritiserats, bland annat utifrån att olika betingelser sällan

är helt lika i olika studier. Man kan också undra hur NICE kan acceptera att icke-randomiserade jämförelser överhuvudtaget används som underlag för riktlinjer när icke-randomiserade primärstudier inte accepteras. I SBU:s kommentar framhålls också osäkerheten i NICE:s studie och att resultaten bör tolkas mycket försiktigt.

MEN ÄVEN OM vi accepterar nätverksanalys som metod kan det vara intressant att titta närmare på vad den faktiskt visar. Det som SBU kommenterat var resultatet för nydebuterade episoder av lätt till måttlig depression utan komplicerande samsjuklighet (resultat återges i tabell 48, sid 219 samt figur 4, sid 221). Tittar man på huvudresultaten framgår att effekten av PDT på depressionssymptom i jämförelse med placebo ($d = 0.32$) var i samma storleksordning (dvs. en »liten effekt« enligt Cohen; $d = 0.20-0.50$) som för individuell KBT ($d = 0.47$). Både KBT och PDT tycks alltså ha viss effekt jämfört med placebo. Dock var osäkerheten kring effekten (konfidenstintervallet) större för PDT vilket innebär att effekten inte var »statistiskt signifikant«. Här ser vi alltså ett klassiskt, men olyckligt, felslut i rubriken i PT där »inte statistiskt signifikant« sammanblandas med »avsaknad av effekt«. Tittar man närmare på underlaget så ser man vidare att effekten för PDT bygger på endast 171 randomiserade patienter medan effekten för KBT bygger på 1 440 patienter (dvs. nästan tio gånger fler). Det handlar alltså inte om avsaknad av effekt utan om avsaknad av studier.

Det finns även ett flertal metodologiska problem med NICE:s

nätverksmetaanalys som gör att man kan misstänka att effekten för PDT sannolikt har underskattats. Det handlar exempelvis om att vissa behandlingar som inte är baserade på PDT-teori felkodats som PDT, att flera nyare studier av PDT utesluts på oklara grunder samt att man slagit ihop individuell terapi med gruppterapi för PDT (men inte för KBT). I PT:s artikel beröms NICE för sin »stringens«, men detta är inte

riktigt den bild vi får när vi läser detaljerna om hur studien genomförts. Kritik av tillvägagångssättet har även framförts av psykoterapiforskare (McPhearsen, Rost, Town & Abbass, 2018) samt en koalition av olika organisationer som granskat NICE:s arbete med riktlinjerna i detalj. Faktum är att debatten kring NICE guidelines är minst lika »het« i Storbri-

tannien som den varit kring Socialstyrelsens riktlinjer i Sverige.

OM MAN TITTAR lite närmare på tabell 48 i NICE:s rapport framkommer även andra intressanta resultat som inte kommenteras av vare sig SBU eller PT. Exempelvis hade varken individuell beteendeterapi eller KBT i gruppformat statistiskt signifikanta effekter mot placebo. Ytterligare intressanta resultat redovisas också i figur 11 på sid 236. I denna analys kontrollerade forskarna för den bias som uppstår av att små studier tenderar att rapportera större effekter av behandling. Efter denna kontroll visade det sig att ingen psykologisk behandling hade signifikant effekt

»Det är högst
olyckligt att PT,
som representerar en kår bestående av kollegor med flera olika teoretiska inriktningar, väljer en felaktig och polemiserande rubrik.«

mot placebo. Med andra ord skulle rubriken i PT lika gärna kunnat vara »Beteendeterapi inte bättre än placebo vid depression« eller »KBT i grupp utan effekt på depression« eller, kanske mest korrekt, »Ingen terapiform har statistiskt signifikant effekt jämfört med placebo vid nydebuterad lätt till medelsvår depression hos personer utan komplicerande samsjuklighet«. Vi inser förstås att det sistnämnda rubrikförslaget är långt, krångligt och kanske inte så »slagkraftigt«, även om det är korrekt. Men vi undrar samtidigt hur det kan komma sig att PT väljer att lyfta fram att just PDT inte hade en signifikant effekt i sin rubrik?

LÄSER MAN VIDARE i NICE:s rapport framgår dessutom att man inte fann några signifikanta skillnader mellan olika terapiformer samt att såväl PDT, IPT och KBT i kombination med läkemedel uppvisade klara (men jämförbara) effekter mot placebo. Med andra ord så pekar NICE:s analys överlag på samma resultat som de senaste decenniernas metaanalyser och större jämförande studier vid depressiva besvär gjort – effekterna av tidsbegränsad psykologisk behandling är tämligen blygsamma och det saknas stöd för några avgörande skillnader mellan etablerade terapiformer. Det saknas således stöd för att den rangordning av olika terapiformer som både Socialstyrelsen och NICE gör skulle leda till förbättrad eller effektivare vård.

Vi delar SBU:s slutsats att det behövs mer forskning, inte minst

när det gäller vilka processer i olika terapiformer som är viktigast för ett gott resultat. En uppsjö av studier indikerar att faktorer som är gemensamma för olika modeller (såsom allians, terapeutens och patientens engagemang, behandlingens trovärdighet m.m.) är centrala. Vi tycker därför att det i sammanhanget är högst olyckligt att PT, som representerar en kärnbestående av kollegor med flera olika teoretiska inriktningar, väljer en felaktig och polemiserande rubrik för sin rapportering. Vi hade också gärna sett att PT gjort en lite mer källkritisk granskning av vad NICE:s rapport faktiskt visar och vad den inte visar. Vi ser fram emot en mer nyanserad rapportering av forskningsresultat i PT i framtiden. ●

Peter Lilliengren, fil.dr, psykolog, psykoterapeut, Ersta Bräcke Sköndal högskola

Fredrik Falkenström, docent, psykolog, leg psykoterapeut, Institutionen för beteendevetenskap och lärande, Linköpings universitet

Björn Philips, docent, psykolog, psykoterapeut, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

Jakob Mechler, doktorand, psykolog, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

Karin Lindqvist, doktorand, psykolog, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet



Psykologtidningen #5/2018.

Referenser till artikeln är publicerad på Psykologtidningen.se.

Chefredaktör Lennart Kriisa svarar:

NÄR SOCIALSTYRELSEN ändrade rangordningen för PDT uppstod debatt. Nu är britten inne på samma spår och SBU har låtit tre svenska experter, två professorer i psykologi och en docent i psykologi, bedöma vad NICE, den brittiska motsvarigheten, kommit fram till.

Psykologtidningen kontaktade de tre experterna och lät dem uttala sig. Redan i ingressen flaggas för brister i brittenas analys, vilka utvecklas längre ned i texten.

Vi är tacksamma för att ni bidrar med fördjupad kunskap kring bristerna.

En rubrik ska avslutningsvis vara kort, korrekt och locka till läsning. Ni har rätt i er kritik av rubriken. En rubrik som slår fast att statistisk signifikans saknas för PDT, enligt brittiska NICE, hade varit korrekt.

Lennart Kriisa
Chefredaktör

»En rubrik som slår fast att statistisk signifikans saknas för PDT, enligt brittiska NICE, hade varit korrekt.«

Löner och avtal ligger i topp

Under våren genomförde förbundet flera medlemsundersökningar för att få mer information och kunskap om vad medlemmarna tycker om förbundet och om den verksamhet förbundet bedriver. Jobbar vi med rätt frågor och upplevs medlemskapet som värdefullt? Undersökningarna skulle hjälpa oss att få svar på hur det ser ut nu och ge hjälp inför arbetet med hur Psykologförbundet kan vara relevant för medlemmarna, nu och i framtiden.

Det övergripande betyget var ganska positivt: åtta av tio ser sig som medlemmar även i framtiden och två av tre skulle rekommendera medlemskap till andra psykologer. Det är en stark grund att bygga på.

Vissa medlemsgrupper var mer nöjda än andra: anställda i kommuner och landsting, studenter, pensionärer, förtroendevalda och medlemmar som varit i kontakt är till exempel mer nöjda med sitt medlemskap. De grupper som var mindre nöjda var chefer, egenföretagare och de som inte haft kontakt med förbundet.



På frågan om vilken verksamhet som var allra viktigast var svaret tydligt: frågor som är viktiga för professionens utveckling och frågor som rör löner och avtal låg utan konkurrens i topp. Eftersom de frågorna utgör kärnverksamheten i förbundets arbete var det skönt att få bekräftelse på att förbundet har rätt fokus utifrån ett medlemsperspektiv.

Tyvärr är det fortfarande många medlemmar som inte vet vad förbundet gör. Relationen mellan förbundet och medlemmarna är inte så stark, trots den höga andel som ser sig som medlemmar även i framtiden. Över 20 procent av medlemmarna kan inte ta ställning till om förbundet arbetar med rätt frågor eller inte, de vet inte.

En annan lärdom är att gruppen psykologer är ganska heterogen när det handlar om upplevt värde och kännedom om vad förbundet gör. Det är stora skillnader mellan olika grupper. Förbundet behöver jobba vidare med att utveckla tjänster och beskriva värdet så att det upplevs som relevant för de olika grupperna, särskilt de medlemmar som är chefer, företagare och anställda inom privat sektor. Det är områden där av naturliga skäl våra medlemmar kan vara ganska ensamma i sin roll och sakna kontaktytor med förbundet men där medlemskapet borde vara av stort värde.

Lojaliteten finns där, och är en stark grund att bygga på. Nu gäller det att intensifiera arbetet med att utveckla erbjudandet till medlemmarna och på nya sätt beskriva allt det arbete som pågår i organisationen.

Ulrika Edwinston, förbundsledare



Liria Ortiz, förra årets vinnare av Stora Psykologpriset.

BILD: JOHAN PAULIN

Förbundsnytt

Löneenkäten närmar sig

UNDERSÖKNING. Vi undersöker medlemmarnas arbetsvillkor och löner genom vår årliga löneenkät, där ditt svar bidrar till vårt arbete att påverka arbetsgivare och beslutsfattare i professionsfrågor och fackliga frågor. Vi får också ett bra underlag i vår vägledning till dig som vill ha råd inför lönesamtal eller anställningsintervju.

För att vi ska nå dig ber vi dig att gå in på »Min sida» på förbundets webbplats för att kontrollera att e-postadressen är korrekt. Enkäten beräknas skickas ut v. 42.

Växande arbetsmarknad

EFTERFRÅGAN. För att få en bild av nuläget och skapa en prognos för psykologers arbetsmarknad har vi ställt frågor till förbundets lokala föreningar i landstingen. Utifrån inkomna svar kan vi se att bristen på psykologer ytterligare har ökat.

Vi bedömer att efterfrågan på personer som

har kvalificerad specialistutbildning och lång erfarenhet ökar. Erfarna psykologer har goda möjligheter att leda och utveckla hälso- och sjukvården på ett högkvalitativt sätt. I allt fler delar av landet inrättas specialistpsykiologtjänster som innebär utökade ansvarsområden.

Vi ser även att behoven växer för tjänster som rekrytering och urval, chefs- och grupputveckling, samt en ökad efterfrågan på hjälp att hantera förändringar, konflikter och kriser. Vi ser också en potential i nyare områden som till exempel ekonomisk psykologi och miljöpsykologi.

Stora Psykologpriset 2019

NOMINERING. Stora Psykologpriset går till en psykolog som genom sitt arbete bidrar till att förbättra människors livskvalitet och utveckla mänskliga resurser. Priset på 50 000 kr delas ut på Psykologikonferensen som går av stapeln 28-29 mars i Stockholm. Mer information och nomineringsformulär hittar du på www.psykologforbundet.se.



Nationella föreningen för Arbets- och Organisationspsykologer

Tema team

- att arbeta med team utifrån tre olika perspektiv
Maria Åkerlund • Stefan Söderfjäll • Annika Lantz Friedrich

Läs mer och anmäl dig på
www.psykologforbundet.se

Stockholm
23 november

»Behöver jag acceptera fast lön?«

Fråga: Jag har blivit erbjuden en tjänst som PTP. När jag tog upp frågan om lön sa arbetsgivaren att de har fast lön för PTP och att jag inte har möjlighet att förhandla om den. Måste jag acceptera detta?

En utgångspunkt för lön är att man måste komma överens med sin potentiella arbetsgivare om vad den ska vara. Det finns i regel inga rekommenderade eller fasta ingångslöner för varken PTP eller psykologtjänster, tvärtom är utgångspunkten i de flesta kollektivavtalen individuell och differentierad lönesättning. Det är alltså i princip fritt fram att komma överens med sin arbetsgivare om hur hög eller låg lön som helst.

Det förekommer dock att arbetsgivare säger att det finns en fast lön för en sökt tjänst. Att det ska finnas en »fast« lön och vad den i sådana fall ska vara bestäms av arbetsgivaren ensam. Ofta bestäms den fasta ingångslönen av en HR-funktion som vill hålla kontroll över lönestrukturen. En bieffekt av fast ingångslön är ofta också att lönerna hålls nere eftersom det minskar möjligheten att förhandla upp lönen samtidigt som det ofta är viktigt för den som är i början av karriären att komma igång. Detta minskar möjligheten att vänta in något annat erbjudande.

Det är alltså arbetsgivaren som själv bestämt sig för att ha en fast lön och ingenting hindrar arbetsgivaren från att ändra ett lönebud.

Du bör alltid ifrågasätta och för-

söka förhandla kring lön. Även om arbetsgivaren menar att man har en fast ingångslön bör du påpeka att utgångspunkten är en individuell och differentierad lönesättning. Detta innebär att lönen ska sättas efter tjänstens utformning, dina kvalifikationer samt marknadsläge. PTP-tjänster och PTP-psykologer skiljer sig åt vilket motiverar olika löner. Ett tips kan vara att kontakta den fackliga kontaktpersonen på arbetsplatsen för att fråga om denne har några förslag. Ett annat förslag kan vara att förhandla även kring andra förmåner såsom extra semesterdagar eller flexitid.

Som inledningsvis konstaterades bestäms lönen genom att man kommer överens med den potentiella arbetsgivaren. Du är aldrig skyldig att ta en erbjuden tjänst men om arbetsgivaren inte vill erbjuda mer än en viss lön är det upp till dig att avgöra om du vill ha den erbjudna tjänsten trots den erbjudna lönen.

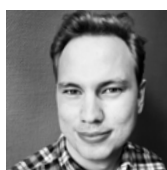
/Isac Jonsson, ombudsman

Fråga: Jag har blivit sjuk av att det har varit för mycket att göra på jobbet och har nu varit sjukskriven ett par månader. Under den här tiden har jag knappt hört av min arbetsgivare. Vad gäller – är inte arbetsgivaren skyldig att agera på något sätt?

Ja, din arbetsgivare är skyldig att agera. Så fort en anställd har blivit sjuk inträder arbetsgivarens rehabiliteringsansvar med målet att du ska kunna återgå till



ELIN EOS,
OMBUDSMAN



ISAC JONSSON,
OMBUDSMAN

BILD SUSANNE BERTMAN

ditt arbete. Det innebär bland annat att arbetsgivaren ska hålla kontakten med dig under din sjukskrivning, utreda behovet av anpassnings- och rehabiliteringsåtgärder samt att vidta åtgärder. Till exempel kan det handla om anpassade eller nya arbetsuppgifter, kompetensutveckling eller arbetsträning. Du som anställd är skyldig att medverka i rehabiliteringsarbetet och får i första hand stöd av ditt skyddsombud. Det är också viktigt att känna till att sjukdom i sig inte är saklig grund för uppsägning. Först när arbetsgivaren har fullgjort sin rehabiliteringsskyldighet enligt arbetsmiljö- och socialförsäkringslagstiftningen samt övervägt alla möjligheter att flytta den anställda till en annan arbetsuppgift eller tjänst kan en uppsägning möjligen bli aktuell och då först efter förhandling.

Från och med den 1 juli 2018 gäller även ökade krav på arbetsgivare att få anställda tillbaka i arbete. Alla arbetsgivare som har anställda som beräknas vara borta i mer än 60 dagar är skyldiga att upprätta en plan för återgång i arbete. Reglerna gäller även de som redan är sjukskrivna, i dessa fall ska en plan upprättas senast den 30 september 2018.

/Elin Eos, ombudsman

HAR DU EN FRÅGA?

Mejla! redaktionen@psykologtidningen.se
Du kan också kontakta medlemsrådgivningen på telefon 08-567 06 400.

Psykolog

TIDNINGEN

Ges ut av Sveriges Psykologförbund.

REDAKTIONEN

Chefredaktör och ansvarig utgivare:

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

Vetenskapsredaktör:

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

Medverkande i detta nummer: Kajsa Heinemann, Jan Huss, Anna Wahlgren, Johan Bergmark, Sara Mac Key



Redaktionsrådet:

Gerhard Andersson, professor i klinisk psykologi vid Linköpings universitet och KI.
Anne Grefberg, psykolog och föreläsare.
Jenny Klefbom, psykolog och författare.
Jonas Ramnerö, psykolog vid Stockholms universitet.
Linus Olsén, Örebro universitet, studeranderepresentant

facebook.com/psykologtidningen

@psykologtidning

#psykologtidningen

Postadress: Nytorgs 17A,
116 22 Stockholm

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

Annonser:

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

Textannonser:
Madeleine Nordberg,
kontakttuppgifter se ovan

Formgivning:

Birgersson Media
Anders Birgersson
Markus Edin

Korrektur:
Mats Wiström

Omslag:
Sara Mac Key

Prenumerationer och adressändringar:

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

Pris: 600 kr inkl moms
helår, 8 nr 2018.

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 Sveriges
Tidskrifter.

Tryck:
Norra Skåne offset



PRESSTOPP FÖR NOTISER

Nummer	7/2018	8/2018
Utgivning	v. 44	v. 50
Manusstopp	2/10	13/11

Här hittar du alla som arbetar inom Sveriges Psykologförbund

Kontakt

Medlemsrådgivningen

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

Specialistutbildningen

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

Medlemsregistret

08-567 064 30
medlemsregistret@psykologforbundet.se

Kansli

Postadress: Box 3287,
103 65, Stockholm

Besöksadress: Vasagatan 48

E-post: post@psykologforbundet.se

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

Psykologförbundets hemsida:
www.psykologforbundet.se

Plusgiro: 373267-4
Bankgiro: 767-2066

Direktnummer till personalen

Kommunikation & ledning

Ulrika Edwinson, 08-567 064 02,
förbundsledare.

Susanne Bertman, 08-567 064 13,
mobil 0709-67 64 13,
pressansvarig.

Anna Härenvik, 08-567 064 42,
kommunikationsansvarig.

Mahlén Levin, 08-567 064 07,
förbundssekreterare.

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

Kajsa Heinemann, 070-967 64 78,
ansvarig för Psykologguiden Ung.

Kristina Wallin, 08-567 064 15,
webbredaktör.

Professions- och medlemsfrågor

Jaime Aleite, 08-567 064 14,
förhandlingschef.

Martin Björklind, 08-567 064 11,
professionsstrateg.

Maria Enggren Zavisic, 08-567 064 59,
utredare.

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

Carl Johan Brunnerbäck,
assistent (ledig).

Isac Johnsson, 08-567 06 408,
ombudsman.

Leif Pilevång, 08-567 064 10,
ombudsman.

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

Linda Solberg, 08-567 064 08,
förhandlingssekreterare (föräldraledig).

Emelie Öhman Fuchs, 08-567 064 05,
ombudsman.

Utbildning

Ulrika Eskner Skoger, 08-567 064 02,
utbildningsledare.

Håkan Nyman, examinator
specialistutbildningen.

Eva Shaw, 08-567 064 54,
administratör.

Förbundsstyrelsen

Anders Wahlberg, ordförande,
anders.wahlberg@psykologforbundet.se,
08-567 064 01, 0709-67 64 01.

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

Elinor Schäd, 2:e vice ordförande,
elinor.schad@psy.lu.se, 0709-65 04 00.

Tove Gelin, 0736-66 42 57.

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

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

Maria Nermark, 0768-93 01 11.

Sara Renström, 0737-20 46 46.

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

Emma Henning, emmahenning@
hotmail.com, studerandedamot.

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

Annalena Pejok, annalena.pejok@vll.se,
0730-26 96 65

Valberedningen

Ordförande Julia Stenberg,
juliastenberg@hotmail.com.

Etikrådet

Ordförande Kristina Taylor,
kristina@skolpsykologen.se, 0760-08 86 53.

Vice ordförande Birgitta Johansson Niemelä,
0706-98 41 10.

Ledamöter:
Bo Hejlskov Elvén, bohejlskovj@me.com,
0706-52 51 13.

Patrik Lind, patrik.lind@sil.se, 0731-50 16 88.

Åsa Prestby-Magnusson,
asa.prestbymagnusson@stat-inst.se.

Anita Wäster, 010-487 07 21.

Specialistrådet

Carl Åborg (sammankallande)
Sofia Strand
Tatja Hirvikoski
Malin Öhman

Studeranderådet

Emma Sjögren, Umeå universitet,
ordförande.
Isabel Duha Khoure, Stockholms
universitet, vice ordförande

Vetenskapliga rådet

Petri Partanen, ordförande.
Magnus Sverke, vice ordförande.
Malin Broberg

IHPU - psykologiutbildarna AB

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

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

Psykologföretagarna

Box 3287, 103 65 Stockholm
psykologforetagarna@
psykologforbundet.se, 08-567 064 60
Hemsida: www.psykologforetagarna.se

STP - stiftelsen för tillämpad psykologi

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

