

Psykolog

TIDNINGEN
#7 2018

Ges ut av Sveriges Psykologförbund

NYHETER

Forskare stoppade
vid etikprövning

KARTLÄGGNING

Psykologerna
som lämnade Bup

BOKMÄSSAN

Vimmel vid
scenkanten

80

VIDRIGA
MATRÄTTER
STÄLLS UT AV
PSYKOLOG

Klimat- psykologen

FRIDA HYLANDER
SÅ VILL HON FÖRÄNDRA
VÅRA BETEENDEN

Är du *nyfiken* på digital testning?

Vill du bli ännu *bättre* på digital testning?

Vill du ha hjälp med att *komma igång* med din digitala testning?



Kontakta oss så hjälper våra psykologer dig.
digital@pearson.com | Läs mer på pearsonassessment.se/helloq

»Kvantifierbara insatser värderades på bekostnad av kvalitativa, vilket effektivt mördade min arbetslust.« Sid 17

Innehåll #7 2018

BILD LARS DARENERG



32

Intro > 4

Psykologer i media och psykologen som ställer ut stinkande mat.

Nyheter > 8

Forskare stoppade av etiska skäl.
Temat bestämt för PS 19.



26

Flykten från Bup > 12

TEMA. Kartläggning av psykologerna som lämnade Bup.

Bokmässan > 22

Psykologerna som drog fullt hus på Bokmässan

Etikrådet > 25

Har jag ställt mig på en piedestal?

»Min devis är att
hela livet är en
exponeringsövning.«

Frida Hylander

Klimatpsykologen > 26

MÖTET. Frida Hylander om hur psykologisk kunskap kan rädda miljön.

Mer medicin > 30

FORSKNING. Blivande psykologer efterlyser biopsykosocialt synsätt.

Nytt i tryck > 37

Kerstin Jeding om varför ytterligare en bok om utmattningsyndrom behövs.

Pressfrihet > 40

Ulrika Sharifi försvarar den oberoende tidningen.



> 18

BILD ANNE-LIKARLSSON

Utan erfarenhet ingen handbroms

FÖR TVÅ ÅR sedan gick 206 psykologer på Bup ut i ett uppopp. De hotade med att säga upp sig om inte arbetsgivarna började betala efter kompetens.

Vi bestämde oss för att kartlägga vad som hänt sedan dess. Hur många har sagt upp sig? Vilka var deras motiv? Och fick de bättre löner efter att ha lämnat Bup? Svaren hittar ni i det här numret. Tydligt är att kompetensflykten från Bup fortsätter. De behövande barnen blir lidande, men det är förstas arbetsgivarna som behöver ta sig i kragen. Att fylla på med ny och oerfaren personal har sina baksidor, till exempel att ingen drar i handbromsen när något drar iväg åt fel håll. Det kan hända på alla arbetsplatser, som på Kry.



I DET SENASTE numret noterade ni kanske en annons från Kry i slutet av tidningen. Jag borde ha stoppat den, men lusläser inte annonser från kända annonsörer, vilket jag kommer att göra framöver.

I det här fallet hade Kry kopierat min intervju med Martin Forster, förutom de kritiska frå-

»Inte nog med det, ni läsare kan få för er att vi säljer våra texter till annonsörer.«

gorna, och klippt in texten i sin annons. Så får man förstås inte göra, det kallas upphovsrättsbrott. Inte nog med det, ni läsare kan få för er att vi säljer våra texter till annonsörer. Det skulle vi aldrig göra, då är det god natt med vår trovärdighet.

Tidningen Journalisten fick reda på saken och gjorde en intervju med mig, där jag kritiserar Kry's tilltag. Fast det är bara marknadsavdelningen jag är kritisk mot.

Själva konceptet, att erbjuda psykologisk behandling via videosamtal är utmärkt. Här finns alla möjligheter att arbeta preventivt, att erbjuda stöd innan sjukskrivningen och utslagningen är ett faktum. Må fler privata aktörer och den offentliga vården inspireras av Kry.

[Signature]

Chefredaktör

lennart.kriisa@psykologtidningen.se



Tröjan som säljs på nätet.

Säg ifrån på skarpen

Kristina Taylor skriver i ert senaste nummer om att vara psykolog i kompisrelationer. Hon menar att det är en etisk skyldighet att verka för psykologisk kunskap även i privatlivet. Må så vara. Men bevara mig för att gå så långt som att göra »interventioner« på kamrater! Vem blir man då? Här borde Taylor säga ifrån på skarpen i stället för att mana till försiktighet och prata om att man »bör« undvika sådant. Att behandla kamrater är besläktat med kvacksalveri, enligt min mening.

Roger Bergkvist

SVAR. I min text försökte jag beskriva skillnaden mellan att som psykolog ägna sig åt behandling med en vän och att utanför den professionella psykologrollen använda psykologisk kunskap för att det kan vara andra till gagn. Uttalanden om att en viss företeelse under inga omständigheter får förekomma brukar sällan hjälpa den som är osäker. Att få hjälp att belysa viktiga aspekter av frågeställningen och risker med olika ageranden brukar däremot möjliggöra för människor att våga uttala sin tveksamhet, reflektera och sedan fatta ett genomtänkt beslut.

Kristina Taylor,
ordförande Etikrådet

Redaktionen lyssnar

Ängstpodden

PODD. Ida Höckerstrand och Sofie Hallberg drar 24 000 lyssnare i veckan till sin poddcast om psykisk ohälsa, enligt Orvesto.

Sinnessjukt

PODD. Christian Dahlström bjuder in psykiatriker, psykologer och politiker för att diskutera psykisk ohälsa. lika många lyssnare som Ängstpodden.



FÖRTYDLIGANDE 1.

Det digitala verktyget Minnemera, som vi skrev om i förra numret, är ett digitalt verktyg som mäter patienters psykiska och kognitiva hälsa via övningar på en surfplatta för alla i behov att mäta kognitiva funktioner, inte bara för personer med hög kognitiv förmåga.

FÖRTYDLIGANDE 2.

Bilderna till reportaget om Minnemera fotograferades av Sara Mac Key.



BILD SARA MAC KEY

Stafetten:
Johan Söderström
kommenterar
Psykologtidningen
nr #6/2018

Det var med stort intresse jag läste förra numrets artikel om samband mellan kost och psyke. Fram till nu har jag fokuserat mer på matens livsuppehållande uppgift och fysiska fördelar.

Jag konstaterar att det finns utvecklingspotential i den egna kosthållningen om den ska optimeras utifrån mentalt välbefinnande. Men helt katastrofal är den inte:

En vanlig dag inleds på Gundes vis med havregrynsgröt inför en psykologisk femmil i form av åtta timmar med mottagningsbesök och journalskrivning.

I fikarummet berikas kostcirkeln ytterligare med antingen bondkakor, havreflarn eller pepparkakor.

Lunchen är inte sällan italiensk, med pasta eller pizza. Här finner jag stöd i artikeln som framhåller att medelhavskost är bra.

Det är dags att en gång för alla begrava uppdelningen av människan i kropp och själ. Boken *Hjärnstark* om fysträning är omåttligt populär bland mina klienter har jag märkt, på goda grunder. Läger vi till kunskaperna om kostens betydelse för psyket tar vi ännu ett steg.

Intressant #6/2018



Johan Söderström är psykolog. Stafetten överlämnas nu till psykologen Jenny Mörtberg.

Hör av er!

Har du en åsikt?
Skriv en insändare.

Mejla till: redaktionen@psykologtidningen.se

- Isländsk sur-haj. Rutten haj. Hela kroppen skriker: »Ät inte!«.
- Thailfrukten durian. Lukta, förfäras, men våga smaka. Precis som svensk surströmming så smakar den bättre än den luktar.
- Stinky tofu. Fermenterad tofu som är populär i Taiwan och södra Kina.

FAKTA: Samuel West, 44, psykolog, forskare och kurator för museiutställningar. Har disputerat i organisationspsykologi.



På tallriken –
rostat marsvin.

Samuel West, psykolog och disgustologist

»Äckel är en viktig känsla«

ROSTAT MARSVIN FRÅN Peru, maggot-ost från Sardinien och surströmming från Sverige. På Disgusting Food Museum i Malmö får besökaren lukta och smaka på delikatesser från hela världen. Bakom utställningen ligger psykologen och forskaren Samuel West.

– Vad vi tycker är äckligt eller inte är väldigt kulturellt betingat. Å ena sidan tycker svenskar att det är konstigt att kineser äter hund. Å andra sidan tycker kineser att en svensk matvarubutik är rätt vidrig: halva butiken är ju fylld av mejeriprodukter. Jag

hoppas att utställningen manar till eftertanke. Om våra föreställningar om vad som är äckligt förändras kan vi bli mer öppna för framtidens hållbara livsmedel som insekter och labb-odlat kött.

Utställningen består av 80 av världens äckligaste maträtter som besökaren får se, lukta, känna och smaka på. Här finns surströmming, grillat marsvin, casu marzu-ost med levande larver, stinky tofu, håkarl – den fermenterade hajen från Island och durian – världens mest illaluktande frukt.

– Äckel är en av de sex fundamentala

grundkänslorna, men den glöms ofta bort. Äckel är en lika viktig känsla som sorg eller ilska. Att känna äckel är mänskligt, och en gång i tiden räddade äckelkänslan människan från att dö ut. Den fick oss att hålla oss ifrån farlig mat.

Under arbetet med utställningen har Samuel West kräcks flera gånger. Till exempel när han skulle prova den filippinska delikatessen halvstort ankfoster.

– Tur för besökarna att biljetten är utformad som en spypåse, säger Samuel West.

● Anna Wahlgren

»Vi är inte socialt inkompetenta utan har en funktionsnedsättning.«



GÖREL KRISTINA NÄSLUND om ansiktsblindhet, efter att en studie från universitet i York visat att vi i genomsnitt minns 5 000 ansikten, medan några knappt minns några alls (STUDIO 1, SVERIGES RADIO).



BILD LISA THANNER

»Smärtan upphör inte, men det totala lidandet minskar.«

ERICA NILSSON, psykolog på Smärtcentrum om att hjälpa patienten att kunna stå ut med tanken på att smärtan inte försvinner och se hur livet ändå kan levas för att kännas meningsfullt (GP).



BILD MODEL HOUSE

»Dagens idealisering och premiering av extroversion kan alltför lätt göra de introverta orättvist självkritiska.«

LIRIA ORTIZ besvarar en läsarfråga om blyghet i Dagens Nyheter.



»Personlighetstest kan visa hur du väljer att beskriva dig själv men inte så mycket mer.«

ARMITA GOLKAR, psykologiforskare, är skeptisk till de personlighetstest som används vid rekryteringar (FRÅGA LUND, SVT).

»Förstår man inte grunden till de svårigheter som adhd innebär så blir det svårt att stödja dessa barn på bästa sätt.«

MARIA BÜHLER och en rad andra psykologer kritiserar Specialpedagogiska skolmyndighetens rapport (DEBATTARTIKEL I SVD).

Psykiologi 2019 konferensen

28-29 mars 2019

Clarion Hotel Stockholm

Sambandet mellan etik, evidens och praktik har förmodligen aldrig varit viktigare. Den 28-29 mars blir det något enklare.

På Psykiologikonferensen 2019 har vi valt *evidens och etik i praktiken* som övergripande tema. Ett tema som inte bara ligger till grund för Sveriges största mötesplats för psykologer, psykologiforskare och studenter, utan också som förutsättning för hela yrket.

Föreläsare är bland annat Ulrica von Thiele Schwarz, Deniz S. Ones, Emily Holmes och Judy Hutchings.



Boka nu!

**Anmäl dig senast 13 december
och få 1 000 kr i rabatt!**

(ord. pris 6 000 kr*)

*priset gäller för yrkesverksamma deltagare. Studenter och pensionärer erhåller andra rabatter.

Arrangeras av:



I samarbete med:



Mer information om föreläsare och anmälan
finns på **www.psykiologikonferensen.se**

FORSKARE OROADE:

Studier stoppade av etiska skäl

På kort tid har flera forskare inom psykologi fått se sina studier stoppade av etiska skäl. Gemensamt för dessa forskare är att de studerar omedvetna processer. »Det är lite pinsamt för oss, men det här är inte särskilt kontroversiell forskning«, säger Jonas Olofsson, som undersöker sambandet mellan luktsinne och fördomar.

Text: Maja Lundbäck

Forskarna Jonas Olofsson och Pehr Granqvist, docent respektive professor vid psykologiska institutionen vid Stockholms universitet, är upprörda sedan deras studier i experimentell socialpsykologi inte klarat den etiska granskningen.

– Ett hamnlöst socialpsykologiskt projekt behövde man inte ens etikpröva tidigare. Nu verkar det som att prövningen är på väg att bli ännu hårdare, säger Pehr Granqvist, som hade tänkt undersöka på vilket sätt religion påverkar människors tillit i samhällen där religion är norm respektive icke-norm.

Innan en psykologisk studie på människor får göras ska forskningen först klara etikprövningen. Enligt etikprövningslagen måste den vetenskapliga nyttan alltid överstiga riskerna för försökspersonerna.

Den 1 januari sker vissa förändringar inom etikprövningen, även om lagen är densamma. Då samlas

dagens sex regionala etikprövningsnämnder – och alla dess underavdelningar – under den nya Etikprövningsmyndigheten. I samband med att myndigheten sjösätts kommer etikprövningen att ske någon annanstans i landet än där forskarna verkar. Samtidigt kommer man fortsatt kunna överklaga till högre instans.

– Vi vill få en organisation som är mer enhetlig och effektiv, med snabbare handläggning. Men avdelningarna kommer att fortsatt vara självständiga i sin prövning av ärenden, säger Johan Modin, som ansvarar för inrättandet av myndigheten.

Att ansökningar stoppas är ovanligt. Hittills i år har bara tre ärenden, som rör icke-medicinsk forskning, fått avslag både regionalt och efter överklagan även i centrala etikprövningsnämnden CEPN. Två

av de stoppade studierna drabbar Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet. Både Jonas Olofsson och Pehr Granqvist fick nej på sina etikprövningar trots att de redan beviljats forskningsmedel från bland annat Vetenskapsrådet.

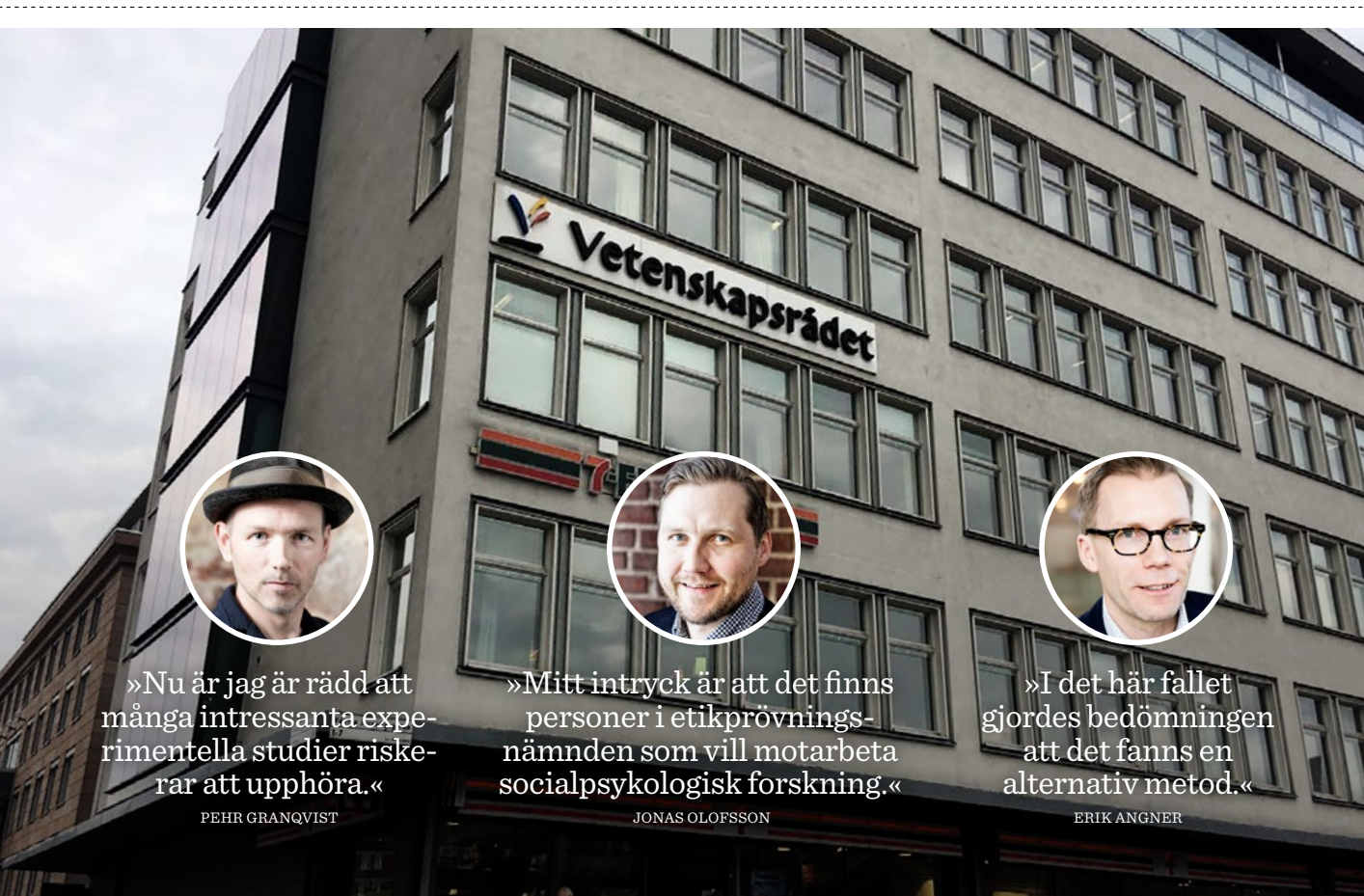
Pehr Granqvists tanke var att försökspersonerna i hans studie skulle spela ett »tillitsspel« online, men vilseledas att tro att de spelade mot en verklig människa, när de egentligen spelade mot en dator. Dessutom skulle de tro att de spelade om pengar. Först på slutet skulle de få reda på

FORSKNING PÅ MÄNNISKOR

Ur lagen om etikprövning av forskning som avser människor:

9 § Forskning får godkännas bara om de risker som den kan medföra för forskningspersoners hälsa, säkerhet och personliga integritet uppvägs av dess vetenskapliga värde.

10 § Forskning får inte godkännas, om det förväntade resultatet kan uppnås på ett annat sätt som innebär mindre risker för forskningspersoners hälsa, säkerhet och personliga integritet.



»Nu är jag rädd att många intressanta experimentella studier riskerar att upphöra.«

PEHR GRANQVIST



»Mitt intryck är att det finns personer i etikprövningsnämnden som vill motarbeta socialpsykologisk forskning.«

JONAS OLOFSSON



»I det här fallet gjordes bedömningen att det fanns en alternativ metod.«

ERIK ANGNER

sanningen. Men regionala etikprövningsnämnden i Stockholm befarade att forskningspersonerna skulle kunna känna sig bedragna eftersom »lögner kan anses kränkande«.

– Att undanhålla syftet från försökspersonerna eller lägga till vilseledande information är ofta nödvändigt när vi studerar omedvetna processer. Etiknämnderna har tidigare accepterat det här, men nämnden tyckte att det var jättehemskt och hänvisade till att man kan samla in data med andra metoder. Regler är förstås viktiga, men de måste tolkas professionellt och omdömesgillt. Nu är jag rädd att många intressanta experimentella studier riskerar att upphöra helt i onödan, säger han.

I Jonas Olofssons studie om luktsinne och fördomar hade han och hans kollegor inte tänkt ljuga för deltagarna, men inte heller delge hela bilden om studiens syfte och »teoretiska

Den 1 januari sker vissa förändringar inom etikprövningen. Då samlas dagens sex regionala etikprövningsnämnder – och alla dess underavdelningar – under den nya Etikprövningsmyndigheten.

grundantagande«. Men det skulle man ha gjort, ansåg nämnden och avslog ärendet. Forskarna skrev om ansökan baserat på de kommentarer som de fått, men stoppades nu även i högsta instans.

– Men den feedback vi hade fått var fullständigt missvisande. Nu fick vi kritik för att forskningen inte ansågs hålla tillräckligt hög kvalitet. När vi till slut fick träffa en ledamot i nämnden och diskutera ärendet, framkom helt andra bevekelsegrunder för beslutet. Mitt intryck är att det finns personer i etikprövningsnämnden som vill motarbeta socialpsykologisk forskning, säger Jonas Olofsson.

Till sist gjorde han en helt ny ansökan som blev godkänd.

Erik Angner, professor i praktisk filosofi, som var föredragande vid mötet i regionala etikprövningsnämnden i Stockholm, där Pehr

Granqvists etikprövning gjordes, håller inte med om att nämnden skulle motarbeta socialpsykologiska experiment.

– Psykologämnet är väl representerat i nämnden, jag har själv en bakgrund inom socialpsykologi och är välvilligt inställd. Enligt lagen är det heller inte nödvändigtvis fel att ljuga – om det vetenskapliga värdet uppväger riskerna och det inte finns någon annan metod. Men i det här fallet gjordes bedömningen att det fanns en alternativ metod, som är gängse inom nationalekonomi, som de skulle kunna använda för att uppnå samma eller till och med bättre resultat, säger han.

Agneta Eberhardt, ordförande vid avdelningen där de båda experimentella studierna avslogs, vill inte kommentera besluten. Inte heller David Titelman, forskare och psykoanalytiker, som var föredragande vid ärendet om lukt och fördomar. ●



Johanna Tolf och Maria Johansson.

De ska locka 700 studenter till Lund

Temat för nästa års studentkongress blir »Makt«.
»Ett ämne som ligger rätt i tiden«, säger Johanna Tolf, ansvarig för ledningsgruppen.

Text och bild: Lennart Kriisa

De senaste åren har intresset för PS-kongresserna vuxit kraftigt. PS18 i Göteborg slog rekord med 779 besökare.

– Så många kan vi nog inte få hit, storstäderna har lättare att dra folk, säger Johanna Tolf.

Arbetet med PS19 har precis dragit igång, sponsorer och föreläsare ska kontaktas.

– Att hitta föreläsare som vill ställa upp är inte svårt, många ser PS som en chans att nå ut till studenterna, säger Johanna Tolf.

Att PS-kongresserna blivit större

för varje år handlar om ett ökat engagemang bland studenterna, tror Johanna Tolf. Men hon tycker att det finns en del kvar att jobba vidare med.

– Målet med kongressen är sammanfattat i några få meningar. Jag ska försöka göra en manual till den som tar över efter oss.

Maria Johansson, sponsoransvarig, är hoppfull om att hitta finansiering till PS19.

– Det brukar gå ganska lätt, det är i alla fall vad jag hört från tidigare arrangörer.

Johanna Tolf har tidigare besökt tre PS-kongresser. Den hon uppskattade mest hölls i Östersund. Där fick hon också idén till nästa års tema: makt.

– Att hitta någon som kan föreläsa om härskartekniker skulle vara kul, säger hon.

Banketten under PS19 kommer att hållas i pampiga AF-borgen i Lund, även omtalat för att husera det mytomspunna »Externatet«. Under två dagar får psykologstudenterna i Lund, under sin sjunde termin, genomföra en gruppövning baserad på Tavistockmetoden.

– Den är omdebatterad och unik

för oss i Lund. Psykologprogrammen skiljer sig ju åt en del mellan lärosätena, det är sådant vi brukar prata om när vi ses, säger Johanna Tolf.

PS startade från början som ett internt projekt i

Linköping. När PS arrangerades i Lund för sju år sedan var drygt hundra studenter på plats. ●

»Att hitta någon som kan föreläsa om härskartekniker skulle vara kul.«

JOHANNA TOLF



Löfte

Diagnos inom en vecka

På nyinvidga Kognitiva mottagningen på Karolinska universitetssjukhuset får demensutredningar ta högst en vecka.

– Säg att en patient har en inbokad tid på måndagen, då kör vi igång med den kognitiva utredningen direkt, nästa dag lumbalpunktion, dagen efter magnetkameraundersökning och på fredagen kan vi sätta diagnosen, säger psykologen Göran Hagman.

Han betonar att de neuropsykologiska testerna – minne, psykomotorisk snabbhet och visuospatial förmåga – är avgörande.

– De väger minst lika tungt som dyr medicinsk apparatur, säger Göran Hagman.

I år ska 180 demensutredningar utföras på mottagningen, nästa år runt 300. Normalt tar en demensutredning minst tre månader. /LK

Självskattning

Ojämsställda personligheter

I länder med hög jämställdhet är personlighetsskillnader mellan könen dubbelt så stora som i länder med låg jämställdhet. Det visar en svensk studie som inkluderar 130 000 personer i 22 länder. Alla har genomgått identiska personlighetstest.

Erik Mac Giolla, psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet, är förste författare till studien. Han säger att en tolkning är att män och kvinnor dras mot traditionella könsbeteenden när länder blir mer progressiva och ger en större frihet.

Kvinnorna rankade sig själva som mer oroliga (känslomhet), sociala (extroversion/introver-

sion), nyfikna (öppenhet), omhändertagande (väl villighet) och ansvarsfulla (samvetsgrannhet), än vad männen gjorde. Skillnaderna mellan kvinnor och män ökade i relation till hur jämställda länderna var. /PÖ

IVO-beslut

Rätt att inte informera vårdnadshavare

Bup i Stockholm anmälades till IVO av en vårdnadshavare som ansåg att hon borde ha informerats om vård och behandling av sitt minderåriga barn. Men IVO tycker att det fanns skäl att inte informera vårdnadshavaren.

»Det var utifrån patientens önskemål, ålder och mognad korrekt att inte lämna mer information om patientens vård och behandling till vårdnadshavaren än vad som skett och att beakta patientens önskemål om att vårdnadshavaren inte skulle vara delaktig i vård och behandling«, skriver IVO i sitt beslut.

IVO anser dock att det hade varit lämpligt om vårdnadshavaren i ett tidigare skede hade informerats om att sekretess gällde mot henne när hon sökte kontakt med vårdgivaren. /LK

Symtomlindring

Internet-KBT lovande vid stress

Patienter med svår stressrelaterad ohälsa upplever en tydlig symtomlindring efter 12 veckors internet-KBT, visar en ny svensk RCT-studie. Resultatet ger hopp om att på sikt kunna erbjuda en evidensbaserad och kostnadseffektiv behandling till den här patientgruppen.

Studien har letts av psykologen Elin Lindsäter på Gustavsborgs vårdcentral, och doktorand vid Karolinska institutet.

– I nuläget får patienter med stressrelaterad ohälsa mycket varierande insatser beroende på vart de vänder sig och vem de träffar, och insatserna bygger främst på klinisk erfarenhet. Det finns överraskande få RCT-studier för att utvärdera behandlingar för patienter som redan insjuknat i tillstånd som anpassningsstörning och utmattningssyndrom, säger Elin Lindsäter. /PÖ



3

FRÅGOR TILL CATARINA FURMARK

Psykolog och doktorand på Karolinska institutet, som tillsammans med fil.dr Kerstin Neander kartlagt tillgången på späd- och småbarnsverksamheter som erbjuder föräldrar ett kvalificerat stöd i samspelet med små barn med emotionella svårigheter.

Varför har ni gjort kartläggningen?

– Små barn har lika ofta psykiska svårigheter som äldre barn. Det är oerhört viktigt att alla som behöver, får tillgång till kvalificerad samspelsbehandling, annars missar vi en stor patientgrupp i åldern 0–6 år. Men det har varit svårt att överblicka hur möjligheterna ser ut för föräldrar att få ett kvalificerat stöd.

Ni har gjort kartläggningen på Socialstyrelsens uppdrag. Vad kom ni fram till?

– Vi har identifierat 34 verksamheter som erbjuder kvalificerad samspelsbehandling, men som regel är de ganska svåra att hitta och över hälften av landets kommuner saknar helt sådana verksamheter. Tillgången är betydligt större i landets södra regioner jämfört med de norra regionerna. I 10 av 21 län saknas späd- och småbarnsverksamheter helt.

Vad hoppas ni att genomgången ska leda till?

– Man behöver en karta för att navigera i terrängen och vi hoppas nu att kartläggningen kan utgöra ett diskussionsunderlag för att komma vidare. /PÖ

Resultatet presenteras i rapporten Späd- och småbarnsverksamheter/team i Sverige – en kartläggning. (Socialstyrelsen.se)

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

5 700

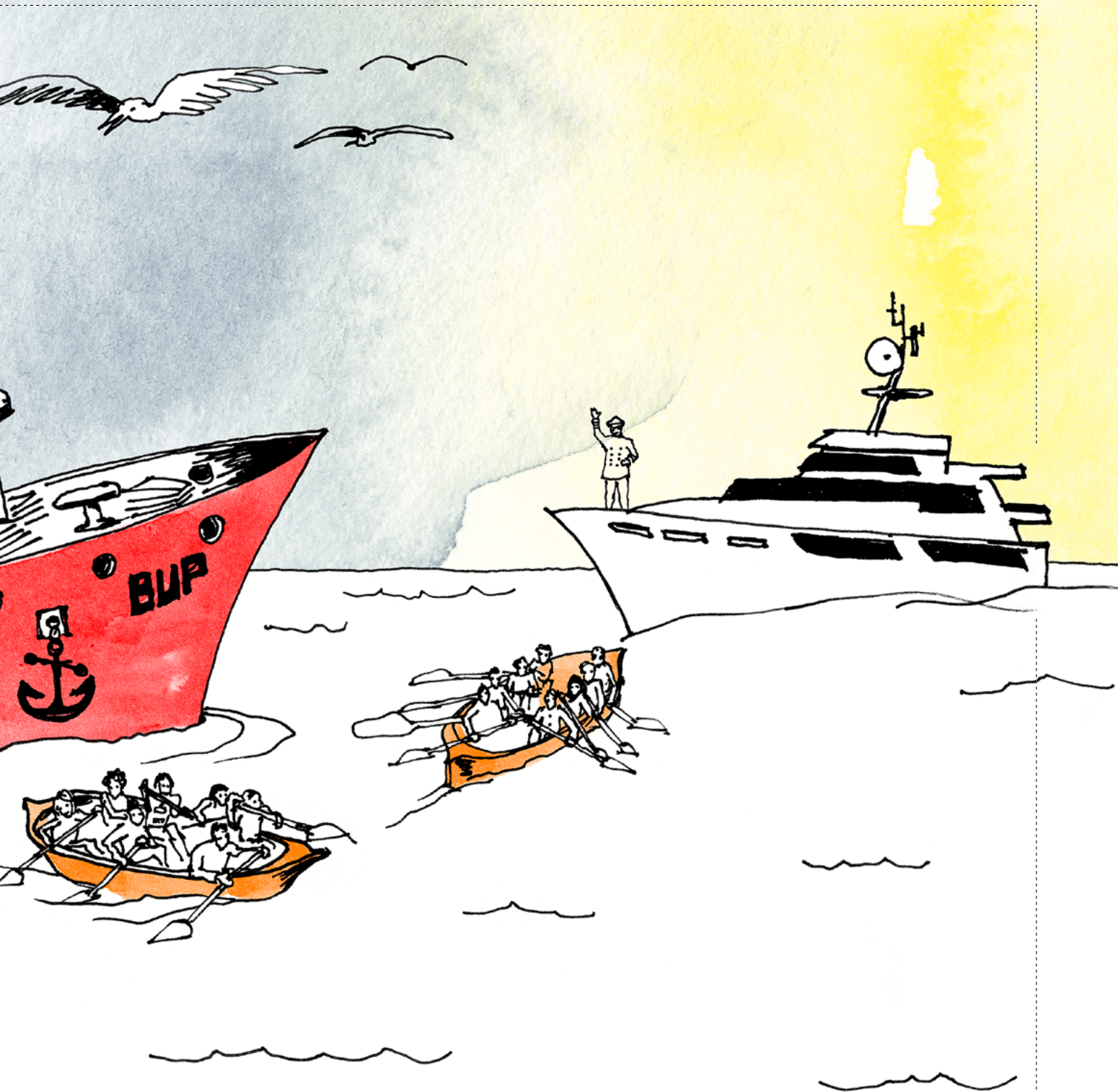
Så många barn, upp till 14 år gamla, fick antidepressiva utskrivna under 2017, visar siffror från Socialstyrelsen. Siffrorna har sammanställts av Nyhetsbyrån Siren.



Psykologer inom Bup som säger upp sig ersätts ofta av yngre kollegor som får högre lön. Flera tusen kronor kan skilja i månadslön mellan psykologer som slutar och psykologer som nyanställs, visar Psykologtidningens granskning av 270 psykologers löner.

Text: Mikael Bergling
Bild: Anne-Li Karlsson

Flykten



från Bup

Lönelyft för avhopparna

Psykologer som lämnar Bup får rejäla lönelyft.

Från en tusenlapp till närmare tio tusen kronor i månaden.

»Dessutom blev jobbet lättare«, säger en av psykologerna.

Text: Mikael Bergling

Aterkommande rapporteras det i medierna om växande missnöje bland psykologer på landets Bup-mottagningar. Det personalen framför allt är kritisk mot är lönen och de ofta mycket ansträngda arbetsförhållandena.

Häromåret berättade till exempel Psykologtidningen om hur 206 psykologer i Stockholm hotade att säga upp sig om inte lönerna förbättrades.

»I dagsläget är det inte lönsamt att vara Bup trogen och för många av oss är den enda möjligheten att påverka vår lön att söka oss vidare till andra verksamheter«, skrev psykologerna i ett upprop ställt till ledningen för Stockholms läns landsting.

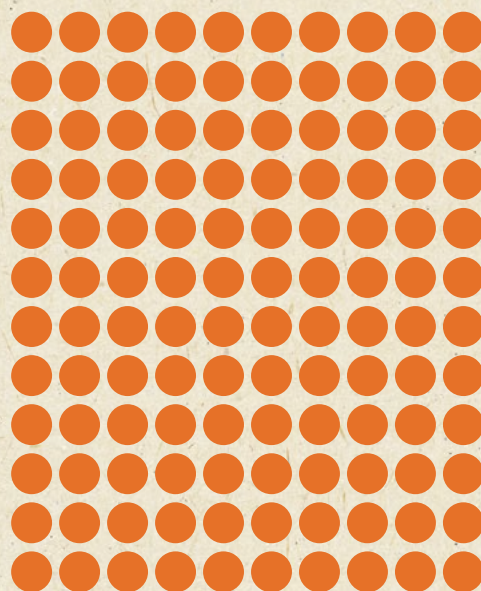
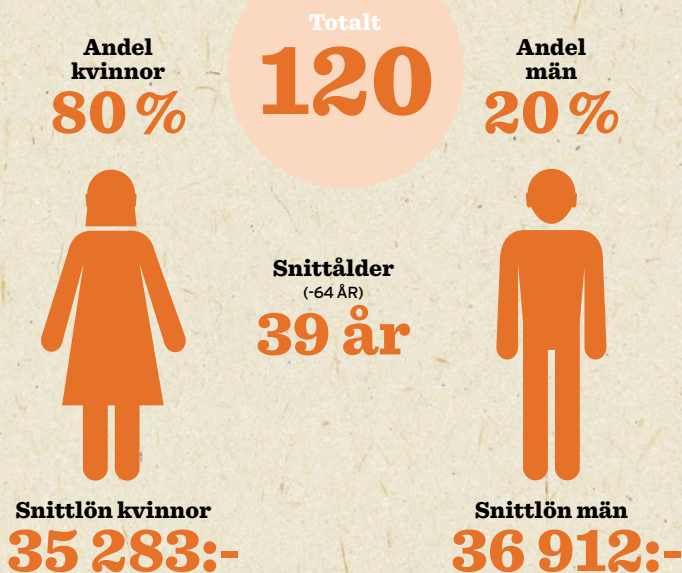
– Man känner sig inte så värderad. Om det fanns en löneutveckling här tror jag att många skulle stanna, sa psykologen Marie Brorell till tidningen.

Besvikna över landstingets passivitet

valde många att gå från ord till handling och säga upp sig.

För att få en bild av i vilken utsträckning landstingen lönemässigt satsar på att behålla redan anställda psykologer i stället för att rekrytera nya, har Psykologtidningen jämfört lönerna för de tillsvidareanställda legitimerade psykologer som slutade sina anställningar inom Bup 2016 med de som anställdes året efter.

Slutat på Bup



Snittlön

-39 år	33 821:-
40-50 år	37 339:-
51-64 år	38 235:-

Snittlön
samtliga

35 582:-

Uppgifterna bygger på enkätsvar från landstingen.

Samtliga landsting utom Stockholms har valt att delta i vår enkät och ingår i granskningen som omfattar sammanlagt 272 psykologer.

Undersökningen visar bland annat att:

- De som slutade 2016 var i genomsnitt 39 år gamla och tjänade 35 582 kronor i månaden.
- Trots att de som anställdes 2017 var fyra år yngre än de som slutade året innan, fick de nyanställda i genomsnitt cirka 1 000 kronor mer i månaden i lön.
- Bland de som var 39 år eller yngre var löneskillnaden mellan de som slutade och de som började 1 800 kronor i månaden och bland de som var över 51 år cirka 3 800 kronor.

Flera av de som under 2016 sade upp sig från Bup uppger för Psykologtidningen att dålig löneutveckling och tuffa arbetsförhållanden var det avgörande skälet.

” Jag gick upp 9000 i lön när jag blev skolpsykolog,

TIDIGARE BUP-ANSTÄLLD

– Min lön var extremt låg och gick inte att påverka. Maximalt kunde man få ett par hundra kronor i samband med lönerevisionen. Nu arbetar jag som psykolog inom den privata vuxenpsykiatrin. Jag tjänar nästan 10 000 kronor mer i månaden än på Bup, får årliga bonusar, har möjlighet att påverka min arbetsdag och frihet under ansvar, säger en.

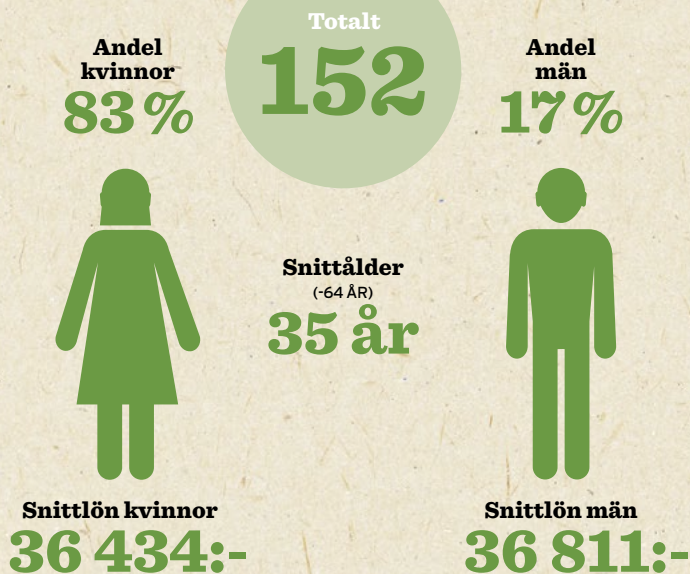
Andra har börjat arbeta inom exempelvis skolan eller företagshälsovården.

– Jag gick upp 9 000 i lön när jag blev skolpsykolog, berättar en tidigare Bup-anställd.

En annan säger att det var lönefrågan som fick »en redan full bägare att rinna över«.

– Sämre lön än hos andra arbetsgivare i regionen och dålig löneutveckling rimmade illa med svårighetsgraden, arbetsbördan och ansvaret som arbetet på Bup innebar. Jag började aktivt att söka nytt jobb efter en lönerevision där alla psykologer fick samma låga lönepåslag på några hundra kronor, oavsett tidigare lön, individuell insats eller för mottagningen särskilt värdefull kompetens. När jag bytte jobb till en privat företagshälsovård gick jag direkt upp nästan 7000 kronor i lön samtidigt som jag fick ett på många sätt lättare jobb i en mer välfungerande organisation. ●

Börjat på Bup



Snittlön

-39 år	35 628:-
40-50 år	38 184:-
51-64 år	42 030:-

Snittlön samtliga

36 494:-



»Min lön ökade direkt«

Efter åtta år inom Bup fick Björn Skoglund Persson nog, sade upp sig och började på grundskoleförvaltningen i Malmö.

– Jag fick både högre lön och bättre arbetsvillkor.

Text: Mikael Bergling Bild: Johan Bävman

Björn Skoglund Persson, 42, bestämde sig tidigt för att han som psykolog ville arbeta med barn och ungdomar.

– Mitt PTP-år gjorde jag på Bup i Kristianstad. När det var klart erbjöds jag en anställning, men tackade nej. Jag bodde i Malmö, hade fått barn och ville inte pendla. I stället började jag på Bup i Malmö. Det var 2009. Jag arbetade där fram till 2016, inklusive ett par år i Första Linjen när den startade. När jag fick en tjänst på grundskoleförvaltningen i Malmö sade jag upp mig.

Varför slutade på Bup?

– Av flera olika skäl, varav lönen var ett. Vi hade dåligt betalt på Bup. Till det ska läggas att löneutvecklingen var skamlig, för att inte säga på gränsen till obefintlig. När jag pratade med cheferna om detta fick jag veta att det inte fanns några pengar att höja lönerna med. När jag bytte jobb till skolförvaltningen ökade min lön direkt med 3 000 kronor i månaden, vilket säger en del.

– Andra orsaker till att jag slutade var en konstant hög och stressande arbetsbelastning. Till det ska läggas alla administrativa reformer som är effekten av *new public management*. Det är reformer

som har gått helt över styr och ökat behandlingspersonalens administrativa bördor på bekostnad av tid för utveckling, reflektion och behandlingsinsatser. Det är pålagor och arbetsuppgifter som inte är direkt relaterade till behandlingsarbetet och det vi anställdes för och är utbildade i. Kvantifierbara insatser värderades på bekostnad av kvalitativa, vilket effektivt mördade min arbetslust.

Hur då?

– Till slut kändes det som om jag

”Det som gör att många, trots dålig lön och tuffa villkor, arbetar kvar är omsorgen om barnen och ungdomarna.

BJÖRN SKOGLUND PERSSON

arbetade vid ett löpande band. Och trots att Bup är en kunskapsorganisation satsades det till exempel mycket lite på personalens fortbildning. Siffrorna var det centrala och ett mått på produktionen.

Björn Skoglund Persson säger att återkommande omorganisationer och bristande resurser också bidrog till att han slutade.

– Enligt min erfarenhet fungerar Bup i stor utsträckning på grund av medarbetarnas engagemang, plikt känsla och hårda arbete. Det som gör att många, trots dålig lön och tuffa villkor, arbetar kvar är omsorgen om barnen och ungdomarna. Det finns en upplevelse av kall hos många som arbetar inom Bup. Tyvärr får en del betala dyrt för sitt engagemang i form av utbrändhet. Andra slutar för att de helt inte orkar arbeta kvar.

Vad bör man göra?

– Enligt min erfarenhet behövs det mer resurser. Det är helt enkelt för få anställda i förhållande till det enorma behovet. Lönerna och arbetsvillkoren behöver också förbättras. Min upplevelse under mina år på Bup var att ledningen behövde bli bättre på att värdera medarbetarnas kunskaper och mående. ●

Därför slutade jag på Bup

Lönen, arbetsmiljön och yrkesetiken.

Det är huvudskälen till avhoppet, visar Psykologtidningens enkät med psykologer som valt att lämna Bup.

Bild: Anne-Li Karlsson

»Jag ville slippa pendla. Jag hade då två alternativ: en annan Bup-mottagning eller barn- och elevhälsan. Jag valde elevhälsan på grund av bättre lön och större möjligheter att styra min tid.«

»På grund av flytt till annan ort, men också för att arbetsvillkoren inte var särskilt bra och ledde till mycket stress. Jag jobbade ofta övertid för att hinna med att göra ett bra jobb i alla ärenden. Dessa övertidstimmar ledde till flexitid, som jag sällan hann ta ut.«

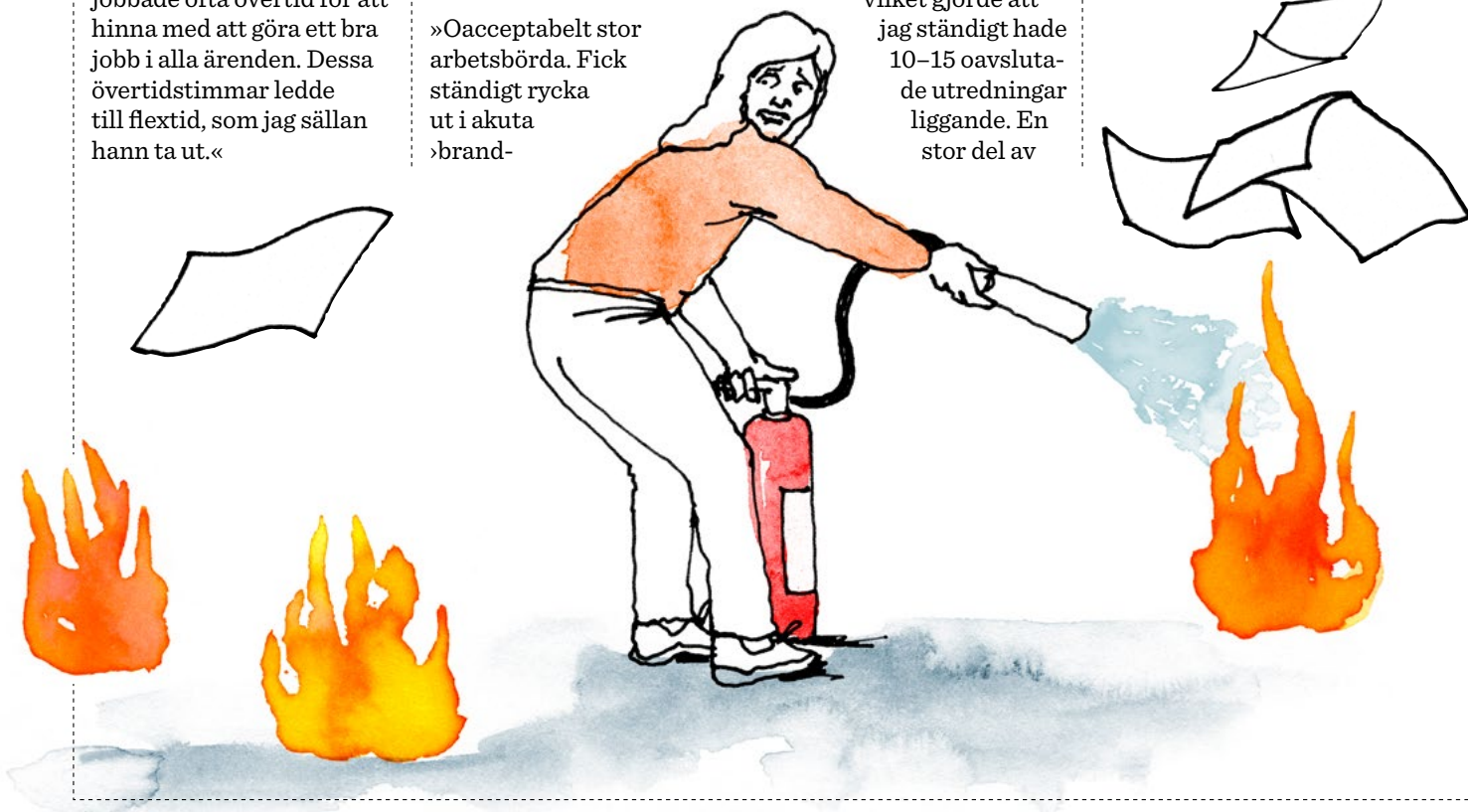
»Slutade för att jag ogillade långa vårdkontakter som sällan gjorde nytta. Lönen var förstås piss.«

»På grund av min chef, arbetsbördan och långa resor. Lönen var inte en orsak, men den blev klart bättre när jag började som skolpsykolog.«

»Oacceptabelt stor arbetsbörda. Fick ständigt rycka ut i akuta »brand-

släckande« insatser på bekostnad av planerade behandlingar. Jag ålades att göra utredningar, men arbetsgivaren prioriterade inte tid till detta, vilket gjorde att jag ständigt hade 10–15 oavslutade utredningar liggande. En stor del av

arbetsdagen gick åt till administrativa uppgifter. Det fanns aldrig tid till återhämtning. Jag arbetar numera som skolpsykolog.«





»Vi flyttade till annan ort och jag fick nytt jobb som gjorde att jag slapp pendla. Mitt nya jobb gjorde att gick upp 9 000 i lön, fick mer inflytande, yrkesfrihet och möjlighet att använda fler delar av min kompetens.«

»Stressig arbetsmiljö med bristande resurser, stöd och fortbildning. Ohållbart för den egna hälsan, trots trevliga hjälpsamma kollegor och i grunden roligt och meningsfullt jobb.«

»Låg lön som ej gick att påverka. Brist på frihet under ansvar. Vi tvingades använda stämpelklocka och fick stämpla in efter att vi bytt om på morgonen, stämpla ut och in under rast och när vi skulle gå hem. Ingen personalvård. På julen fick vi välja mellan att få varsin jultallrik från

sjukhusmatsalen alternativt 67 kronor att gå på restaurang för. I övrigt ingen personalvård att tala om. Enorma vårdköer. Jag är genuint rädd för hur det ska gå med landstingspsykiatri framöver. Vem ska vilja jobba där under så usla villkor när de privata alternativen finns?«

»Det kändes inte etiskt okej när vårdgarantin innebär att nybesök är viktigare än behandling och att ta emot så många som möjligt för att sedan låta dem stå i kö. Usel ledning som inte lyssnade och förde saker vidare uppåt. Noll stöttning. Lönen.«

»Ville prova en akademisk bana.«

»Av flera arbetsmiljörelaterade orsaker. Den största enskilda orsaken

»Jag ville slippa pendla. I dag arbetar jag som skolpsykolog.«

var kraftigt beskuren autonomi och kontroll över det egna arbetet som omöjliggjorde arbete under eget yrkesansvar.«

»På grund av flytt till annan ort.«

»Jag kunde inte stå för att vara en del av verksamheten. Ledningen brast både i sitt utövande av ledarskap gentemot personalen samt i beslut om prioriteringar och styrning av verksamheten. Patienterna fick väldigt olika god vård. Det var som ett lotteri. Många barn och unga med svår problematik fick träffa personal utan

tillräcklig kompetens, som ändå självständigt gjorde bedömningar, prioriterade och behandlade. Många patienter fick också vänta alldeles för länge. Att uppfylla vårdgarantin blev ett spel, där patienten fick ett första besök, för att sedan placeras i väldigt lång kö. Genom att de ändå fått ett första besök snyggades statistiken till. Kompetent och erfaren personal slutade dessutom löpande eller blev sjukskrivna. Ytterligare ett tungt vägande skäl var lönen och den dåliga löneutvecklingen.«

»På grund av den mycket dåliga arbetsmiljön.«

»Av flera arbetsmiljörelaterade orsaker. Den största enskilda orsaken var kraftigt beskuren autonomi och kontroll över det egna arbetet som omöjliggjorde arbete under eget yrkesansvar.«

Psykologerna i enkäten erbjöds att motivera sina avhopp anonymt.

»På grund av flytt till annan ort, men hade tids nog ändå bytt jobb från Bup på grund av hög arbetsbelastning och svag löneutveckling.«

»Lönepolitiken är ologisk«

Att yngre nyanställda psykologer tjänar mer än äldre och mer erfarna kollegor är orimligt, anser Jaime Aleite, Psykologförbundets förhandlingschef. »Vettiga ingångslöner är ett framsteg, men arbetsgivarna saknar logik i lönepolitiken.«

Text: Mikael Bergling



Enligt Jaime Aleite bekräftar Psykologtidningens undersökning det som många haft på känn länge: det är inte ovanligt att psykologer inom Bup som sagt upp sig på grund av låga löner och svag löneutveckling ersätts av kollegor som får högre lön trots att de ibland kan vara både yngre och mindre erfarna än de som slutade.

– Det är ett helt orimligt agerande av arbetsgivarna och jag förstår egentligen inte varför man gör så här.

För att kunna locka till sig personal behöver väl Bup betala högre löner?

– Jo, och det är mycket bra om de erbjuder nyanställda bra löner. Men arbetsgivarna bör tänka ett steg längre. Även de som redan arbetar inom Bup bör ha rimlig ersättning för sitt mycket kvalificerade arbete och en bra löneutveckling. Många har inte det i dag, säger Jaime Aleite.

– Förutom att en svag löneutveckling gör att många ser sig om efter ett annat jobb, leder icke acceptabla löneskillnader till en sämre arbetsmiljö. Det blir snack

och dålig stämning. Medarbetarna tappar förtroende för ledarskapet och löneprocessen. Är det dessutom en nyanställd manlig psykolog som erbjudits högre lön än mer erfarna och äldre kvinnliga kollegor kan arbetsgivaren åka dit för diskriminering på grund av kön eller ålder.

Flera psykologer berättar för Psykologtidningen att de höjde sina löner med flera tusen kronor i månaden när de slutade på Bup och började arbeta för en privat eller kommunal arbetsgivare.

I några fall handlade det om löneökningar på upp mot 10 000 kronor i månaden.

– Det visar att det finns en bra alternativ arbetsmarknad för psykologer som är anställda inom Bup. Samtidigt är det inte rimligt att man ska behöva lämna landstinget för att få en rimlig löne- och karriärutveckling, säger Jaime Aleite.

Hur kan man ändra på det?

– Från facketts sida behöver vi bli betydligt mer aktiva i löneprocessen och kommer därför att utbilda våra lokala löneförhandlare i hur de kan agera. Det är också bra om medlemmar hör av sig till

” Det måste gå att få högre lön utan att byta jobb eller bli chef.

JAIME ALEITE

oss innan lönesamtalen. Då kan vi kan vi coacha dem i vad som gäller och hur de bör bemöta olika argument.

– Men det gäller även att få till stånd bättre karriärvägar och utvecklingsmöjligheter för psykologer. Det måste gå att få högre lön utan att byta jobb eller bli chef.

Inte heller Lena Berglund Friberg, chef för barn- och ungdomspsykiatri inom Region Västernorrland, är förvånad över resultatet i Psykologtidningens undersökning, det vill säga att de psykologer som anställdes inom Bup under 2017 fick högre lön än de som slutade året innan trots att de nyanställda i genomsnitt var yngre.



”Är det inte bättre att exempelvis bygga ut de stödstrukturer i skolan som barn kan behöva i stället för att fokusera på att de ska utredas och få en diagnos.

LENA BERGLUND FRIBERG

– Under de senaste åren har vi i Västernorrland infört en ny löneutvecklingsstruktur för psykologer. En del i den nya strukturen är att vi har höjt ingångslönerna med ett par tusen kronor i månaden.

Varför då?

– En orsak är konkurrensskäl. Tidigare

läg vi lönemässigt under flera andra aktörer, till exempel primärvården och skolorna, och behövde höja lönerna av det skälet. En annan orsak är att det arbete som psykologerna utför är värt högre lön.

Är det bara nyanställda psykologer som har fått höjda löner?

– Nej. Under de senaste två åren har vi höjt lönerna för hela psykologkollektivet med i genomsnitt cirka 2 000 till 3 000 kronor i månaden, beroende på var i karriären man har befunnit sig. För oss har det varit viktigt att höja lönen för alla, inte bara för nyanställda. Dessutom ska lönen öka med stigande erfarenhet och skicklighet, och det gör den i den nya löneutvecklingsstrukturen.

Lena Berglund Friberg säger att många psykologer vid Bup i Västernorrland har en tuff arbetssituation.

– Vi har långa köer, vilket sliter mycket på personalen. Många barn och ungdomar som har stora behov får inte hjälp inom rimlig tid. De akuta fallen prioriteras, vilket i och för sig är rimligt, men det leder till att övriga får stå tillbaka precis som utredningsverksamheten.

Vad gör ni åt det?

– Även om det behövs mer resurser, tror jag inte att det räcker. Efterfrågan på utredningar ökar hela tiden, men det är inte samma sak som att även behoven av utredningar gör det. Jag tycker att det är hög tid att vi frågar oss om vi verkligen ska utreda barn och sätta diagnoser i den omfattning som sker i dag.

– Är det inte bättre att exempelvis bygga ut de stödstrukturer i skolan som barn kan behöva i stället för att fokusera på att de ska utredas och få en diagnos? Det skulle dessutom leda till att psykologerna får mer tid till behandlingsverksamheten än vad de har i dag.

Många psykologer inom Bup anser att de lägger ner för mycket tid på administration och för lite på kärnuppgifterna?

– Det håller jag med om. Det är inte rimligt att en så stor del av bland annat psykologers, läkares och kurators arbetstid används till att fylla i papper. Vi behöver se över vad som kan tas bort när det gäller exempelvis dokumentation och vad som är absolut nödvändigt. Vi håller på att administrera ihjäl oss. ●

Forskning inom Ungdomsvård och missbruksvård

Ansökningstillfälle
den 28 februari 2019

Statens institutionsstyrelse, SiS, svarar för planering, ledning och drift av de särskilda ungdomshemmen och LVM-hemmen. En viktig uppgift för SiS är att bedriva metodutveckling samt att stödja forskning i syfte att öka kunskapen om och förbättra SiS vård och behandling.

SiS välkomnar forskningsansökningar som tar sin utgångspunkt i myndighetens forskningsprogram, med fokus på vård och behandling under tvång. Forskningens frågeställningar ska vara nära kopplade till SiS verksamhet. Särskilt efterlyses studier om utfall och uppföljning av vården.

Ansökningstillfället gäller såväl ett- som fleråriga forskningsprojekt.

Senast den 28 februari 2019 ska projektskisser ha kommit in till SiS för projekt som avses löpa från och med den 1 januari 2020.

Ladda ner forskningsprogram, ansökningshandlingar och anvisningar från www.stat-inst.se/ansokan.

Statens
institutions
styrelse SiS



Nya böcker drog **fullt** hus

Patrik Sjöberg tyckte att psykologen Rebecka Malms roll kom fram för lite i tv-programmet »Patrik Sjöberg i terapi.« Han övertalade henne därför att de skulle skriva en bok tillsammans. På Bokmässan lockade de storpublik.

Text och bilder Lennart Kriisa

Framför Psykologiscenen var det fullsatt under samtliga seminarier. Särskilt trångt blev det när psykologen Rebecka Malm och Patrik Sjöberg berättade om sin nya bok »Hur svaghet kan bli styrka«.

För ett drygt år sedan visades terapin i SVT, men Patrik Sjöberg blev inte helt nöjd med resultatet.

– Rebecka satt mest och hummade i den nedklippta versionen, egentligen var hon väldigt aktiv men det kom inte fram, berättade Patrik Sjöberg.

Boken är indelad i kapitel där Patrik

Sjöberg berättar om sina svagheter och Rebecka Malm kommenterar utifrån sina kunskaper.

Under terapin, som den beskrivs i boken, använde sig Rebecka Malm av bland annat beteendeanalys, compassion-fokuserad terapi och anknytningsteori.

– Om jag är psykodynamiker eller KBT:are? Jag vet inte, jag använder mig av de metoder som passar för den enskilda klienten. I bland blir det en blandning, så tror jag att många kliniker arbetar, förklarade Rebecka Malm.

Patrik Sjöbergs budskap är att det inte finns något konstigt med att gå till en psykolog.

– Jag har lärt mig att kunna tycka synd om den jag var som fem- eller tioåring, i stället för att bara ånga på. Jag har fått förståelse för mig själv, sa han.

För Patrik Sjöberg har det aldrig varit något alternativ att berätta om sina problem för bekantskapskretsen.

– De skulle bara tycka att jag förstörde stämningen. Jag kan faktiskt inte fatta att Rebecka orkade lyssna på mig, det behövs fler som hon.

»Jag fick gå till en restaurang och lägga armen om min mamma för att de skulle förstå att den stinkande otäcka kärringen faktiskt var en älskad varelse.«

Jonas Gardell, på scen med om sin nya bok om sin dementa mamma.



Under en ballong med texten »Fråga Psykologen« fanns det möjlighet att samtala med radiopsykologen **Allan Linnér**.

– De vill prata om allt möjligt, det är väldigt brokigt, berättade han.

– Men när en man hör av sig till Radiopsykologen, då kvoterar vi in honom i programmet, avslöjade Allan Linnér och producenten **Siri Ambjörnsson**.



– Pappan i min bok Pappaklausulen har av recensenter beskrivits som sociopat och slackerpappa. De har inte förstått hur ett samhälle kan knäcka en människa, berättade **Jonas Hassen Khemiri** och tillade att hans pappa, som boken handlar om, förmodligen inte läst boken men gärna vill ha några procent på intäkterna.



– Ska jag skriva lycka till? undrade psykologen **Maria Burman** under signeringen av boken »Närmare varandra – 9 veckor till en starkare parrelation.« Till höger medförfattaren **Per Carlbring**.



– Allt ska vara så evidensbaserat i dag, en studie är faktiskt inte mycket värd. Men om vetenskapligt stöd saknas, då talar vi om det för lyssnarna, berättade **Clara Lowden** och **Ulrika Hjalmarson Neideman**, producent och programledare för **Kropp & Sjä** i P1.



»Jag vet själv vad det innebär att inte få sova, jag är tvillingförälder.«

Psykologen och forskaren **Ida Flink** berättade utifrån forskningen om hur vi kan hantera sömnproblem, från tuffare metoder som sömnrestriktion till att skapa rutiner. Hon är aktuell med boken *Sömn dröm mardröm*.



Psykologen och radiospanaren **Per Naroskin** är aktuell med en serie ljudböcker på temat *Styrfart*.

– Jag tror på styrfart i stället för maxfart, både i jobbet och i relationen, förklarade han och berättade om sina erfarenheter när han handlett chefer.



Psykologerna **Katja Lindert Bergsten** och **Kristoffer Pettersson** var helnöjda efter samtalet om deras bok *I befintligt skick – att ta sig själv på allvar*.



Författaren **Fredrik Ekelund** berättade i samtal med psykologen **Siri Helle** om hur han plötsligt en dag, när han såg en skyltdocka, insåg varför han hela livet känt sig kluven, som delad av en sägklinga. Nu har han släppt boken *Q* om hur han blivit transpersonen **Marisol**.



Fullsatt framför Psykologiscenen. Totalt besökte 85 371 personer årets Bokmässan, som kastat ut högerextremisterna. Förra året besöktes mässan av 77 292 personer. År 2016 var siffran uppe i 96 293 besökare.

Se fler bilder på Psykologtidningens Instagramkonto.



Psykologiprofessorerna **Ann Frisén** och **Philip Wang**, som skrivit boken *Ungdomar och unga vuxna*, peppade uppgivna tonårsföräldrar med hur viktigt det är för tonåringar att vara egofixerade.
– Annars kan det leda till svårigheter att klara kriser längre fram, förklarade Ann Frisén.



En och annan tår fälldes när **Jenny Jägerfeld** berättade om sin nya ungdomsbok *Comedy Queen*, med den 12-åriga huvudpersonen Sasha vars mamma begår självmord.
– Jag har aldrig gråtit lika mycket när jag skrivit en bok som under den här, berättade hon.

»Vi tenderar att sätta ett fåtal människor på piedestal«

Fråga: Finns det inte en risk att bli självgod och förlora i ödmjukhet när man rådgör och undervisar så mycket om yrkesetik som du gör? En slags inbyggd risk i alla former av »expertroller«?

Den här gången har jag skrivit en fråga till mig själv, eftersom det är en fråga jag upplever som mer och mer central, och som jag ofta funderar över, både när det gäller mig själv och andra. Hela Etikrådet deltar just nu i en mycket spännande konferens i Stellenbosch i Sydafrika, arrangerad av IAEE (International Association for Ethics Education), med deltagare från 19 länder. Vi påminns hela tiden om hur litet Sverige är och hur långt borta vi är från andra människor, länder och kulturer. Det har varit hälsosamt för min egen ödmjukhet.

Jag har upplevt inspirerande presentationer, häftiga föreläsare och utforskande samtal. Samt en del status- och hierarkidanser, och jag försöker vända blicken mot mig själv för att se på hur jag dansar, och bevaka att det inte blir för viktigt för mig att beundra mina egna stjärtfjädrar och piruetter.

Att få/ta utrymme innebär ofta att andra får mindre av samma utrymme. Vilket vi i förlängningen alla förlorar på, och vilket hotar en genu-

in, gemensam och pågående etisk dialog, om (yrkes-)livet och alla utmaningar som ryms i det. En sådan dialog behöver vara utan vertikala relationer, åtminstone inte permanent vertikala, även om vi kan behöva turas om att guida och leda det gemensamma utforskandet.

Min erfarenhet är att vi i vårt skrå tenderar att sätta ett fåtal människor på piedestal, medan vi andra står på marken och beundrar dessa. Förstå mig rätt här, det handlar oftast om kollegor med genuina kunskaper och imponerande förmåga att dela med sig av sina kunskaper, vilket de ska ha all cred för.

Men här uppstår ofta en vertikal relation; vi ser upp till dem, vi glorifierar dem och vi tenderar att sluta tänka kritiskt omkring den kunskap de förmedlar. Det finns många bekymmer med detta, inte minst i efterdyningarna av #metoo, och ett av de allvarigare upplever jag är när gruppen och individer i gruppen i ljuset av strålkastaren som är konstant riktad uppåt, förminskar sin egen betydelse och förmåga i relation till Den Vise. Det borde dessutom vara en väldigt ensam och utsatt position att sitta där uppe och mest kunna spegla sig i sin egen glans.



KRISTINA TAYLOR,
ORDFÖRANDE
I ETIKRÅDET

Som person och psykolog vill jag vara en människa som kan ta utrymme utan att exkludera och förminska.

Det är min absoluta strävan, kanske till och med en dygd jag vill värna och utveckla, om vi nu ska tala om Aristoteles, Nussbaum och andra dygdeetiker.

Så om du upplever det motsatta, att jag tränger undan andra, eller utnyttjar det utrymme jag har fått genom förtroende från kollegor och studenter, skulle jag verkligen uppskatta om du säger det till mig. Likaså, om det gäller andra psykologer med makt, förtroende och/eller status: tala ut, problematisera, agera horisontellt och utgå från att din röst är precis lika viktig. För det är den. Precis som jag har lärt mig i Sydafrika:

»I am because we are.« ●

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.

»Mycket i miljörorelsen är drivet av skuld och skam. Men skuld är inte så framgångsrikt när människor ska förändra ett beteende.«

Text: Anna Wahlgren Bild: Johan Bävman

Vi ses en tidig morgon på Frida Hylanders stamfik Djäkne kaffebaren, som ligger mellan

Fridas lägenhet och centralstationen i Malmö. Frida kommer på cykel, själv har jag tillbringat natten på tåget från Stockholm. På Fridas initiativ.

– Visst var det smidigt? Jag kan prata hur länge som helst om fördelarna med nattåg.

FN:s klimatpanel IPCC:s senaste rapport har presenterats samma morgon. Frida suckar. Och påminner om SOM-institutets undersökningar som visar att miljöproblem och klimatförändringar är det som oroar svenskar mest.

– Men oron kommer och går. I sommarens hetta var förstas många oroliga. Men bara några veckor efter att värmen hade lagt sig så dämpades människors oro. Det är väldigt typiskt för hur vi människor fungerar – vi gör tankefallor. En annan tankekurva är att när det skrivs mycket om

klimatfrågan så oroar sig folk mer. Det handlar förstas om tillgänglighetsbias – det vi ser mycket av tror vi är viktigt.

Parallellt med psykologutbildningen läste Frida humanekologi. Hon fick upp ögonen för mänskligt beteende i miljösammanhang. Så småningom började hon föreläsa om kombinationen miljö och psykologi. Och på den vägen är det.

– I takt med att läget har blivit mer akut har miljöfrågan blivit allt viktigare för mig. Inte minst sen jag själv fick barn. Jag hade panik under graviditeten: »Herregud, kan man sätta ett barn till världen – till allt det här osäkra?«. Jag kände att jag ville börja jobba med klimatfrågan mer systematiskt.

Så föddes klimatpsykologerna. I somras – när termometern nådde över 30-strecket – blev Frida ombedd att skriva en artikel i Dagens Nyheter. Kulturchefen Björn Wiman mejlade, han hade följt Frida på Twitter.

**FRIDA
HYLANDER**
Ålder: 32 år.

BOR: I lägenhet i centrala Malmö.

FAMILJ: Maken Jens och sonen Hugo, 1,5 år.

YRKE: Psykolog, STP-psykolog i klinisk psykologi och fil kand i humanekologi. Arbetar på Tellas Consulting samt driver det egna psykologi- och yogaföretaget YOMI.

AKTUELL: Etablerar »Klimatpsykologerna« tillsammans med två kollegor. Driver två större klimatprojekt med syfte att hjälpa familjer och företag att minska sina klimatavtryck. Håller klimatworkshops och föreläser om hållbara beteendeförändringar.

– Jag blev jättestressad, samtidigt är min devis att hela livet är en exponeringsövning. Och jag tycker att om man får en plattform så ska man ta den. Jag skrev ihop den där texten snabbt, på två kvällar. Sen dess har media börjat höra av sig. Jag har pratat i radio och suttit i fyrans morgonsoffa.

Men hon skruvar besvärat på sig när jag säger att hon har blivit hela Sveriges klimatpsykolog.

– Jag önskar att jag slapp. Att vi inte hade det här problemet. Dessutom är jag inte en person som söker rampljus. Samtidigt ... i framtiden vill jag kunna säga till mig själv att jag gjorde allt som stod i min makt, oavsett hur det nu går med klimatet.

I terapiesammanhang har Frida aldrig stött på en klient som har uttryckt klimatoro. Däremot talas det rent allmänt i samhället mycket om klimatångest.

– Klimatångest har blivit en vedertagen term, men det är ingen





diagnos. Ängest är ett begrepp som många slänger sig med, men det behöver ju inte handla om ängest i klinisk bemärkelse. De flesta som pratar om klimatångest syftar nog på att de är oroliga. Men jag tror absolut att det finns människor som får kraftigt ångestpåslag av att tänka på klimathotet. Som har ångest också i klinisk mening.

Vad har klimat med psykologi att göra och varför ska psykologer bry sig om klimatet? Jo, psykologer behövs i klimatarbetet av två skäl, menar Frida: Dels för att förklara de mänskliga aspekterna av klimatfrågan: Vad påverkar att vi beter oss som vi gör? Varför agerar vi destruktivt mot planeten trots att vi vet att det vi gör inte är hållbart? Och dels för att hjälpa människor att ta hand om sig själva i den enorma utmaning som vi står inför.

Värderingar är en bra ingång i klimatarbetet, mycket bättre än det skulldrivna perspektivet, anser Frida Hylander.

Just nu jobbar Frida i ett projekt om hur privatpersoner kan ställa om till en mer hållbar livsstil – utifrån sina egna värderingar.

– Min uppgift är att bistå med den psykologiska kunskapen. Hur man kan öka människors vilja till förändring. Hypotesen är att livet inte behöver bli sämre bara för att vi lever miljövänligt. Jag kan äta mer vegetariskt för att det är hälso- samt, gott eller billigt, det behöver inte handla om att det är bra för miljön. Projektet är en motvikt till mycket i miljörelsen som är drevet av skuld och skam: »Sluta med det där.« Vi vet, rent psykologiskt, att skuld inte är så framgångsrikt när människor ska förändra ett beteende.

Mitt i intervjun ringer Fridas telefon. Det är den ensamkommande flyktingpojke som hon sedan tre år tillbaka är god man för. Han har

missat tåget och vill ha hjälp med en frånvaroanmälan.

– Jag betraktar mig själv som en ganska stresstålig person. I jobbet träffar jag många människor som lider och som har varit med om svåra saker. Men det är hanterbart. Att vara god man i ett icke-fungerande system däremot ... det är det mest utmanande jag har varit med om. Det är en annan typ av anspänning än att »ha mycket att göra«. Om jag inte fixar det här – hur kommer det då att gå för honom?

Att leva nära sina värderingar är viktigt för Frida. För tio år sedan beslutade hon och hennes man sig för att sluta äta kött hemma – av klimatskäl. Och för två år sedan bestämde de sig för ett flygfritt år. Sen blev det ett år till.

– Jag har inte flugit på två år nu, och det är skitjobbigt. Mitt

»Min uppgift är att bidra med psykologisk kunskap, hur man kan öka människors vilja till förändring.«

slentrianflygande är definitivt över, även om jag säkert kommer att flyga någon gång i framtiden. Just nu är det enda jag vill att flyga. Jag tänker på det nästan varje dag. Jag har tidigare rest mycket och har kompisar över hela världen. Den yogastudio jag är utbildad vid ligger i New York, och jag drömmer om att få åka tillbaka dit.

Visst, världen står inte och faller med om jag flyger eller inte, konstaterar Frida. Men återigen kommer hon in på – värderingar.

– Det är ingen idé att ha som främsta fokus: »Vad spelar min flygresa för roll i det stora hela?«. För människan är ju så försvinnande liten. Även om jag sänkte mina utsläpp till noll är det fortfarande en piss i havet. Personligen har jag landat i att jag gör förändringar för att de ligger i linje med mina värderingar. Vi vet att vi generellt mår bra av att leva i harmoni med våra värderingar. Värderingar är en bra ingång i klimatarbetet, mycket bättre än det skulddrivna perspektivet.

Samtidigt som Frida fördjupade sig i psykologutbildningen så hittade hon yogan. I dag spelar den en viktig roll – både privat och i arbetslivet. Hon menar att det som sker i terapirummet påminner om det som görs på en yogamatta – nämligen att utforska beteenden, och att med hjälp av andning, medkänsla och acceptans lära sig att hantera tankar, känslor och impulser. Frida utarbetade med sin kollega Maria Johansson den psykologiska metoden YOMI, som kombinerar psykologisk kunskap med yoga- och mindfulnesspraktik.

– Jag var så frustrerad över att man inte pratade mer om kroppen

3

Saker att tänka på när du jobbar med klimatpsykologi

- Värderingar är en utmärkt utgångspunkt för att göra beteendeförändringar, men vi behöver även bryta ner dessa i konkreta mål och beteenden.

- Det är lätt att fastna i ett individperspektiv, men vi psykologer kan göra mycket nytta i klimatfrågan på organisatorisk och till och med samhälls nivå. Kontexten spelar stor roll för hur människor agerar.

- Med psykologisk kunskap kan vi hitta sätt att jobba med den mänskliga naturen i stället för emot den. Hitta sätt att ta oss runt vår förlustaversion och kortsiktighet för att i stället hitta tydliga förstärkare för miljövänliga beteenden och göra dem mer socialt önskvärda.

på psykologprogrammet. Bara när det handlade om ätstörningar eller andra psykiatriska diagnoser kom kroppen på tal. Min utgångspunkt är att om vi ska ta hand om oss själva så måste vi få med kroppen.

I dag är YOMI en viktig del i Fridas klimatengagemang. Hon tycker att yogan och klimatet hänger ihop.

– Det handlar om att leva efter sina värderingar. Om att ta hand om sig själv och andra. Om att sysselsätta sig med saker som är viktigare i livet än att till exempel konsumera.

Klimat och yoga – du är duktig på att fånga upp det som ligger i tiden?

– Jag tror i och för sig att jag har ett hyfsat strategiskt sinne, men jag har aldrig funderat över vad som »ligger i tiden«. Både YOMI och Klimatpsykologerna är sprungna ur en frustration över att det inte fanns något liknande. Jag tycker helt enkelt att psykologer ska jobba med sånt här. Vi ska göra det på ett vettigt och vetenskapligt sätt. Inom yogavärlden finns det tyvärr mycket flum. Vad gäller YOMI så brukar vi framhålla att vi först och främst är psykologer, resten är tekniker och hjälpmedel. Vetenskap måste vara basen. Om andning och mind-

fulness har det ju forskats mycket, men det är klurigare med yoga. Det finns inte så mycket vetenskapligt stöd för yoga, det har helt enkelt inte forskats så mycket på det.

Yogamattan har alltså spelat en stor roll i Fridas liv. Liksom natur, hav och segelbåtar. För några år sedan seglade hon över Atlanten tillsammans med tre andra personer. Frida hade föreställt sig att den nästan tre veckor långa seglatsen skulle vara ett tillfälle att fundera över existentiella frågor. Så blev det inte. Rutinerna och det monotona schemat gjorde henne i stället – lugn.

– Innan vi gav oss iväg var jag rädd för alla möjliga saker, till exempel att jag skulle få en panikångestattack mitt ute på Atlanten.

Kan hon ens få panikångest, funderar jag. Frida ger ett lugnt intryck. Ryggen är yoga-rak, talet långsamt, rösten bottnad.

– O ja. Jag är rätt GAD-ig av mig. Jag har varit väldigt orosdriven. Fortfarande funderar jag mycket på hemska saker som kan hända. »Tänk om någon jag känner dör, tänk om det händer mitt barn något.« Jag är dessutom ganska skamdriven. Men jag tycker att allt det där har blivit bättre i och med att jag ägnat mig så mycket åt yoga, CFT och ACT.

Hon konstaterar att hon inte skulle klara sig länge utan sina egna verktyg.

– Jag är högaktiv. Jag tror inte att jag skulle ha orkat mitt tempo om jag inte hade haft tekniker. Och det är väl något fint i det? Jag tror genuint att det jag gör är en hjälp för många människor, inklusive mig själv. ●



Synen på ohälsans natur förändras.

Blivande psykologer, läkare och socionomer betonar vikten av ett så kallat biopsykosocialt synsätt, visar en studie av forskarna Claudia Fahlke och Sven G. Carlsson vid Göteborgs universitet. Samtidigt efterfrågas mer inslag från andra kunskapstraditioner i den egna grundutbildningen.

I

en tidigare studie^[1] fann vi att läkare, psykologer och socionomer i teamsamarbete kring beroendeproblem visserligen tenderade att betona den egna professionens betydelse, men att de också visade en tydlig tilltro till en biopsykosocial syn och ett behov av att samverka över professionsgränserna. Men hur förhåller det sig med de olika professionernas syn på ett vidare spektrum av ohälsa? Och med vilka attityder till ett biopsykosocialt synsätt går de blivande aktörerna inom människovården ut i yrkeslivet?

Vi har försökt belysa dessa frågor med hjälp av en enkät till sistaårs-studerande inom läkar-, psykolog- och socionomutbildningen. De fick ta ställning till den relativa betydelsen av biologiska, psykologiska och sociala faktorer för ohälsa i stort, och för några specifika tillstånd. De fick också ange hur de såg på inslagen av de tre kunskapsområdena i den egna utbildningen.

Av 309 webb-baserade enkäter blev 225 besvarade (73 procent): för psykologstuderande var svarsfrekvensen god (51 av 63, 81 procent), liksom för socionomerna (121 av 140, 86 procent) och av 106 enkäter till läkarstuderande besvarades 53 (50 procent), en svarsnivå som inte är ovanlig i enkätstudier av detta slag. Risker för att bortfallet skulle vara selektivt är liten, eftersom den ingress man kunde läsa innan man öppnade enkäten inte informerade om dess innehåll. En mindre andel lämnade ej fullständiga svar; enkäten tillät ej att man hoppade över någon fråga, men man kunde

Figur 1. Ohälsans orsaker



Figur 1. Medelvärden av procenttal som angavs som svar på frågan: »Om Du försöker ge Din övergripande uppfattning om orsakerna till ohälsa i stort, hur stor vikt vill Du lägga vid de tre kategorierna Biologiska orsaker; Psykologiska orsaker; Sociala orsaker? Ange procenttal så att summan blir 100 %.«

givetvis avbryta innan man var helt klar, en möjlighet som utnyttjades av totalt 17 procent av de svarande.

I alla tre grupper var det fler kvinnor än män som besvarade enkäten: läkarstuderande 65 procent, psykologstuderande 67 procent och socionomstuderande 91 procent.

Likartad syn på sjukdomsorsaker

Figur 1 visar medelvärden av de procenttal som angavs av de tre grupperna på frågan om vad som kan vara orsakerna till ohälsa i stort. De fördelar de biologiska, psykologiska och sociala orsakerna relativt lika. Socionomstuderande gav sociala orsaker en något större vikt än biologiska och psykologiska orsaker.

Figur 2a–c visar hur man såg på den relativa betydelsen av biologiska, psykologiska och sociala orsaker till tre specifika tillstånd: alkoholberoende, utmattningssyndrom och cancer.

Vad gäller alkoholberoendets orsaker (figur 2a)

DEN BIOPSYKOSOCIALA MODELLEN

Den biopsykosociala modellen lanserades av den amerikanske psykiatern George Engel år 1977^[2]. Han menade att den biomedicinska sjukdomssynen måste ersättas med en modell som lägger lika stor vikt vid hälsotillståndets psykologiska och sociala sidor, som vid dess medicinska. De tre aspekterna, menade Engel,

är ouplösligt relaterade till varandra och samverkar i sjukdomsutvecklingen och måste alla beaktas vid utredning och behandling. Engels modell har bibehållit och kanske till och med ökat i aktualitet under de 40 år som gått sedan den lanserades^[3]. Databasen Pubmed visar att bortåt 500 vetenskapliga

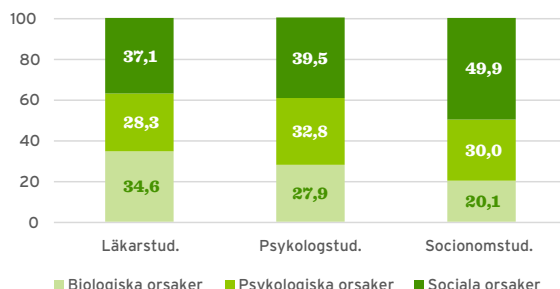
artiklar innehöll termen »biopsychosocial« under år 2016, en fördubbling jämfört med 2006.

Synsättet accepteras av många men har svårt att tränga igenom i den kliniska verksamheten. Orsakerna har diskuterats. Bland annat har man pekat på den konserverande effekten av de traditionellt specialise-

rade och totalt åtskilda utbildningarna av till exempel läkare och psykologer^[4,5,6]. Det har också framförts kritik mot att den biopsykosociala modellen är för vag för att generera testbara forskningshypoteser, och att samma vaghet gör den svår att konkretisera kliniskt. Men försök har gjorts, till exempel av den ameri-

kanske psykiatern Hoyle Leigh, som på 1980-talet lanserade en manual, the Patient Evaluation Grid, där information om biomedicinska, psykologiska och sociala faktorer av tänkbar betydelse i bakgrund och närtid systematiskt sammanställs för att ligga till grund för diagnos och behandlingsplan^[7,8].

Figur 2a. Alkoholberoendets orsaker



Figur 2a. Medelvärden av procenttal som angavs som svar på frågan: »Om Du försöker sammanfatta din uppfattning om orsakerna till alkoholberoende, som anses vara ett av våra största ohälsoproblem, hur stor vikt vill Du lägga vid de tre kategorierna? Ange procenttal så att summan blir 100 %.«.

Figur 2b. Orsaker till utmattningssyndrom



Figur 2b. Medelvärden av procenttal som angavs som svar på frågan: »Om Du försöker sammanfatta Din uppfattning om orsakerna till utmattningssyndrom, hur stor vikt vill Du lägga vid de tre kategorierna? Ange procenttal så att summan blir 100 %.«.

var svaren likartade. Intressant var att inom alla tre studentgrupperna var medelvärdet något högre för sociala orsaker än för biologiska och psykologiska orsaker.

På frågan om möjliga orsaker till utmattningssyndrom (figur 2b) gavs de sociala orsakerna något tyngre vikt än biologiska och psykologiska. Sociala orsaker dominerade hos alla tre grupperna, och mest hos socionomer (mer än 50 procent). Något förvånande var att psykologstuderande inte lade större vikt vid psykologiska orsaker till utmattningssyndrom. I dag finns det starkt vetenskapligt stöd för att psykologisk sårbarhet kan vara en bidragande orsak till utmattningssyndrom.

Figur 2c visar hur respektive studentgrupp uppfattar orsakerna till det tredje tillståndet, cancer. Genomgående för samtliga var att de betonade biologiska orsaker till cancer (70 procent och mer). Likaså var svaren överensstämmande för sociala orsaker: ungefär 20 procent av respektive studentgrupp. Det är möjligt att studenterna associerade exempelvis miljögifter, rökning och problem med alkohol som möjliga sociala orsaker till cancer.

Syn på den egna utbildningen

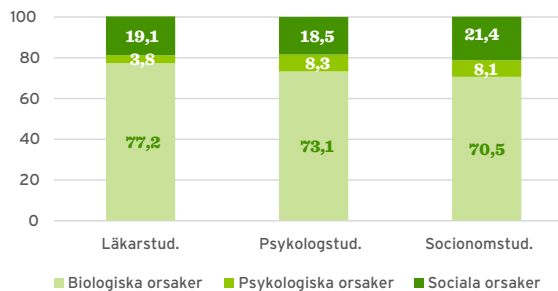
Den sista frågan berörde inslag av olika aspekter på ohälsa i utbildningen: Ansåg studenterna att de hade fått för lite, lagom eller för mycket av något ämnesområde? Figur 3 visar den procentuella andelen av respondenter som valde svarsalternativet för lite. Resultaten pekar tydligt på att respektive studentgrupp ansåg att de har fått för lite av de andras ämnesområden på utbildningen (mellan 44 och 63 procent). Exempelvis angav psykologstuderande att de fått för lite kunskap i de biologiska/medicinska och sociala aspekterna av ohälsa. Motsvarande mönster sågs hos läkarstudenter och socionomstudenter.

Tecken på samsyn överväger

Resultaten visar en ganska stor samsyn mellan de tre studentgrupperna när det gäller ohälsans orsaker. Kanske kunde man ha förväntat sig en större betoning av det egna kunskapsområdet. Den grupp som oftast skilde sig signifikant från de andra var de blivande socionomerna. Om vi värderar de observerade skillnadernas storlek genom att be-

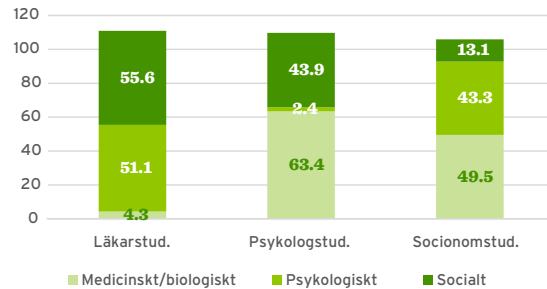
»Något förvånande var att psykologstuderande inte lade större vikt på psykologiska orsaker till utmattningssyndrom.«

Figur 2c. Orsaker till cancer



Figur 2c. Medelvärden av procenttal som angavs som svar på frågan: »Om Du försöker sammanfatta Din uppfattning om orsakerna till cancer, hur stor vikt vill Du lägga vid de tre kategorierna? Ange procenttal så att summan blir 100 %.«.

Figur 3. Procentandelar av de studerande som anser att utbildningen innehållit för lite av något ämnesområde



Figur 3. »Om Du ser på din professionsutbildning så här långt, hur bedömer du inslagen av olika aspekter på ohälsa?« (Svarsalternativ: För lite, Lagom, För mycket.) Kategorier att bedöma: Biologiskt/medicinska aspekter på ohälsa; Psykologiska aspekter på ohälsa; Sociala aspekter på ohälsa. Staplarna anger den procentuella andelen respondenter som valde svarsalternativet »För lite«.

räkna motsvarande effektstorlek (Cohen's d) finns det otvetydiga olikheter (höga d-värden) mellan psykolog- och socionomstuderande i synen på sociala orsaker till ohälsa i stort, mellan läkar- och socionomstuderande i synen på biologiska orsaker och sociala orsaker till alkoholberoende, samt mellan läkar- och socionomstuderande i synen på biologiska orsaker till utmattningssyndrom.

Men tecknen på samsyn överväger, vilket innebär en gynnsam förutsättning för den samverkan som man kanske kommer att involveras i. Utan att ha några konkreta belägg tror vi att den samsyn som kommer till uttryck i enkätsvaren avspeglar en förändring som ägt rum under de senaste årtiondena, till exempel i hur läkarstudenter uppfattar den biomedicinska kunskapstraditionen.

Men mest uppseendeväckande är kanske respondenternas bedömningar av vad man saknat i den egna utbildningen. Drygt hälften av de blivande läkarna önskade sig mer psykologiska och socialt inriktade inslag i utbildningen, över 60 procent av de blivande psykologerna saknade medicinska inslag, och av de blivande socionomerna efterlyste bortåt hälften mer psykologi och medicin i sina kursplaner. Man kan kanske sammanfatta detta som tecken på en beredskap för en flerdimensionell, biopsykosocial, syn på ohälsa.

Biopsykosocialt synsätt i grundutbildningen

Om vi önskar ett ökat samarbete mellan olika professioner inom det människovårdande området så förmedlar resultaten från den här studien en

del goda nyheter. Den ofta påtalade enögheten i synen på ohälsans natur tycks vara på väg att ersättas av en uttalad samsyn. För att ta vara på läkar-, psykolog- och socionomstudenternas intresse för det biopsykosociala perspektivet så är ett förslag att det biopsykosociala synsättet på förhållandet mellan biologiska, psykologiska och sociala faktorer blir ett naturligt inslag i grundutbildningen.

Sven G. Carlsson, psykolog, professor emeritus, Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet

Claudia Fahlke, psykolog, professor i hälsopsykologi, Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet

Referenser

1. Fahlke C, Carlsson SG. Beroendeteamet: en bio-psyko-social smältdegel. Läkartidningen. 2015;112:DIIX.
2. Engel G. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science. 1977; 196:129-136.
3. Fava AG, Sonino N. From the lesson of George Engel to current knowledge: The biopsychosocial model 40 years later. Psychotherapy and Psychosomatics. 2017;86:257-59.
4. Searight HR. The biopsychosocial model: »Reports of my death have been greatly exaggerated«. Culture, Medicine, and Psychiatry. 2015;40:289-298.
5. White P (editor). Biopsychosocial medicine. An integrated approach to understanding illness. Oxford: Oxford University Press; 2005.
6. Borrell-Carrió F, Suchman AL, Epstein RM. The biopsychosocial model 25 years later: Principles, practice, and scientific inquiry. Annals of Family Medicine. 2004;3:576-582.
7. Leigh, H, Reiser MF. The Patient. Biological, psychological and social dimensions in medical practice. (3rd ed.). 1992. Plenum Medical Book Company, New York
8. Leigh H, Feinstein AR, Reiser MF. The patient evaluation grid: A systematic approach to comprehensive care. General Hospital Psychiatry. 1980;2:3-9.



CLAUDIA FAHLKE



SVEN G. CARLSSON

»Nya analyser av en pågående svensk studie visar att yogan minskar graden av bland annat agorafobi och tvångssyndrom.«

OHÄLSAN HÖG BLAND STUDENTER

➤ En tredjedel av alla förstaårsstudenter på universitet i västvärlden uppvisar symtom på psykisk ohälsa som skulle kunna diagnosticeras som psykisk sjukdom. Det framgår av data från WHO som inkluderar närmare 14 000 studenter på 19 universitet i 8 länder.

Samtliga studenter hade fått svara på en enkät om psykisk hälsa och 35 procent bedömdes ha symtom som motsvarade minst en diagnos enligt kriterierna i DSM-IV. De vanligaste diagnoserna var egentlig depression och generaliserat ångestsyndrom.

Tidigare studier har visat att endast 15–20 procent av universitetsstudenter söker hjälp för psykisk ohälsa på sina respektive universitet. För att fler ska kunna få hjälp behövs mer forskning om vilka interventioner som fungerar bäst för specifika diagnoser, skriver författarna, och pekar på att internetbaserad behandling kan vara en tänkbar resurs för vissa. Då skulle de som verkligen behöver en personlig kontakt med exempelvis en psykolog ges möjlighet till det.

Studien *The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders* är publicerad online i *Journal of Abnormal Psychology*.

YOGA BRA FÖR INTAGNA

➤ Yoga i fängelser ökar det psykiska välbefinnandet bland intagna. Nya analyser av en pågående svensk studie visar att yogan minskar graden av bland annat agorafobi och tvångssyndrom.

I studien, som leds av forskare vid Högskolan väst i Trollhättan, ingick 152 intagna som slumpades till att antingen delta i veckovisa yogaövningar under tio veckor, eller tio veckor med valfri fysisk aktivitet exklusive yoga.

Samtliga deltagare uppvisade en förbättrad psykisk hälsa, huvudsakligen i form av minskade nivåer av depressiva symtom, ångest, rädsla och social utanförkänsla. Men yogan hade dessutom positiv effekt på agorafobi, koncentration, minnespro-

blem och kroppslig dysfunktion. Slutsatsen är att yoga i större utsträckning än fysisk aktivitet i övrigt kan minska det psykiska lidandet bland intagna på fängelser.

Studien *Yoga Practice Reduces the Psychological Distress Levels of Prison Inmates* är publicerad online i *Frontiers in Psychiatry*.

SKOLVÅLD DRABBAR ÄVEN VITTNEN

➤ Barn i 13-årsåldern som bevittnar skolvåld kan påverkas lika negativt i fråga om framtida psykisk ohälsa och försämrade skolprestationer som om de själva hade utsatts för mobbning. Det visar en kanadensisk studie med 4 000 skolbarn.

Tidigare studier har visat att ungdomar i högre ålder

kan drabbas av posttraumatiska psykologiska problem efter att ha bevittnat skolvåld. Men det har varit oklart om dessa problem har haft en direkt koppling till skolvåldet eller om ungdomarna i olika utsträckning haft problemen (bland annat drogproblem, depressiva symtom och ångest) sedan tidigare. Nu menar forskarna bakom den nya studien att barnens ålder, 13 år då de bevittnat skolvåldet och en uppföljning då barnen var 15 år, innebär att sambandet blir tydligare.

Resultatet visar en koppling mellan bevittnande av allvarligt våld (fysiska övergrepp och med vapeninslag) och egen brottslighet samt droganvändning vid uppföljningen. Även bevittnande av stöld och skadegörelse visade ett liknande samband. Inte fullt så allvarliga händelser,



BILD: ISTOCKPHOTO

som bevitnande av hot och kränkningar, kunde kopplas till depressiva symtom, ångest, och ett sänkt engagemang i det egna skolarbetet jämfört med barn som inte bevitnat sådant.

Studien *Witnessing violence in high school as bad as being bullied* är publicerad i *Journal of Epidemiology and Community Health*.

SVÅRT ATT TOLKA BARNS KÄNSLOR

> Gravida kvinnor som genomgått episoder av depression eller bipolär sjukdom uppfattar små barns uttryck för glädje och sorg annorlunda jämfört med en kontrollgrupp.

I studien, som nyligen presenterades på 31st Congress of the European College of Neuropsychopharmacology, ingick 22 gravida kvinnor med tidigare depression och 7 med tidigare bipolär sjukdom och som samtliga var symtomfria. De jämfördes med 28 gravida kvinnor som inte haft depression eller bipolär sjukdom, samt 18 kvinnor som inte var gravida.

Mellan graviditetsvecka 27 och 39 jämfördes hur de skattade glädje respektive sorg hos barn med glada och ledsna ansikten, samt hos barn som skrattade eller grät. Kvinnor med tidigare bipolär sjukdom hade en positiv bias och över-skattade glada barns känslor. Motsvarande negativ bias fanns hos kvinnor med tidigare depression gällande ledsna barn. Kvinnorna hade generellt sett svårare att på ett korrekt sätt uppfatta, tolka och respondera på barnens känslouttryck.

Studiens titel är *Pregnant women recognise baby facial expressions and cries differently depending on their mental health history*.

BILD: JASENKA DOBRIC



MALIN ANNIKO SOCIAL STRESS PÅVERKAR HÖGSTADIE- ELEVER MEST

Redan i årskurs 7 upplever många elever skolstress. Men social stress kan vara en större riskfaktor för psykisk ohälsa och den går att påverka med internetbaserade insatser som lär ut nya copingstrategier. Det visar psykologen Malin Anniko i en doktorsavhandling.

Social stress, främst sådan som är kopplad till kompisrelationer, kan vara en större riskfaktor för psykisk ohälsa bland elever än skolstress. Detta trots att det är kraven på skolprestationer som skapar störst stress. Det visar psykologen Malin Anniko i en doktorsavhandling på Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete vid Örebro universitet.

I hennes forskning har högstadierelever i samtliga kommunala skolor i tre kommuner, Örebro, Karlskoga och Köping, ingått, vilket innebär 18 skolor med närmare 3 000 elever. Eleverna har följts under fem år och de har fått svara på självskattningsformulär om bland annat stress och psykisk hälsa.

Bland det som förvånade Malin Anniko i resultatet var att prestationsrelaterad stress i skolan var så tydlig redan i årskurs 7.

– Man skulle kunna förvänta sig att se sådana samband lite längre upp i årskurserna. Skolstress var den största källan till stress hos både pojkar och flickor, men flickorna rapporterade en högre grad av upplevd stress inom i stort sett alla livsområden vi undersökt, säger Malin Anniko.

NÄR DET GÄLLER kopplingen till psykisk ohälsa (oro, ångest och depressiva symtom) var social stress en viktigare faktor än skolstress. För flickor är stress rörande kompisrelationer extra känslig.

– Det kan bero på att flickors kompisrelationer ser annorlunda ut än pojkars, de bygger oftare på djupare relationer och att

man är ett känslomässigt stöd för varandra. Det kan vara en orsak till att flickor är mer sårbara inför störningar i dessa relationer än pojkar, säger Malin Anniko.

Stress orsakad av kärleksrelationer hade över tid en koppling till depressiva symtom. Det var ingen skillnad på pojkar och flickor, men antalet som uppgav sådan stress var litet. Skattningen gjordes i årskurs 7.

Vanliga strategier för att hantera stress, såsom oro och tankemässigt undvikande, kan bidra till stressrelaterad ohälsa. Därför fick en grupp ungdomar delta i en internetbaserad intervention för att lära sig nya strategier. Interventionen sträckte sig över sex veckor, med en ny modul per vecka som ungdomarna löpande fick återkoppling på.

– Interventionen riktade sig mot den oro och det åltande som stressen skapar, den negativa respons som oftast är abstrakt vilket i sig gör det svårt att hitta lösningar, säger Malin Anniko.

DELTAGARNA FICK LÄRA sig att identifiera vad som gav upphov till oron och åltandet, och konstruktiva strategier för att undvika den negativa responsen. Det kunde handla om allt från problemlösning genom att dela upp »problemet« i mindre delar och tänka i mer konkreta termer, till att fundera över alternativa sätt att agera i den aktuella situationen.

– Vi såg att interventionen hade effekt på gruppnivå gällande oro, nedstämdhet och upplevd stress. Men det är preliminära resultat och nu ska jag gå vidare och jämföra med en kontrollgrupp, och även se om interventionen kan ha en förebyggande effekt gällande psykisk ohälsa, säger Malin Anniko.

Titeln på avhandlingen är *Stuck on repeat: Adolescent stress and the role of repetitive negative thinking and cognitive avoidance*.

● Peter Örn

Höstens böcker: Från vetenskap till Thomas Quick

FRÅN ORD TILL HANDLING

Framgångsrikt förändringsarbete med OBM. Av **Martin Carlström**. Studentlitteratur, 2018.

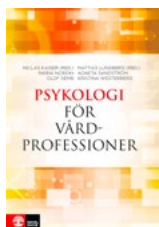


Nyckeln till framgång i förändringsprojekt ligger i att skapa delaktighet och motivation för beteendeförändringar. Det skriver psykologen Martin Carlström i

Från ord till handling, där han lyfter fram metoden OBM (organizational behavior management) som ett bra verktyg för det. OBM utgår från psykologisk vetenskap kring motivation och beteende, med inlärningspsykologi som den bakomliggande teorin. Boken vänder sig till alla som ska leda små eller stora förändringsarbeten.

PSYKOLOGI FÖR VÅRDPROFESSIONER

Av **Nicklas Kaiser, Mattias Lundberg, Maria Nordin, Agneta Sandström, Olof Semb** och **Kristina Westerberg**. Natur & Kultur, 2018.



Psykologisk kunskap är användbar i många delar av vården och omsorgen. Det kan handla om social- och grupppsykologi, hälsopsykologi, eller neuropsykologi som en vägledning i mötet med patienter som har neurologiska skador. I boken *Psykologi för vårdprofessioner* har en rad forskare i psykologi, alla vid Umeå universitet utom Agneta Sandström

som är verksam i Östersund, valt ut ett flertal vetenskapligt beprövade områden inom psykologi som är särskilt relevanta inom vård och omsorg. Boken vänder sig till personal inom vård- och omsorgsykten.

POSITIVT BETEENDESTÖD I OMSORG OCH SKOLA

En introduktion. Av **Peter Karlsson**. Natur & Kultur, 2018.



Psykologen Peter Karlsson är specialist inom pedagogisk psykologi. I *Positivt beteendestöd i omsorg och skola* lyfter han fram positivt beteendestöd (PBS) som ett

effektivt förhållningssätt som främjar utveckling och livskvalitet. Boken tar upp grundläggande teori och hur man i praktiken arbetar med PBS.

BETEENDEBASERAD SÄKERHET

Handbok för byggbranschen. Av **Erik Matton** och **Fredrik Rosengren**. Svensk byggtjänst, 2018.



Organisationspsykologen Erik Matton och ingenjören Fredrik Rosengren vet hur säkra beteenden kan leda till färre olyckor. Boken *Beteendebaserad säkerhet* innehåller dels

en teoretisk del baserad på psykologisk forskning kring beteendeanalys, dels en praktisk del om beteendebaserad säkerhet genom SAFE-modellens fyra steg.



FRÄMJA NÄRVARO

Att förebygga frånvaro i skolan. Av **Malin Gren Landell**. Natur & Kultur, 2018.

Skolfrånvaro är ett stort samhällsproblem som fått allt större uppmärksamhet. Psykologen Malin Gren Landell vill i boken *Främja närvaro* peka på det komplexa problemet med frånvaro, men också presentera konkreta närvarofrämjande insatser. Hon beskriver hur rektorer och elevhälsan kan arbeta systematiskt med att stärka närvaro och därmed skolresultaten. *Främja närvaro* vänder sig till rektorer, skolledare och personal inom elevhälsan i grundskolan och gymnasiet.

I DENNA KUSLIGA TOMHET

- en analys av Thomas Quicks tankevärld, dess uppkomst och gestaltning. Av **Cajsa Lindholm**. Dualis, 2018.



Psykologen och psykoterapeuten Cajsa Lindholm, som själv var knuten till Sätters sjukhus på 1990-talet, presenterar i sin bok *I denna kusliga tomhet*

en fallbeskrivning baserad på Sture Bergwalls självbiografi *Kvarblivelse*. Utifrån psykodynamisk teori analyserar hon personen Sture Bergwall.



Kerstin Jeding / Psykolog på Stressmottagningen i Stockholm.

»ACT en perfekt antidot mot utmattningssyndrom.«

Visst finns det andra bra KBT-baserade metoder för att behandla utmattningssyndrom, men ACT är en personlig preferens.

– Vi tycker att vi når ett snäpp längre med den, säger psykologen Kerstin Jeding på Stressmottagningen i Stockholm, som tillsammans med kollegan Giorgio Grossi, docent i medicinsk psykologi och psykoterapeut, har skrivit självhjälpsboken *Vägen ur utmattningssyndrom* (Natur & Kultur, 2018). Den vänder sig lika mycket till psykologkollegor som till drabbade patienter.

– Vid åtminstone ett

par gånger varje månad kontaktas vi av psykologer runt om i landet som behöver råd om bra metoder för att hjälpa patienter med utmattningssyndrom. Vi tänkte på våra kollegor när vi skrev boken, säger Kerstin Jeding.

Det finns en rad böcker om utmattningssyndrom, men nästan uteslutande skrivna av personer som själva drabbats och som berättar om sina egna upplevelser, förklarar Kerstin Jeding.

– Vi har i vår bok samlat den kunskap som finns från dels forskning, dels vår egen verksamhet på Stressmottagningen för att kunna ge

grundbultarna till ett effektivt behandlingsupplägg.

Boken redogör för tre steg på vägen ur utmattningssyndrom: Sluta springa, Återhämta dig och Hitta balansen. Konceptet bygger på psykoterapiformen ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

– ACT är en perfekt anti-

dot till utmattningssyndrom om vi ser till hur många tillvaro ser ut i dag och på det sätt vi hanterar känslor. Vi är ständigt lockade av att vara någon annanstans, inte i nuet, vi försöker kontrollera framtiden och styra upp vårt liv. Resultatet blir att vi lägger skulden på oss själva när vi inte lyckas. ACT är en pragmatisk metod som passar den här patientgruppen mycket bra, säger Kerstin Jeding.

För psykologkollegor hoppas Kerstin Jeding att boken ska kunna bekräfta arbetssätt som många redan arbetar utifrån och även presentera nya effektiva verktyg, men också att ha något handfast att rekommendera som självhjälpsbok till patienter.

Hon avslutar med sina bästa tips, utifrån många års forskning och patientarbete med utmattningssyndrom.

– Vi psykologer är skickliga på ett gott omhändertagande men behöver fokusera mer på energibalansen, hur man hanterar patienternas trötthet. Både vid utmattningssyndrom som huvuddiagnos och vid depression och ångestsyndrom med samsjuklighet i utmattning är hantering av tröttheten avgörande. Och titta på detaljerna i patienters aktivitet; för en patient med utmattningssyndrom blir varje dag motig på grund av aktivitetsnivån, säger Kerstin Jeding.

● Peter Öm

Vägen ur utmattningssyndrom

HANTERA DET SOM ÄR OCH TA DIG DIT DU VILL MED HJÄLP AV KBT OCH ACT. AV KERSTIN JEDING OCH GIORGIO GROSSI
NATUR & KULTUR, 2018

En självhjälpsbok vid utmattningssyndrom, som både vänder sig till drabbade patienter och till kollegor som vill förbättra sina behandlingsinsatser. Författarna utgår från vad forskningen visar i kombination med den långa erfarenhet de själva har från Stressmottagningen.



Ulf Hjelm: Socialstyrelsen omyndigförklarar behandlingspsykologin

Vi ser att skräck, förtvivlan, skuld, förnedring, panik, kaoskänslor, aggressivitet, beroende/missbruk, ångest och depressivitet är något differentierat och handlar om avsevärt mer än psykiatriska syndrom som depression och ångest, skriver psykologen Ulf Hjelm i sin kritik mot Socialstyrelsen.

Med psykoterapiexamen från en godkänd utbildningsanordnare kan man ansöka om legitimation hos Socialstyrelsen som granskar varje ansökan före godkännande.

Man kan i dag i Sverige bli legitimerad psykoterapeut i familjeterapi, psykodynamisk terapi, kognitiv terapi, kognitiv beteendeterapi, relationell terapi och gruppterapi med inriktning mot vuxna, unga vuxna, ungdomar eller barn.

Med psykoterapiexamen från en godkänd utbildningsanordnare kan man ansöka om legitimation hos Socialstyrelsen som granskar varje ansökan före godkännande.

GEMENSAMT FÖR psykoterapierna är att de är specialiserade inom olika segment av behandlingspsykologin som vetenskap. För mig som integrativ psykolog är psykoterapierna betydelsefulla inomvetenskapliga paradigmer, vilka genererar moderna användbara kunskaper och metoder.

År 2017 fastställde Socialstyrelsen nya nationella riktlinjer för behandling av depression och ångestsyndrom. Kognitiv beteendeterapi, KBT, värderas högst och anses som bäst och effektivast för all psykologisk behandling av ångest och depression. I enstaka fall duger någon annan behandlingsmetod.

I riktlinjerna har Socialstyrelsen valt ut några få av de många systematiska psykologiska behandlingarna, vilka sedan rangordnats i relation till varandra och i relation till medicinsk behandling. De utvalda behandlingsmetoderna rangordnas i en tiogradig skala med hjälp av »den internationellt vedertagna metoden GRADE«.

Här följer ett typiskt exempel på Socialstyrelsens sätt att rekommendera utan förtydliganden: »Enligt Socialstyrelsens rekommendation kan hälso- och sjukvården erbjuda MINI som komplement till den kliniska bedömningen vid diagnostik i primärvården till vuxna personer med misstänkt depression eller ångestsyndrom. Avgörande för rekommendationen är att åtgärden ökar förutsättningen för en korrekt diagnos och att MINI fungerar väl som komplement till den kliniska bedömningen (sid 28 i riktlinjerna).«

Ingenstans framgår varför MINI är bästa instrumentet att öka diagnoskvaliteten och varför MINI fungerar väl med den kliniska bedömningen. Inom primärvården använder vi i dag framgångsrikt andra bedömnings- och utvärderingsinstrument.

RIKTLINJERNA FÖRANKRAS i Socialstyrelsens nationella utvärderingar 2010 och 2013, vilka identifierat ett antal förbättringsområden. Men Socialstyrelsen presenterar ingen analys av primärvårdens, öppenvårdens, första linjens eller elevhälsans behov av psykologisk utredning och behandling.

Socialstyrelsens forskningsperspektiv är snävt utan komparativ forskning i ett föränderligt sam-



ULF HJELM
Psykolog,
Första linjen
unga norra
Vårdcentralen
Hagfors

hälle. Psykoterapiforskningen är betydelsefull. Men det finns annan forskning som är lika viktig eller viktigare för oss behandlare. Den tillfälliga, akuta, lindriga och medelsvåra psykiska ohälsan handlar exempelvis ofta om olika slags mentala obalanser i ett givet socialt och samhälleligt sammanhang.

Ångest, förtvivlan, ilska, panik, skräck och nedstämdhet handlar ofta om sådant som otrivsel i vardagen, otillfredsställelse, misslyckanden, konflikter, bråk, om ensamhet på fritiden, ensamhet hemma, övergivenhet, om hot, barnfattigdom, utslagning i skolsystemen, om hemmasittarekomplexet, utmattningstillstånd hos unga vuxna, om familjevåld, våld mot barn och kvinnor, om normaliseringsprocesser, om problem med sex och samlevnad.

DET BETYDELSEFULLA ÄR att psykisk hälsa och ohälsa, ångest och depressivitet förändras i form och innehåll över tid med samhällsförändringarna. De psykiatriska syndromen är däremot relativt konstanta och förankrade i psykiatrins

lära om psykopatologi och de är väl förankrade i ICD-10:s psykiatriska beskrivningar.

Psykoterapiforskningen har bedrivits selektivt, ofta utifrån särintressen och utan jämförande forskning. Flera syste-

matiska metoder har det forskats minimalt på. Ändå använder Socialstyrelsen evidensprofiler som avgörande variabel för att tilldela kognitiv beteendeterapi, KBT, en suverän särställning inom svensk vård och behandling.

»Det finns
annan forsk-
ning som är
lika viktig eller
viktigare för oss
behandlare.«

Ingen forskning har visat – vad jag kunnat se – att KBT är vetenskapligare än andra metoder. Det finns heller ingen forskning som tyder på att relationell terapi, psykodynamisk terapi, kognitiv terapi, grupp- och familjeterapi är mindre patient- och kvalitetssäkra i sjukvården än kognitiv beteendeterapi.

Så här skriver för övrigt Kerstin Roback och Per Carlsson om GRADE i CMT Rapport 2009:4: »I Sverige finns en tradition av allsidiga utvärderingar, med vilka avses att metoder granskas ur ett medicinskt, ekonomiskt, socialt och etiskt perspektiv. Därför ger inte GRADE evidensprofil tillräcklig information för beslut om praxisförändringar i ett svenskt perspektiv.«⁽¹⁾

DE KONSTNÄRLIGA, humanistiska, existentiella, gestaltpsykologiska och integrativa behandlingarna är några andra betydelsefulla systematiska behandlingar. Men ingen av dem värderas i Socialstyrelsens riktlinjer, trots att vi är många som använder dem i det dagliga behandlingsarbetet inom svensk sjukvård.

Humanistiska och existentiella psykologer gjorde på 1960-talet »uppror« mot överförenklingar inom dåtidens psykoanalys och beteendeterapi. Först då nyanserades psykologins motivationsteorier, mikromodeller och metateorier. Förändringarna inom psykoanalysen och beteendeterapi visar bland annat att inriktningarna har varit differentierande, nyanserande och självsanerande över tid.

Felaktiga och begränsande antaganden har avvecklats successivt. Nya inriktningar har tillkommit och de systematiska psykologiska behandlingarna har blivit allt fler, mer avgränsade, fokuserande och tidsuppdaterade.

Det pågår en ständig förändring och metodutveckling inom den psykologiska behandlingen. Tillgängligare behandlingar finns i dag på samtalsmottagningar, ungdomsmottagningar, första linjen för unga, barn- och familjehälsan, vårdcentraler, familjecentraler, på krismottagningar, på behandlingshem, på webben.

Vi ser att skräck, förtvivlan, skuld, förnedring, panik, kaoskänslor, aggressivitet, nedstämdhet och beroende/missbruk är något differentierat och handlar om avsevärt mer än psykiatriska syndrom som depression och ångest.

VI PSYKOLOGER lutar oss i behandling och metodutveckling mot sådant som bred psykologivetenskap, kvalificerad utbildning, reliabilitet, validitet och normering, beprövad praxis, kliniska erfarenheter, specialiseringar, handledning, kontinuerlig vidareutbildning samt moderna tester, skattningsskalor och utvärderingsinstrument.

Expertgruppen och Socialstyrelsen valde en helt annan väg. De rangordnade några få utvalda psykoteraeutiska metoder och de toppevidensbaserade en psykoteraeutisk inriktning utifrån systemet GRADE.

Socialstyrelsen valde bort de vetenskapliga yrkeskompetenserna. Socialstyrelsen valde bort fleråriga kunskaper från psykoterautiforskningen, nämligen att den psykologiska metoden har liten effekt jämfört med övriga förändringsfaktorer. Socialstyrelsen viftade bort den massiva nyanserade kritiken.

VI ÄR MÅNGA som tänker mycket annorlunda än expertgruppen och Socialstyrelsen. Vi som använder Fit Outcomes⁽²⁾, ORS och SRS sätter exempelvis klientens behov, psykiska hälsa, mentala mående,

terapiens mål och arbetssätt, kommunikation och allians i fokus i behandlingsarbetet. Vi strävar som andra behandlare efter en empatisk, förändrande och god behandlingsallians men vi kvalitets- och patientsäkras också varje

behandlingssamtal och varje enskild behandling tillsammans med klienten.

Metodiken med Fit⁽³⁾ innebär en helt annan trygghet och kvalitet för varje klient än försök till evidensbaserad psykologiska metoder genom metaanalyser av forskningsstudier.

Socialstyrelsen och expertgruppen omyndigförklarade inte bara de allra flesta legitimerade psykoteraeuterna, Socialstyrelsen omyndigförklarade även oss legitimerade psykologer och behandlingspsykologin som vetenskap. ●

»Socialstyrelsen valde bort fleråriga kunskaper från psykoterautiforskningen.«

Debattartikeln med referenser har publicerats på Psykologtidningen.se



Forskningsbidrag Barns hälsa

Majblomman utlyser 1 miljon kronor per år i forskningsbidrag till samhällsvetenskaplig, pedagogisk och medicinsk forskning om barn och barns levnadsvillkor.

Majblomman beviljar medel till projekt som förbättrar livskvaliteten för barn och ungdom i Sverige genom att förebygga psykisk och fysisk ohälsa eller bota och lindra sjukdom och funktions-nedsättning. Tvärvetenskapliga forskningsprogram och forskningsprogram under uppbyggnad ges hög prioritet. Vi välkomnar projekt där barn och ungdomar själva kommer till tals och projekt som inriktas på tillämpning av FN:s konvention om barnets rättigheter.

Ansökan ska vara inlämnad/poststämplad senast **3 december 2018**.

Blankett och mer information finns att hämta på www.majblomman.se från och med **8 oktober 2018**

Lillemor Emring
Box 2545, 403 17 Göteborg
Telefon: 0720-23 38 90

»Hur får vi arbetsgivaren att börja samverka?«

Fråga: Jag är förtroendevald i psykologföreningen i region X och tycker att samverkan med min arbetsgivare inte fungerar. Vi psykologer är inte representerade på alla beslutsnivåer, och det är en del av orsaken. Kan ni hjälpa mig med att förklara hur samverkan fungerar och hur vi kan förändra situationen?

Tanken med samverkansavtal är att det ska underlätta relationerna på arbetsplatsen, inte försvåra dem. Ta upp en diskussion med de andra förbundens representanter och med arbetsgivaren. Går det inte att få det att fungera, så kan man säga upp det och då gäller MBL och AML i stället.

Grunderna för samverkan rymmer i MBL (lagen om medbestämmande) och AML (arbetsmiljölagen). Arbetsgivaren (AG) förhandlar med arbetstagarorganisationen (ATO). Förhandling ska ske inför beslut. Verksamhetsfrågor och arbetsmiljöfrågor hanteras separat via MBL respektive AML. Rätten för en ATO att få information från sin AG och ha en möjlighet att påverka, innan denne fattar ett beslut som påverkar medlemmarna, är reglerad i MBL.

För att den ska gälla fullt ut, så krävs det att det finns ett kollektivavtal (KAV) som binder bägge parterna. Sveriges Psykologförbund har KAV med SKL (Sveriges Kommuner och Landsting).

På arbetsmarknaden är det vanligt att man har kompletterat MBL och AML (arbetsmiljölagen) med centrala samverkansavtal. Med SKL har vi

tecknat KAV som heter SAM17. De lokala parterna, det vill säga ni och er arbetsgivare, ska komma överens om hur det ska fungera hos dem genom att teckna ett lokalt samverkansavtal.

Förutom samverkan mellan AG och ATO förs dialog även direkt mellan chefer och medarbetare. Det gemensamma intresset står i fokus. Det gemensamma intresset står i fokus och ger möjlighet att påverka i ett tidigare skede. Tydligare koppling uppstår också mellan verksamhetsfrågor och arbetsmiljöfrågor.

I de lokala avtalen kan man komma överens om hur ofta man ska träffas, dagordning, antalet representanter etc. Att samverka kräver en tydlighet, så att alla vet om det är information, diskussion eller beslut som ska avhandlas.

Vi har egen partsställning, det betyder att vi kan representera oss själva vid MBL-frågor som AG eller vi lyfter. Genom samverkansavtal kan vi överlåta rätten till någon annan förbundsrepresentant eller ta på oss uppdraget att företräda andra förbunds medlemmar.

/ Leif Pilevång, ombudsman

Fråga: Jag jobbar just nu inom landstinget men har varit på intervju hos ett privat företag. De gillade mig och har nu erbjudit mig jobbet. Vad ska jag begära i lön?

Det du skriver väcker flera frågor hos mig som du behöver få svar på innan ni förhandlar lön. Du skriver att det



LEIF PILEVÅNG,
OMBUDSMAN



JAIME ALEITE,
FÖRHANDLINGSCHEF

är en privat arbetsgivare som det rör sig om. Arbetar du i offentliga sektorn omfattas du av ett kollektivavtal och många frågor och villkor i din anställning regleras där.

Men det är inte alls säkert att det finns något kollektivavtal hos din nya arbetsgivare. I sådana fall behöver du förhandla om allt, i princip. Vilken lön, när ska lönerevisionen äga rum? Hur många semesterdagar får jag? Får jag någon utfyllnad av lönebortfall vid sjukdom eller föräldraledighet? Får jag någon tjänstepension eller övertidsersättning?

Som du märker är det mycket du behöver tänka på innan det kan vara aktuellt att diskutera lönen. Även om det finns ett kollektivavtal så kan villkor i det nya avtalet skilja sig markant från ditt nuvarande. Till exempel har du i dag rätt till minst 31 semesterdagar om du är 40 år eller äldre.

Men många avtal på det privata området har bara 25 semesterdagar. Det bästa är att du ringer oss och skickar in ditt anställningsavtal. Då kan vi prata lön men också gå igenom övriga anställningsvillkor.

/ Jaime Aleite, förhandlingschef

HAR DU EN FRÅGA?

Mejla!

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

Psykologkarriär

**HITTA
DITT
NYA
JOBB!**

www.psykologkarriar.se

Psykologförbundet står för pressfrihet

Det senaste året har frågan om organisationspressens redaktionella oberoende varit på tapeten. Flera fackförbund har valt att begränsa sina medlemstidningars redaktionella oberoende på olika sätt och av olika anledningar. Det kan handla om att få kontroll på såväl informationen som på ekonomin.

Det viktigaste skälet till att vi fortsätter väma Psykologtidningens redaktionella oberoende, är att vi vill att det ska vara en bra tidning. Alltså en tidning som är relevant för våra medlemmar och som blir läst och snackad om bland psykologer, studenter och forskare och även andra som är intresserade av psykologi, inte minst annan media och beslutsfattare.

Vårt mål är att sätta psykologin och psykologer på kartan, deras möjligheter och relevans i samhället. En bra tidning är också en intressant annonsplats, förvisso nödvändigt för att tidningen ska kunna bära sina kostnader.



»För att uppfattas som trovärdig är oberoende nödvändigt.«

FÖR ATT GÖRA en bra tidning krävs möjlighet att arbeta utifrån professionella betingelser, och ta fullt ansvar för både innehåll och form, alltså nyhetsvärdering, utformning, tilltal och stil. Vi kan jämföra med hur vi, Sveriges Psykologförbund, som företrädare för psykologer jobbar för att de ska ha inflytande över sitt arbete. Vi argumenterar för att de, utifrån sin professionella kompetens och träning, bäst kan bedöma hur arbetet lämpligast bör utföras. Detsamma behöver gälla för våra journalister.

För att de ska kunna göra ett bra arbete behöver de ha förutsättningar att ta fullt ansvar och arbeta utifrån sina »yrkesetiska principer« alltså publicistregler.

Det kan tas för givet att vår medlemstidning ska förmedla förbundets och medlemmarnas

perspektiv men för att uppfattas som trovärdig och relevant, både inom kåren och utanför, är oberoende och integritet nödvändigt. Om tidningen uppfattas som ett språkrör för Psykologförbundet blir den omedelbart mindre intressant för andra aktörer, då uppfattas det bara som att vi talar i egen sak.

DET ÄR OCKSÅ ur ett demokratiskt perspektiv viktigt att tidningen har en så pass oberoende ställning att den på ett reellt sätt kan granska förbundet, ställa obekväma kritiska frågor och främja debatt och diskussion. Det kan naturligtvis vara jobbigt och obekvämt för oss på förtroendeposter med inflytande och ansvar, men av yttersta vikt i en demokratisk organisation som vår.

Ulrika Sharifi
Ulrika Sharifi, 1:e vice ordförande



BILD: ISTOCKPHOTO

Förbundsnytt

Nya nätverk

SAMLINGSPUNKTER. Nätverket för digitala psykologer är under uppbyggnad men är tänkt att vara en mötesplats för psykologer som använder och integrerar digital teknik i sin arbetsvardag. Nätverket är främst till för att diskutera de digitala lösningar som används gentemot klient/patient/kund/brukare. Nätverket Coachande psykologer är en samlingspunkt för psykologer som arbetar med och/eller är intresserade av coachning och erbjuder en möjlighet till fortbildning och erfarenhetsutbyte samt värdefulla kontakter med kollegor såväl i Sverige som utomlands.

Förbättrade villkor

INKOMSTFÖRSÄKRINGEN. Du som är ansluten till AEA, Akademikernas erkända arbetslöshetskassa, har en inkomstförsäkring i ditt medlemskap. Nu har vi förbättrat villkoren så att inkomsttaket höjs från 50 000 till 80 000 kr i månaden.

Kvalitetsmodell för arbete

ELEVHÄLSAN. Psifos, Psykologer i förskola och skola, har tagit fram en kvalitetsmodell för psykologers arbete i elevhälsan. Den besvarar flera frågor som är centrala för psykologarbetet genom att identifiera ett antal kvalitetsmarkörer som bör ses som övergripande mål för ett högkvalitativt psykologarbete.

Ditt svar är viktigt

LÖNEENKÄTEN. Du som är yrkesverksam medlem ska ha fått den årliga löneenkäten per mejl. Ditt svar är betydelsefullt eftersom det är ett viktigt bidrag till vårt arbete för att påverka arbetsgivare och beslutsfattare i professionsfrågor och fackliga frågor. Du får också nytta av resultatet i vår vägledning till dig som vill ha råd inför lönesamtal eller anställningsintervju. Om du är yrkesverksam men inte har fått enkäten kanske det beror på att vi inte har rätt e-postadress. Gå gärna in på »Min sida« på förbundets webbplats för att kontrollera att vi har rätt uppgifter till dig.

Välkommen på årsmöte 22 februari

Nationella föreningen för Privatpraktiserande Psykologer inom Psykologförbundet



För mer information & anmälan
Louise.boman@telia.com

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: Mikael Bergling,
Johan Bäckman, Lars Dareberg, Anne-Li Karlsson,
Maja Lundbäck, Anna Wahlgren, Claudia Fahlke

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: Nytorgsgr 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,
kontaktuppgifter se ovan

Formgivning:

Birgersson Media
Anders Birgersson
Markus Edin

Korrektur:
Mats Wirström

Omslag:
Johan Bäckman

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	8/2018
Utgivning	v. 50
Manusstopp	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
medlemsradgivningen
@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 Edwinston, 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 Psykologiguiden.
Kajsa Heinemann, 070-967 64 78,
ansvarig för Psykologiguiden 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

Nora Choque-Olsson, 08-56706477
chef för utbildningsavdelning & verksam-
hetsansvarig för IHPU

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.shad@psy.lu.se, 0709-65 04 00.

Tove Gelin, 0736-66 42 57.

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

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

Maria Nermarck, 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,
julienstenberg@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 Khouré, Stockholms
universitet, vice ordförande

Vetenskapliga rådet

Petri Partanen, ordförande.
Ida Flink, vice ordförande.

IHPU – psykologiutbildarna AB

Box 3287, 103 65 Stockholm
psykologforetagarna@
ihpu@psykologforbundet.se
VD: Ulrika Edwinston, 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.

