

Psykolog

TIDNINGEN
#3 2022

Ges ut av Sveriges Psykologförbund

20

NYA SPECIALIST-
TJÄNSTER NÄR
BUP STOCKHOLM
STORSATSAR

**FRÅN KIEV
TILL NORRTÄLJE**

Psykologfamiljen
Lato flydde kriget

TEMA

Nya metoder
mot självskade-
beteende

FORSKNING

Så får rektorn
ordning på
skolan

Rakare samtal

**ISABEL PETRINI,
TRAUMAPSYKOLOG PÅ RÖDA KORSET,
SKILJER UT SIN EGEN RÄDSLÅ
FRÅN KLIENTENS SVÅRIGHETER**

Böcker för ett bättre arbetsliv

**Ny
utgåva!**



Hur kan chefer och andra ledare skapa verksamheter som har patienters, elevers och alla andra brukares bästa i fokus samtidigt som de ska bidra till en hållbar arbetssituation för sin personal – och för sig själva? Denna uppdaterade klassiker ger både en teoretisk förståelse för chef- och ledarskap i välfärdsorganisationer och en praktisk vägledning för chefers vardagsarbete, alltifrån förändringsarbete till bemötande av "krångliga" medarbetare.

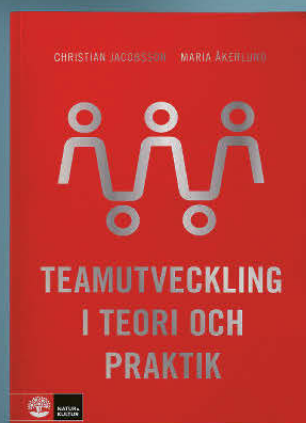
Ingela Thylefors är leg. psykolog och docent med en specialisering inom arbets- och organisationspsykologi, knuten till Göteborgs universitet och verksam i eget företag. Hon är författare till flera uppskattade verk inom sitt område.



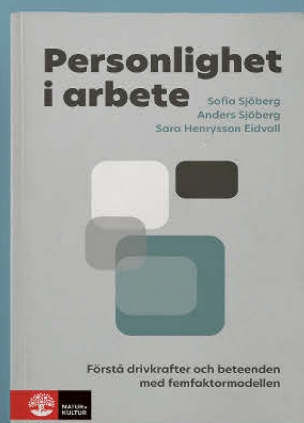
Foto: Anna von Brömssen



AO-konsulten
– en handbok i arbets- och
organisationspsykologi
Ingela Thylefors (red.)



**Teamutveckling i teori
och praktik**
Christian Jacobsson
& Maria Åkerlund



**Personlighet i arbete – förstå
drivkrafter och beteenden med
femfaktormodellen**
Sofia Sjöberg, Anders Sjöberg
& Sara Henrysson Eidvall



**Arbetet på jobbet – om bök
och bröte i arbetslivet**
Anders Rydell

Läs mer på nok.se



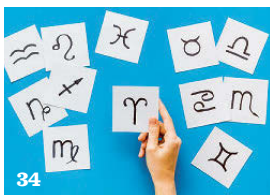
Psykologiwebben.se – en samlingsplats för kompetensutveckling och inspiration för dig som har ett människovårdande yrke.

»Min son är för liten för att förstå vad som hänt, men tillräckligt stor för att förstå att allt inte är som vanligt.«
Sid 8



BILD SARA MAC KEY

Innehåll #3 2022



»Studier pekar på att fler vänder sig till horoskop när ett samhälle är i kris.«

Intro >4

Psykologer i media och psykologen som sover utomhus.

Nyheter >8

Familjen Lato från Kiev försöker hitta en vardag i Norrtälje. Bup storsatsar för att locka tillbaka psykologer.

Självska debeteende >14

TEMA. Kraftig ökning av samtal till Bris. Här är de nya metoderna som vården satsar på.

Etikrådet >22

Vad göra när en kollegas undermåliga utredning landar på ens bord?

Traumapsykologen >24

MÖTET. Isabel Petrini har hört alla sorters hemiska historier på Röda Korset. Men hon vet att exponering hjälper.

Forskning >30

Rektorerna behöver värna kärnuppdraget, uppmanar organisationspsykologen Ulrika Nygren i sitt specialarbete.

Nytt i tryck >36

Celia Svedhem hittar hundra inspirerande sidor i en bok om konsten att samtala.



>14

BILD MOA HOFF

Det som är svårt på riktigt

»HUR SKA MAN tala med barnen om kriget?« Hur många av er har fått den frågan av en journalist, hand upp. Jojo, jag ser ett hav av händer. Så fort något allvarligt sker ringer journalisterna till psykologerna. För hur ska medelklassföräldrarna (alltså de som läser dagstidningar) kunna prata om detta med sina barn? De kommer inte klara det! En psykolog behöver lotsa föräldrarna!

Visst spreds några funderingar på TikTok vid utbrottet, kommer kriget hit? Barnen kom själva fram till att risken var liten, och började sedan engagera sig i annat på sociala medier, det mesta fullständigt meningslöst.

JAG BLEV TILL EXEMPEL själv filmad av en kille på Ica häromdagen. »Filma mig, jag ska lägga ut ett videoklipp«, sa han och räckte över sin mobil. Jag filmade honom, samtidigt som han

började filma mig med en annan mobil. Så stod vi där och filmade varandra i tio sekunder.

Mina barn hörde av sig nästa dag och berättade att filmen var utlagd på TikTok. Den hade fått 55 000 visningar. Jag skojar inte.

En gubbe med ett paket havregryn i handen. Men vad är det då barn oroas av egentligen? Inte är det kriget i Ukraina, att plågas av detta förfärliga övergrepp är inte åldersadekvat, men många mår ändå skit.

DEN SENASTE JULEN fick Bris dubbelt så många samtal jämfört med julen före. Hälften av samtalen handlade om självskador. Hur pratar man med barn om självskador? Det är svårt på riktigt. Att behandla är ännu svårare.

I det här numret kan ni läsa om det lilla, men ytterst viktiga, vi hittills vet om fenomenet.

Lennart Kriisa

Chefredaktör

lennart.kriisa@psykologtidningen.se



Redaktionen tipsar

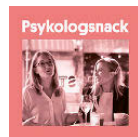
PODD. *Pojkmottagningen.* Psykologen Olof Risberg, är tillbaka med en ny säsong. Läsaren



får höra honom, i dramatiserad form, möta

unga klienter som sedan länge gått vilse. Den här säsongen handlar om Petrus och hans försök att bryta sig loss från sin djupt religiösa familj. /LK

PODD. *Psykologsnack.* Går det egentligen att behandla, och till och med bota, EIPS? Psykologerna Sandra Axelsson och Åsa Persson ger sig i



ett av avsnitten in i detta svåra område. Från kriterierna till behandlingarna. Jag är dock lite osäker på vem som är målgruppen: de som är allmänt intresserade av psykologi, drabbade eller anhöriga? Kanske alla. /LK

Hör av er!

Mejla till: redaktionen@psykologtidningen.se

Vi förbehåller oss rätten att redigera insänt material.

LISTAN

Psykologer analyserar Vladimir Putin



1. »Putin manifesterar det vi kallar den mörka triaden. Han har ingen som helst känsla för rätt och fel. Det som är mitt är mitt och det som är ditt är också mitt.« /Psykologen Arthur Cassidy i Newsletter.co.uk

2. »Påståendet att Putins handlingar beror på psykisk sjukdom är ett sätt att övertyga sig själv om att en farlig person måste vara sjuk.« /Geneviève Beaulieu-Pelletier, psykologiprofessor vid universitet i Montreal, Huffington Post

3. »Putin föraktar svaghet. Därför kan du aldrig övertyga honom, bara besegra honom.« /Psykologen Javier Urra, Marca.com

4. »Till skillnad från Donald Trump är Putin inte självupptagen. Han har sedan tioårsåldern haft djupa känslor för Moder Ryssland. Putin söker en identitet utanför sig själv och försöker internalisera denna.« /Psykologen Edwin Fischer, Chicago Tribune

Stafetten: Karin Claesson om #2 2022

Älskade skola, utskällda skola. Tanken kommer för mig när jag bläddrar igenom senaste numret av *Psykologtidningen*, där det skrivs både om IF och ADHD. Två diagnoser med nära koppling till skolan, och samhällsordningen i stort.

När jag började läsa på psykologprogrammet var det nog ingen som tänkte sig eller drömde om en framtid inom skolan eller elevhälsan. Jag minns till och med en professor som konstaterade att ingen av oss skulle vilja jobba där, men att hälften av oss skulle bli tvungna. Som om det är något sorts straff.

Trots att vi där generellt sett ligger högre i lön och ofta slipper räkna pinnar och föra statistik. Där även det friska och hälsofrämjande rymms, och ska vara i fokus.

Jag älskar arbetet inom skolan. Älskar arbetet med eleverna, men också med den fantastiska personal som arbetar där – och som möter alla barn. Oavsett diagnos, bakgrund, hemförhållande och annat som påverkar.

Utskällda skola, älskade skola. Kom gärna till oss om du ännu inte provat på det!



Psykologtidningen #2/2022

Karin Claesson är skolpsykolog och lämnar över stafettpinnen till Malin Öhman, specialist i pedagogisk psykologi.

Tips för utesovare

- 1) Hitta någon att gå på tur med. Det är lättare att övernatta ute med någon som gjort det förut.
- 2) Det behöver inte vara så avancerat, det gäller bara att ta sig ut.
- 3) Lyxa till det! Ta med en ljusslinga och häng upp, packa ned något extra gott. Det kan vara lite läskigt och kännas ovant och då är det bra att vara lite snäll mot sig själv.

MERSMAK: Kolla Sofias Instagram »osterangens_aventure«!



Sofia Eithun Rönning, psykolog och utesovare

»Motar rädslan med att sova ute«

HON HAR SOVIT UTE i femton minus, ensam. I pälsmössa och ullunderställ ligger hon på fårsinn i en sovsäck och tittar upp på en stjärnklar himmel, funderar över livet.

– När det är riktigt kallt är det viktigt att få upp värmen innan man lägger sig i sovsäcken. Den i sig ger ju ingen värme, säger Sofia Eithun Rönning,

Några snabba varv runt elden, och lite benböj så värmen stiger, så, kvickt av med jackan och in i säcken. När hon vaknade var det frost på sovsäcken.

Det började redan som 8-åring, utesovandet. Sofia laddade tältet i trädgården med madrass, sovtäcke, Kalle Anka-tidningar och en ficklampa, och bad mamma ställa ut frukostgröten på morgonen för att slippa gå in.

När hon bodde i Norge under sex år var att »gå på tur« grejen. Så flyttade hon hem till Västkusten, utbildade sig till psykolog, och tappade lite av utelivet. Då gav hon sig ett nyårslofte. Ett äventyr i månaden. Som att i ett dygn leva enbart av naturens skafferier.

– På sommaren var det lätt, på vintern svårare. Jag knaprade knoppar, tång, musslor och kokade en vinbergs-snäcka. Men den var inte god, kändes som ett suddgummi och smakade beskt.

Rädd är hon ibland. Men ser värdet i att utmana sig.

– Det finns ju farliga saker i skogen, men också i stan, eller att köra bil. Rädslan ska inte hindra mig från att göra det jag tycker allra bäst om, att vara utomhus, och gärna ensam. ● Hanna Nolin



»Det är inte vårdprogrammen som skjutit fram psykologernas positioner, utan läkarna som trätt tillbaka.«

Psykologen **TOMAS LARSON** i Läkartidningen om att läkarna borde försöka lära känna patienten i stället för att snabbt hitta diagnos, sjukskrivning och läkemedel.



»Att visa sig sårbar är att tala om för sig själv och andra att jag är värd att bli respekterad.«

STINA HINDSTRÖM, *Fatta familjen*, UR Play.



»Du ska inte gå med på namn som inte kommer att hålla över tid.«

JENNY KLEFBOM om barn som funderar på sin könsidentitet (Aftonbladet).

JOHAN MELANDER HAGBORG:

»När kvinnliga röster (och expertis) om våld och övergrepp privilegieras innebär det en direkt utmaning av denna fördelning av makt där män getts fördelar sedan hundratalens år.«

Johan Melander Hagborg, psykolog och lärare på GU, om varför David Eberhard och Aron Flam var så hånfulla i sitt omtalade Youtube-klipp (Fempers Nyheter).



MONA ELIASSON:

»Inte vilken terapeut som helst kan ta sig an en våldsam man och få honom att förändras. Att inte skilja mellan terapi, som går ut på mannen ska må bättre, och ofta en mycket krävande behandling för en varaktig förändring, kan leda till att det utvecklas en oseriös marknad med inkompetenta terapeuter.«

Mona Eliasson, professor i psykologi, om förslaget att socialtjänsten ska erbjuda behandling för våldsamma män. (ETC Magasin).

BENGT HEDBERG :

»När Vladimir Putin invaderade Ukraina avslöjade han med all önskvärd tydlighet inte bara sina maktambitioner utan också sin oförmåga att känna skam. Förmågan att känna skam är en förutsättning för att en relation skall kunna utvecklas till en ömsesidighet.«

Psykologen Bengt Hedberg analyserar Putin (GP).



MDR

– är dina
tester
lagliga?



Dessa tre bokstäver symboliserar den nya lagstiftningen för medicinskt tekniska produkter som trädde i kraft den 26 maj 2021. Lagen syftar till att öka patientsäkerhet och säkerställa kvalitet hos medicinskt tekniska produkter och är lite viktigt för sjukvården som ex GDPR.

NU TILL DIN FÖRSTA FRÅGA – "VAD ÄR EN MEDICINSKTEKNISK PRODUKT?"

En medicinskt teknisk produkt är ett instrument, en programvara, en apparat eller annan artikel som är avsedd att, antingen separat eller i kombination, användas för följande medicinska ändamål:

- diagnos, profylax, övervakning, prediktion, prognos, behandling eller lindring av sjukdom,
- diagnos, övervakning, behandling, lindring av eller kompensation för en skada eller funktionsnedsättning. [1]

NU TILL DIN ANDRA FRÅGA – "VADÅ, JAG JOBBAR JU INTE MED MEDICINTEKNIK?"

I en allt mer digitaliserad värld arbetar vi allt oftare med medikinteknik, kanske utan att veta om det. IVO ger följande exempel på vad en medicinskt teknisk produkt är: "Det finns många medikintekniska produkter med vitt skilda användningsområden. Det kan handla om allt från plåster och andra engångs-

artiklar, rullatorer, proteser och rengöringsprodukter till mycket komplicerad högteknologisk utrustning... Även informationssystem och programvara som hanterar information om patienten definieras som medicinskt teknisk produkt. Det kan exempelvis vara journal-system och programvaror för tolkning av testresultat och röntgenbilder." [2]

Just den sista delen anser vi är viktig att ta fasta på, "programvaror för tolkning av testresultat" – för vad innebär detta egentligen för våra psykologiska tester, som i allt större utsträckning digitaliseras? Fyller våra psykologiska tester kraven för medicinskt tekniska produkter?

NU VIDARE TILL DIN TREDJE FRÅGA – "VAD BETYDER DET HÄR FÖR PSYKOLOGER?"

Utifrån ovanstående definition berörs alla psykologiska test som psykologer används – även om tester, digitala skattningsskalor eller digitala testplattformar enbart utgör en del av det underlag som krävs för att fatta ett diagnostiskt beslut, övervaka nuvarande symtom eller för att följa en patients behandlingsutfall. Enligt Socialstyrelsen, SOSFS 2008:1, har både enskild hälso- och sjukvårdspersonal samt verksamhetschef ansvar för hur användningen av en medicinskt teknisk produkt går till. [3]

Därför vi nu en fjärde fråga, men denna gång till dig:

"HUR KAN PSYKOLOGER SÄKERSTÄLLA ATT HÄLSO- OCH SJUKVÅRD SAMT TILLVERKARE FÖLJER DEN NYA LAGSTIFTNINGEN – ALLT FÖR ATT KUNNA GARANTERA SÄKERHET TILL SINA PATIENTER?"

Fråga tillverkaren om de produkter ni använder uppfyller kraven. Vi på Qbtech tycker patientsäkerhet och kvalitet är grundläggande hörnstenar i arbetet med psykologiska tester och vi samarbetar med externa aktörer för att uppfylla de strikta kraven som finns. Vill du lära dig mer om vårt arbete om QbTest, QbCheck och MDR?

Kontakta oss på **08-790 5001** eller **info@qbtech.com**



[1] <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TEXT/?uri=CELEX:02017R0745-20200424>

[2] <https://www.ivo.se/yrkesverksamma/medikinteknik/Informationsfilm>, hämtad 2021-06-09.

[3] <https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/foreskrifter-och-allmannarad/konsoliderade-foreskrifter/20081-om-anvandning-av-medikintekniska-produkter-i-halso-och-sjukvarden/>



Qbtech





»Jag är psykoanalytiker, jag är inte utbildad för akut krishantering. Jag har inga strategier«, säger psykoologen Andrii Lato som flytt med sin familj från Kiev till Sverige.

»Mitt huvud var tomt och kallt, som ett kylskåp«

När ljudet av bomber kom allt närmare fattade familjen Lato sitt svåra beslut – att ge sig av från Ukraina. Nu är psykologen Andrii, hans fru Tanya och de tre barnen inneboende hos en familj i Norrtälje.

– Jag drömmer inte längre på nätterna. Jag vet inte varför, säger Andrii.

Text: Hanna Nolin Foto: Sara Mac Key

Med ena handen om den gula buren ringer Andrii Lato på hos sin vän. Han ber att få lämna av husdjuret, den vita rättan Michael, eftersom rättan inte kan följa med familjen på vägen genom ett bombat Kiev, mot ett tåg de kanske inte får plats på, och en framtid de inte vet något om.

– Vi visste inte ens om vi skulle kunna lämna Kiev, det fanns inga tågbiljetter. När vi kom till tåget var det så mycket folk, alla trängdes och knuffades. Poliser stod med automatgevär och manade till lugn, berättar Andrii.

Kvinnor och barn fick ta plats först i tåget, kvar på perrongen stod pappa Andrii. När Tanya såg sin man fick hon panik, drog i polisen, och skrek: »Han, det är min man, han måste få åka med«. Då släppte de på Andrii. För Andrii var det självklart att lämna Ukraina, de tre barnen behövde båda sina föräldrar.

Fyra veckor senare sitter familjen Lato vid det väl tilltagna träbordet i köket hemma hos Leffe Hedberg som är bilmekaniker och självklart sagt ja till att en familj från ett krigsdrabbat Ukraina ska få bo hos honom och hans sambo i deras



röda hus i Norrtälje. Hur länge, ja, det vet man inte.

På trägolvet leker Varvara, åtta månader, med lego bredvid sin fyra-åriga storebror Ivan. Det är honom pappa Andrii är mest orolig för. Ivan är för liten för att förstå vad som händer, men tillräckligt stor för att förstå att inget alls är som förut.

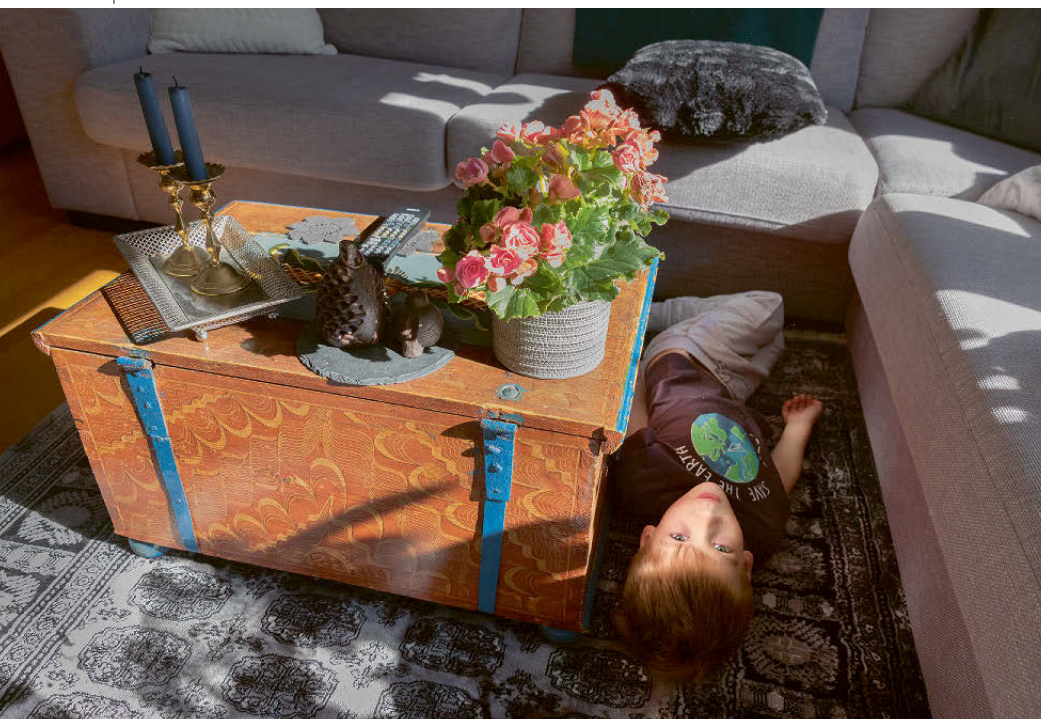
– Han slår i dörrar, och får utbrott. Det viktiga är att inte blir arg tillbaka, att vara nära, spegla hans känslor, säger Andrii och

Ivan, fyra år, mamma Tanya och Varvara, åtta månader. I familjen ingår också pappa Andrii och Kate, 14 år.

hans ansikte är så stilla, de bruna ögonen sorgsna.

Ivan sticker upp en hand och visar stolt vad han byggt av lego, ett kors i gult mot blå botten. Svenska flaggan. Det var hit de kom, av en ren slump efter att livet tvärvände. Dagarna innan var det ingen som kunde föreställa sig att det kunde bli krig, säger Andrii.

– Jag trodde verkligen inte att det skulle hända. Det var för osannolikt, krig!



Men natten till den 24:e februari bankade deras grannar på dörren. De sa att kriget brutit ut. Sirener skar genom luften. Kiev bombades. I en vecka satt familjen i sin lägenhet, väntade, försökte förstå.

– Men det var som en film.

Mitt huvud vägrade ta in vad som hände. Jag följde nyheterna och hörde sirenerna men kunde inte förstå att det berörde mig, att det var mitt liv, säger Andrii.

Så slog det ner en bomb 300 meter från sjukhuset där Andrii och Tanyas alla tre barn fötts. Verkligheten började sippra in. Familjen vände sig till Andrii: »Vad ska vi göra?»

– Egentligen förstod jag fortfarande ingenting. Mitt huvud var tomt, kallt, som ett kylskåp. Men det var som en slogan i huvudet, som upprepade »vi måste bort«. Jag förstod att jag måste följa den.

»Vi åker i morgon«, sa han.

Dagen efter fyllde de tre resväskor och gav maten de hade kvar till grannen. Warszawa i Polen var första anhalt, sedan Gdansk, där de fick bo på hotell, kunde sova ut och

äta ordentligt. Tanya googlade runt, hittade via Facebook en Svetlana i Sverige som sa att här finns det boende. Via färja till Nynäshamn tog de sig sedan till Leffe och hans sambo i Norrtälje.

Nu handlar vardagen om att förstå vad det är som hänt, och vad som ska göras. Andrii är psykolog och jag undrar om han har hjälp av det i denna akuta krishantering, Andrii skakar stilla på huvudet.

– Jag är psykoanalytiker, jag är inte utbildad för akut krishantering, Jag har inga strategier.

Han konstaterar att han trots allt kan sova på nätterna men han drömmer ingenting. Det är blankt. Tanya, som nu sitter med lilla Varvara i famnen, nickar igenkännande, hon drömmer inte heller. Andrii tittar på henne.

– Jaha, det visste jag inte. Det är bra att veta, att det är samma för dig. Ja, jag funderar mycket på varför det är så, men jag vet inte, säger han stilla.

För att freda sömnen tittar han inte på nyheter och krigsrapportering på kvällen. En stunds vila får

huvudet när han kollar ishockey, men en spelfilm går bara inte, det är för mycket att sortera. Lite kraft får han när han ser hur glad dottern Kate är efter att hon varit och simmat i sin nya simklubb i Täby, den som Leffe sett till att hon får gå med i. I Ukraina tävlade nämligen Kate i simning, vann ukrainska juniormästerskapen 2021 i frisim. När hon fick veta att det var Sverige de skulle åka till skrev hon till simmerskan Sarah Sjöström på Instagram.

– Jag frågade om hon kunde hjälpa mig med coach, och hon svarade direkt. Jag blev så glad, sprang in till mamma och pappa och skrek: »Kolla, Sara har svarat!«, säger Kate och ler.

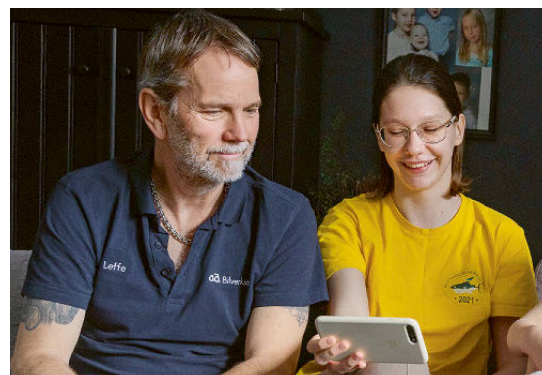
Simningen hjälper henne från tankarna som annars snurrar, om hur allt ska bli, och den ständiga oron för alla som är kvar.

– När jag simmar tänker jag inte på något annat än att simma. Det hjälper.

Och hon har fått lite kompisar i laget, börjat lära sig svenska ord, »lagom«, och »fika«. Hon visar sitt rum, garderoben med de kläder hon fick med (nästan bara träningskläder), en säng, och där, under det välbäddade täcket sticker något randigt upp, en nackstöds kudde i form av en katt.

– Det är Simon, jag tog med honom. På vägen hit sov jag med honom runt nacken, nu kramar jag den i famnen när jag ska somna. Det är bra, det är mitt minne från Ukraina. ●

Kate Lato visar filmer för Leffe Hedberg där hon spelar jazz på pianot hemma i Kiev.





Valeriia Palii, ordförande för det ukrainska psykologförbundet.

»Varje vänligt ord får betydelse«

Psykologerna i Ukraina kämpar med allt från krishantering i skyddsrum till att dela ut skyddsvästar till kollegor i strid.

– Det är vårt bidrag till den kommande segern, säger Valeriia Palii, det ukrainska psykologförbundets ordförande.

Text: Lennart Kriisa

Vilket arbete kan psykologerna utföra i Ukraina?

– Internt har vi fullt fokus på att hålla seminarier och sprida våra uppdaterade riktlinjer om trauma och krishantering. Psykologer med relevant utbildning stöttar armén. Vi lägger särskild vikt vid att hjälpa soldatfamiljer. Alla psykologer gör så många frivilliga insatser de mår med, från att ge internflyktingar tak över huvudet till att transportera militär utrustning.

Går det att få någon psykologisk behandling i Ukraina?

– Ja, absolut, men det blir förstås mest krishantering, resten får vi ta senare. Alla initiativ som togs under pandemin fortsätter med sina verksamheter. Det finns också

UKRAINSKA PSYKOLOG-FÖRBUNDET

Det ukrainska psykologförbundet har runt tusen medlemmar indelade i tio expertområden: psykologisk hälsa, beroende, familjepsykologi, stress och trauma, digital psykologi, barn och ungdomar, skola och studenter, psykoanalys, psykoterapi och åttstörningar.

psykologer som möter folk där de befinner sig; på tågstationer eller på de särskilda uppsamlingsplatserna för människor som tvingats lämna sina hem. Det finns även psykologer som ger stöd nere i tunnelbanan, eftersom tunnelbanan nu fungerar som skyddsrum under bombningar.

Hur påverkas ni psykologer av kriget?

– Stressen pågår dygnet runt, precis som för alla andra. Ryska missiler förstörde en kollegas bostad i Charkiv. Några kollegor har också förlorat sina anhöriga i Tjernihiv och Mariupol. Några andra av mina kollegor är fast i en ockuperad förstad till Kiev och vi har inte haft kontakt med dem på över tjugo dagar. Många psykologer är internflyktingar eller

har lämnat landet. Andra tar skydd i källare när bomberna faller. Som psykologer måste vi ändå fortsätta att bidra med vad vi kan. Det är vårt bidrag till den kommande segern.

Hur många psykologer jobbar för armén?

– En hel del, men jag vet inte antalet. Det finns många uppgifter inom försvaret, från att evakuera civila till att delta i striderna. En av medlemmarna i vårt etikeråd, Artem Osypan, deltar i det militära försvaret av Kiev. Vi är mycket stolta över honom och alla andra som har modet att försvara vårt land. Psykologförbundet har köpt in skyddsvästar och delar ut till psykologer som deltar i striderna. Det känns alldeles överkligt när jag berättar om detta, men så är det.

Vad kan svenska psykologer göra för att stötta er?

– Jag får varje vecka fina mejl från kollegor i Sverige. De uttrycker sin sympati och erbjuder all möjlig hjälp. Det är väldigt rörande, jag har aldrig upplevt något liknande. Det vi går igenom nu är så svårt att hantera, men varje vänligt ord får betydelse. Jag har också blivit informerad om Sveriges satsning »Psykologer för Ukraina«, den är imponerande.

Det starka ledarskapet under er ordförande, Kristina Taylor, har också haft stor betydelse. Vi uppskattar att hon drev på för ett skarpare uttalande från EFPA som senare ledde till uteslutning. Jag förstår att det var ett svårt beslut, men vi vet att det ryska psykologförbundet stöttar kriget mot oss och har ett nära samarbete med det ryska försvarsdepartementet.

Har du själv planer på att lämna Ukraina?

– Nej, jag stannar i Kiev med min familj. Här finns allt jag älskar och känner till. Jag kan inte tänka mig något annat än att stanna här och arbeta så mycket jag orkar. Vi kommer att segra, det är självklart. ●

Fotnot: Psykologtidningen har sökt det ryska psykologförbundet.



Bup storsatsar för att locka tillbaka psykologer

Bup Stockholm satsar och inrättar 20 nya specialisttjänster under våren.

– Situationen på våra öppenvårdsmottagningar står högt på agendan, det kommer hända mycket nu, säger psykologen Beatrice Forbes som är sektionschef.

Text: Maria Jernberg

Satsningen på specialisttjänster är ett led i att stoppa psykologflykten från Bup Stockholm. På sikt är målet att ha två specialistpsykologer på varje enhet.

– Vi har förlorat mycket kompetens. Förhoppningen är att hålla kvar skickliga psykologer och att de som lämnat lockas tillbaka.

Med tjänsterna vill Bup skapa utvecklingsmöjligheter för de anställda och vara en attraktiv arbetsgivare.

– Systemet kommer dessutom alla psykologer till godo eftersom specialistpsykologerna blir ett stöd i det dagliga arbetet, särskilt för PTP:are och nyliggade.



BEATRICE FORBES



INGRID MOLITOR

Rollen innefattar även att vara med och utforma vårdutbudet.

– Psykologer är viktiga inom Bup, understryker Beatrice Forbes.

Psykologernas Sacorepresentant, Ingrid Molitor, tycker att det är bra att de satsar.

– Specialistpsykiatri kräver den sortens kompetens, vi har de svårast sjuka barnen. Men det är en satsning på verksamheten, ingen present till oss psykologer. Så det är viktigt med lönehöjning och att särskilda tjänster skapas.

För att främja tillgången på specialister har Bup Stockholm

en egen specialistutbildning som drivs i samarbete med Kompetenscentrum för psykoterapi.

– Våren 2021 examinerade vi den första kullen på åtta personer. Alla utom en har stannat i verksamheten, berättar Beatrice Forbes. Ett lönepåslag på femtusén ges till de färdigutbildade. För de specifika tjänsterna gäller individuell lönesättning.

Ingrid Molitor ser positivt på att Bups utbildning rör just barn och unga, men för att det ska bli en kvalitetshöjning av vården måste psykologerna kunna välja andra alternativ.

– Jag tänker att en del ska bli neurospecialister – det måste vi givetvis ha inom Bup. Sedan behöver vi dem som har vidareutbildning i PDT eller KBT, och dem som syr ihop egna kurser för att till exempel få in traumakunskap.

Enligt hennes uppfattning är Bups eget program alltför inriktat mot diagnostik.

– Det kan vi redan. Men hur sjutton ska vi hjälpa de här barnen? Om det behövs mer kunskap.

Även andra förändringar som kan förbättra arbetsmiljön för psykologerna, är på gång.

– Tidigare på Bup har alla gjort allt. Vi vet att våra psykologer vill kunna ägna sig åt det som de är bäst på – att bedöma och behandla. Ringa skolor, sköta bokningar och samverka kan andra yrkesgrupper göra. Den uppdelningen kommer att bli klarare, säger Beatrice Forbes.

Ingrid Molitor tycker att utvecklingen till viss del går i rätt riktning, men att grundproblemet kvarstår.

– Vi har så dåligt med resurser, en stor del får inte evidensbaserad vård. Antingen följer vi processkartorna och gör det vi ska och då växer köerna, eller så gör vi minsta möjliga för att hålla köerna nere. Hur vi än gör blir det fel och det är enormt stressande. ●



Kartläggning Effekterna av distansterapi

Pandemin ledde till att många skiftade från terapi face-to-face till distansterapi. Psykologen och psykologiprofessorn Andrzej Werbart på Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet, leder ett forskningsprojekt om de kortsiktiga och de långsiktiga effekterna för både patienter och terapeuter.

Andrzej Werbart tror att den unika studien framöver kan leda till bättre möjligheter att välja terapimetod beroende på patient och problematik.

– Vissa patienter och terapeuter kommer att välja distansterapi före fysisk närvaro i samma rum, eller kanske kombinera de båda metoderna för att inte tvingas avbryta behandlingen vid till exempel resor. /PÖ

Prövotid Riskerar legitimation efter rattfylla

En psykolog greps efter att omväxlande ha gasat och bromsat fram längs gatorna. Ett blodprov visade att hon hade 3,25 promille i blodet. Psykologen försvarade sig med att hon inte var van vid att dricka alkohol och hade druckit en hel flaska vin efter ett bråk med sin man.

Domen blev två månaders fängelse och skickades vidare till IVO, som beslutar att psykologen får tre års prövotid eftersom psykologen »kan befaras olämplig att utöva yrket som psykolog».

»Grovtt rattfylleri kan anses

vara ett allvarligt brott som kan påverka förtroendet för en person oberoende av om det finns en koppling till tjänsten och som då kan föranleda att legitimationen återkallas», skriver Jonas Malm vid IVO:s presstjänst till Psykologtidningen. /LK

Utländska psykologer Långväntan i Sverige

Mellan två och fyra år brukar det ta för en psykolog från ett land utanför EU att få svensk legitimation, uppger Socialstyrelsen.

Psykologen behöver gå igenom flera steg, från att få sin utbildning granskad till att lära sig svenska.

År 2021 ansökte 87 psykologer med utbildningar utanför EU om legitimation, 20 beviljades. Något kunskapsprov finns inte längre. /LK

Rapport Efterlyser digitala lösningar

Nätverket för global psykisk hälsa efterfrågar fler digitala lösningar i en ny rapport, kopplad till kriget i Ukraina. I rapporten lyfts det fram att Sverige ligger i framkant på det området. Rapporten pekar även på att »ett ökat samarbete kring psykiatri och psykologi mellan länder också kan leda till nyskapande idéer, till exempel digitala eller sociala interventioner – vilket i sin tur kan förbättra vården även i Sverige». /PÖ

Sanktioner Största ryska facket kastas ut

Det ryska psykologförbundet har kastats ut från den europeiska psykologfederationen EFPA och nu fortsätter uteslutningarna.

De nordiska fackliga organisationerna anser att det största ryska facket, med 20 miljoner medlemmar, ska kastas ut från det globala facket Ituc.

– Deras företrädare är en del av Putins propagandamaskin, säger Göran Arrius, ordförande i Saco. /LK



3

FRÅGOR TILL JENNY RICKARDSSON

Chefpsykolog på den ideella organisationen 29k, som varit med och tagit fram gratisverktyget Coping with war anxiety för mentalt stöd till flyktingar som upplever stress och oro.

Hur fick ni den här idén?

– Sedan vi startade för ett par år sedan har vi haft ambitionen att sprida psykologiska verktyg för att ta hand om sig själv. Vi är några psykologer och programmerare som brinner för dessa frågor, och när det blev krig frågade vi oss vad vi kan bidra med.

Hur kunde ni bli klara så snabbt?

– Mekanismerna bakom oro och ångest är ganska lika oberoende av sammanhang, därför kan nya digitala verktyg relativt snabbt utvecklas. 29k tog i samband med pandemin även fram digitala verktyg för att hantera oro kring den. Vi har satsat på ACT-baserade övningar för att hantera den oro och stress som kriget i Ukraina bidrar till. De finns på ukrainska, ryska, engelska och svenska.

Och evidensen?

– Interventionerna bygger på evidensbaserade insatser, men vi kan ju inte säga att de provats i motsvarande situationer. Då har det handlat om andra kontexter. Vi får anpassa språk och övningar i verktyget för att det ska kännas rimligt för det sammanhang den utvecklats.

● Peter Örn

70

miljoner kronor har Forte avsatt för forskning om barns och ungas psykiska hälsa för åren 2022 – 2025.





En av tre ungdomar skadar sig själv
men relativt få söker professionell hjälp.
Samtidigt är trycket på stödlinjer stort, hos Bris
var det rekordstort under julhelgen. Nu utvecklas
nya och mer tillgängliga behandlingar riktade
till både ungdomar och föräldrar.

Texter: Peter Örn Illustration: Moa Hoff

Kamp mot självskador

»De flesta beteenden är begripliga om man tar sig tid«

Självskadande ungdomar riskerar att mötas av fördomar och oförståelse.

– Problemlösning är en fråga om tajming, säger psykologen Maria Zetterqvist.

Utmaningen är att stan-na upp, att hantera den egna oron. De flesta beteenden är begripliga bara man tar sig tid, anser Maria Zetterqvist, psykolog på Bup i Linköping och docent i klinisk psykologi med inriktning mot barn- och ungdomspsykiatrisk verksamhet vid Linköpings universitet.

– Trots att jag själv vet så mycket om självskadebeteende och forskar om det, så finns alltid en risk att jag för snabbt vill hitta lösningar på problemen. Det är en fråga om tajming, problemet måste först bli begripligt och det är viktigt att ha koll på sina egna reaktioner, säger hon.

Omkring var tredje gymnasie-ungdom har någon gång skadat sig själv. Det kan handla om allt från att sudda sin hud till att bränna eller skära sig. Omkring 15 procent gör det upprepat. Debuten sker ofta i 12–14 årsåldern, med en kulmen i åldern 15–16 år för att sedan, hos de flesta, avta och helt upphöra som ung vuxen.

– En studie har visat att ungdomar med mer allvarligt självskadebeteende, i kombination med mycket annan psykisk ohälsa, riskerar att fortsätta även som vuxna. Men vi behöver fler longitudinella studier kring det, säger Maria Zetterqvist.

Ingen vet säkert om självskadebeteende ökar. Det är ingen egen diagnos och hur det definieras va-

rierar. Siffror från bland annat Bris pekar dock på det: Under jullovet ökade antalet samtal till Bris om självdestruktivitet med över 100 procent jämfört med året innan.

Men steget från att kontakta en stödlinje till att söka professionell hjälp är stort. Många ungdomar känner ett motstånd. Attityden till självskadebeteende, både inom sjukvård och bland allmänhet, kan vara en förklaring. Det berättar Magnus Nilsson, psykolog och forskare vid Lunds universitet.

– Vi har ganska bra koll på hur vårdpersonalens attityder kan påverka viljan att söka hjälp: dömande attityder leder till negativa upplevelser, man söker mindre vård och skadar sig mer till följd av negativt bemötande. Allmänhetens attityder borde också spela stor roll för hur personerna blir bemötta generellt, säger han, vars forskning bland annat handlar om allmänhetens attityder till självskadebeteende.

Av alla ungdomar med självskadebeteende berättar omkring 25–40 procent för någon i sin omgivning om det, förklarar Magnus Nilsson.

»Man borde se över vilka instanser i samhället som kan bidra till tidig upptäckt och stöd.«



MARIA
ZETTERQVIST



HANNA
SAHLIN



JONAS
BJÄREHED



MAGNUS
NILSSON

Av dessa är det en bråkdel som kontaktar sjukvården.

– När vi inom psykiatrin möter ungdomarna är problemet redan ganska allvarligt och man borde se över vilka instanser i samhället som kan bidra till tidig upptäckt och tidigt stöd. I det arbetet bör psykologer bli involverade i större utsträckning, säger han.

Även Hanna Sahlin, psykolog och med.dr i klinisk psykologi vid Karolinska institutet, pekar på bemötandet. År 2018 disputerade hon på en doktorsavhandling om självskadebeteende.

– Det finns ett missförstånd om att det handlar om att få uppmärksamhet. I verkligheten är det ofta precis tvärtom. Stigmat är stort och ungdomarna gör ofta allt för att dölja sitt beteende och skär sig på ställen där det inte syns, till exempel i ljumsken. De vill inte belasta sin omgivning med sina känslor utan försöker lösa det själv, säger hon.

Det finns också en rädsla att fråga om självskadebeteende, tror hon, och för vad man ska göra med svaret.

– Hur farligt är det? Borde man lägga in ungdomen? Kontakta föräldra? Möter man ett barn som är deprimerat så finns det mer normaliserande förklaringar, kanske problem i skolan eller med vänner. Självskadebeteende upplevs oftare som något apart.

Jonas Bjärehed, psykolog och



lektor i psykologi vid Lunds universitet, tycker att akutpsykiatri är dåligt anpassad för ungdomar med självskadebeteende. Han är bland annat medförfattare till boken *Självskadebeteende – upptäcka, förstå och behandla* (Natur & Kultur, 2019).

– Den är anpassad för psykotiska patienter, eller för patienter som är akut suicidala eller i en annan kris. Men även ungdomar med självskadebeteende är i en sorts kris. Det behövs ett omhändertagande som är mer fokuserat på att bemöta den känslomässiga kris man kan vara i, säger han.

I stället riskerar ungdomen att uppfattas som besvärlig, att hen söker hjälp fast hen egentligen borde klara sig själv.

– Den känslomässiga kris de är i kan uppfattas som bagatellartad

»De måste ofta ta i ganska rejält för att över huvud taget få någon hjälp.«

för en utomstående vilket påverkar ungdomens tilltro till sjukvården. De måste ofta ta i ganska rejält för att över huvud taget få någon hjälp, säger Jonas Bjärehed.

Upprepat självskadebeteende är en av de starkaste prediktorerna för framtida suicidförsök. Beteendet har både en emotionsreglerande och en social funktion, men den emotionsreglerande – att till exempel dämpa rusande ångestkänslor – dominerar. Den sociala kan handla om ett försök att kommunicera.

– När man har använt ekologisk momentan bedömning, EMA, då ungdomen skattar sitt mående flera gånger per dag med en smartphone, ser man tydligt att de ofta överväldigas av negativa känslor innan de skadar sig själva och känner lindring efteråt. Jag tror aldrig att jag har träffat någon som använder självskada enbart som en social funktion, säger Maria Zetterqvist.

Orsaken till att vissa ungdomar skadar sig och andra inte, tros vara en kombination av en ökad sårbarhet som kan leda till kraftfulla emotionella reaktioner på till exempel upplevd kritik eller att bli avvisad, och tidigare negativa livshändelser. Även ensamhet, mobbning och psykisk ohälsa brukar lyftas fram.

– **Men även om** man anser att det är en kombination av miljö och biologi så är gruppen ändå mycket heterogen. Det är först under senare år som man har börjat prata om riskfaktorer ordentligt och i studier följt ungdomar över tid, säger Maria Zetterqvist.

Den känsloreglerande funktionen tycks dessutom fungera starkare för personer som har en mer självkritisk inställning, berättar Magnus Nilsson.

– Det har man sett i experimentella studier. Negativa upplevelser under barndomen kan leda till ett negativt sätt att se på sig själv och alltför studier visar att de med självskada har en historik av känslomässiga övergrepp, säger han.

– Men fortfarande finns det otroligt mycket vi inte vet, till exempel hur beteendet utvecklas och varför behandling inte fungerar för vissa. Ungefär en tredjedel blir inte hjälpta av de behandlingar vi har i dag. ●

Motiverande samtal kan överbrygga motståndet

Ambivalens till självskadebeteendet kan vara det första steget till att söka hjälp.

– Finns det ett motstånd hos personen kan motiverande samtal skapa den nödvändiga ambivalensen, säger psykologen Liria Ortiz.

Liria Ortiz har länge arbetat med motiverande samtal, MI, och skrivit flera böcker om metoden. I år planerar hon att släppa boken *Motiverande samtal vid självskadebeteende*. Och principerna är i stort sett desamma, oavsett problematik, även om de exempel på situationer och dialoger hon presenterar i sin nya bok, handlar om självskadebeteende.

– Det handlar om att lyssna, utforska motivationen, betona autonomin och ha en accepterande hållning. Men vid självskadebeteende blir det extra viktigt hur du till exempel ställer frågor i utforskandet och vilka ord jag använder, och när du ska betona autonomi eller inte. Fel frågor kan väcka ett starkt motstånd, säger Liria Ortiz.

När MI fungerar bra så kan det



LIRIA ORTIZ

leda till att personen accepterar självskadebeteendet som ett problem och söker ytterligare hjälp. Ofta går det genom att på ett icke konfrontativt sätt uppnå en ambivalens till beteendet: en ambivalens mellan fördelarna – lindringen av jobbiga känslor – och nackdelar såsom känslor av skam eller ett hinder i vardagen.

– **För individen ska** det inte bara handla om att undvika, utan också om att vilja uppnå något. Kanske har personen mål i livet som känns viktiga? Det kan skapa en ambivalens. Går man från att överhuvudtaget inte vara beredd, från att bara känna motstånd, till ett stadium av ambivalens, kan det i sig vara ett jättestort steg, säger Liria Ortiz.

Den största svårigheten vid MI med ungdomar med självska-

debeteende jämfört med annan problematik, är att hitta ingångar till kommunikation, förklarar hon.

– Det här är en grupp som kan reagera starkt på hur du formulerar dig. Använder jag fel ord stängs dörren snabbt. Säger jag att du skadar dig, eller att du måste tänka på familjen, upplevs det skuldbeläggande eller som att du är någon som inte förstår. Allra svårast är det när personen bara säger nej, eller inget alls. Då blir det mycket svårt att hitta en ingång till kommunikation.

En accepterande hållning och ett gemensamt språk kan därför vara nycklar för att komma vidare. Eller att bekräfta att det inte är lätt att prata om det som känns svårt och föreslå andra sätt att kommunicera, kanske bakom en skärm, skriva eller spela in på egen hand och sedan lyssna tillsammans.

– Personen upplever själv att beteendet är bättre än att gå och känna stor ångest. Om jag då frågar hur hen hanterar sin ångest, vad som ger lindring, och ber hen att berätta mer om det och om vad konkret som ger lindring, introduceras frågan om självskada på ett icke konfrontativt sätt.

Metodens styrka är att hantera det motstånd en person kan känna för att se beteendet som ett problem.

– Men visst, det lyckas naturligtvis inte alltid, säger Liria Ortiz. ●

Nya behandlingar på gång

DBT och MBT är de behandlingar som har starkast vetenskapligt stöd vid självskadebeteende. Men även ERGT (Emotion regulation group therapy) kommer starkt och har i dag stöd i ett flertal studier, bland annat i en svensk som psykologen Hanna Sahlin vid Karolinska institutet ansvarar för.

– Den visade en stor effekt på självskadebeteende, en effekt som kvarstod efter sex

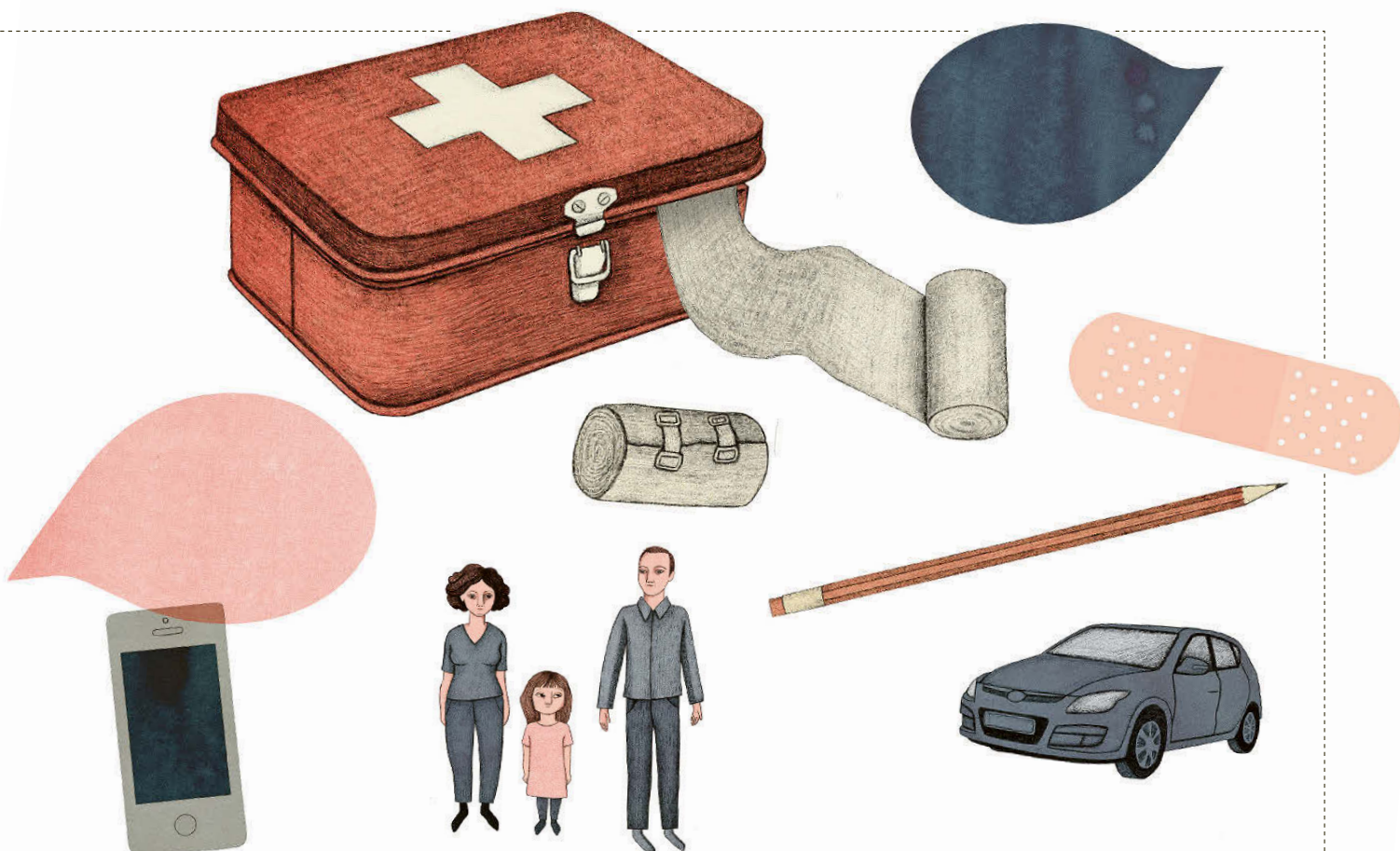
månader. DBT har fortfarande ett betydligt starkare vetenskapligt stöd, men alla ungdomar behöver inte, eller orkar inte, genomgå en så förhållandevis omfattande behandling, säger hon.

Det finns nu omkring 200 utbildade ERGT-terapeuter i Sverige. Den är främst inriktad på den känsloreglerande funktionen men väver även in andra funktioner.

– Vid mer omfattande pro-

blematik, till exempel vid emotionell instabilitet eller mycket samsjuklighet, är DBT mer lämplig då den även adresserar interpersonella svårigheter, säger Hanna Sahlin.

En ny och mer ungdomsanpassad behandling som även involverar familjen, kallad Erita (Emotion regulation individual therapy for adolescents), har utvecklats och prövas nu i en studie som internetbaserad behandling (se separat artikel).



»Mobiliteten avgörande för lyckade resultat«

Mobiliteten har varit avgörande i IKB-teamets lyckade behandlingsresultat vid självskadebeteende.

– I uppdraget ingår att vi ska göra allt vi kan för att möjliggöra behandling, säger psykologen Moa Bråthén Wijana.

Målgruppen för IKB-teamet är ungdomar med självskadebeteende, komplex psykosocial problematik och/eller suicidalt beteende. Även sexuellt självdestruktivt beteende förekommer. Teamet kan vara den sista möjligheten innan en HVB-placering eller slutenvård, förklarar Moa Bråthén Wijana på Bup vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

– Den vetskapen kan skapa en



MOA BRÅTHÉN
WIJANA

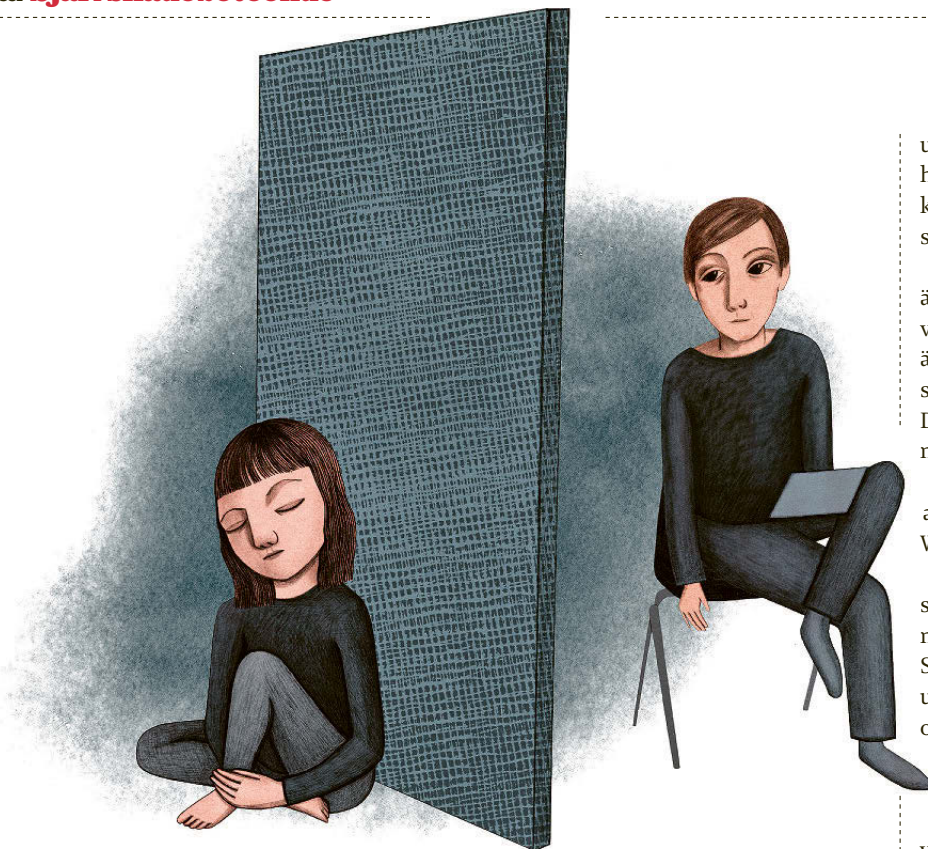
viss stress för oss i teamet. Ofta har man provat allt annat. Men vi jobbar mobilt mot både barnet, familjen, skolan och socialtjänsten. Tålmod och ihärdighet är många gånger det som behövs för att skapa allians och motivation, säger hon.

Intensiv kontextuell behandling, IKB, bygger på ett samarbete mellan socialtjänsten och Bup. Teamet lyder organisatoriskt under Bup. Som ett tillägg till sedvanlig barnpsykiatrisk behandling har

teamet en samordnande funktion och terapeuter som arbetar med funktionell familjeterapi, FFT.

– Tidigare föll många av dessa ungdomar mellan stolarna. Socialtjänsten sa att det var för mycket barnpsykiatri, Bup att det var för mycket socialtjänst, säger Kristina Carlsson, socionom och FFT-terapeut i IKB-teamet.

Nu har teamet, som samfinansieras av kommuner och regionen, funnits i drygt tio år. Att det är effektivt, både sett till kostnader,



resultat och ett mycket lågt bortfall, kunde Moa Bråthén Wijana nyligen visa i en doktorsavhandling. Den psykologiska interventionen bygger främst på DBT, FFT och MI.

– Mobiliteten är oerhört viktig. Vi vill jobba salutogent och när vi träffar ungdomen och familjen i hemmet, kan vi till exempel fånga upp intressen som vi inte skulle upptäcka på en mottagning. Att vi är två terapeuter är också viktigt. Principerna i FFT gifter sig bra med DBT, säger Moa Bråthén Wijana.

Kristina Carlsson instämmer:

– När FFT och DBT slås ihop blir det extra kraftfullt för dessa familjer. Under den tid som FFT funnits har ju även DBT utvecklats till att innehålla mer av familjeinslag.

FFT är ursprungligen en metod som främst använts i familjer där det förekommer missbruk och kriminalitet och det är inom de områdena som FFT i huvudsak har forskningsstöd.

– Relationsförsvårande beteende är också ett kriterium för FFT, ett beteende som vi ofta ser i familjer

»Vanliga triggers till självskada är konflikter eller kommunikations-svårigheter i familjen.«

med självskadande ungdomar och metoden lämpar sig därför bra, säger Kristina Carlsson.

Målgruppen är barn i åldern 12 till 18 år och deras familjer. Insatsen sträcker sig från tre till sex månader och varje år handlar det om ett 50-tal ärenden. Varje enskild behandlare kan ha sex ärenden på gång samtidigt.

– Insatsen inleds med en kartläggning på individnivå: Vilka styrkor, resurser och svårigheter har just den här ungdomen och vilka styrkor och svårigheter finns det på familjenivå, och vad behövs för att stabilisera läget, berättar Kristina Carlsson.

Teamet ska sedan erbjuda minst två möten per vecka, ett familjesamtal och ett separat

ungdomssamtal. Dessutom kan det handla om en del akuta insatser, kanske riktade mot skolan eller socialtjänst. Moa Bråthén Wijana:

– Både jag och FFT-terapeuten är med när vi träffar familjen och vi har löpande avstämningar i varje ärende för att vi ska behålla en samstämmighet kring insatsen. Det ska inte finnas några motsättningar i hur vi jobbar.

Föräldrarnas medverkan är avgörande, förklarar Moa Bråthén Wijana.

– Vanliga triggers till självskada är konflikter eller kommunikationssvårigheter i familjen. Självskada kan fylla funktionen att uppmärksamma både sig själv och omgivningen på att man har det svårt. Föräldrarna är nödvändigtvis inte orsaken till barnets lidande, men de är otroligt viktiga för att få till ett förändringsarbete.

När behandlingen går in i en mer intensiv beteendeförändringsfas sker familjesamtal, då båda terapeuterna deltar, parallellt med föräldrasamtal med FFT-terapeuten och ungdomssamtal med DBT-terapeuten.

Ungdomssamtalen kan genomföras i stort sett var som helst där det för stunden fungerar bäst. Till exempel i bilen.

– Bil-terapi är underskattat om man som behandlare har en bra simultanförmåga. Då är det fantastiskt! För många känns det avlastande att inte tvingas sitta mitt emot en vuxen med upplägg »jaha, nu ska vi prata«. Många ungdomar har som strategi då de känner mycket ångest att åka bil tillsammans med föräldrarna, säger Moa Bråthén Wijana.

Trots goda resultat och ett väl inarbetat team så är framtiden oviss. Orsaken är finansieringen som kommunerna i länet och Region Uppland nu diskuterar. Verksamheten kommer dock att finnas kvar åtminstone under hela 2022. ●



KRISTINA CARLSSON

Behandling online ökar tillgängligheten

Fördelarna med internetbehandling mot självskadebeteende överraskade.

– Paradoxalt nog upplevde många att kontakten med behandlare var bättre än vid face to face-behandling, säger psykologen Johan Bjureberg.

Redan år 2014 väcktes en idé om att skapa en internetbaserad behandling för unga med självskadebeteende. Nu är den första RCT-studien klar och redan planeras för en implementering i stor skala.

– Då jobbade jag på borderline-enheten inom vuxenpsykiatri och många vi mötte med självskadebeteende hade ganska omfattande besvär. Vi kände att vi skulle vilja nå dem tidigare i förloppet, säger Johan Bjureberg på Centrum för psykiatriforskning vid Karolinska institutet och den som har varit huvudansvarig för studien tillsammans med professor Clara Hellner.

Den internetförmedlade emotionsreglerande behandling som nu testats kallas BIP ERITA. BIP står för Barninternetprojektet och ERITA för Emotion regulation individual therapy for Adolescents. Mottagningar i Skåne, Göteborg och Stockholm har deltagit i studien.

– Visst finns det redan mycket bra evidensbaserade behandlingar, såsom DBT och MBT, men inte

ens i ett drömscenario skulle alla med självskadebeteende kunna erbjudas så omfattande behandlingar. De som erbjuds dessa i dag har som regel gått med självskadebeteende under ganska lång tid och kanske även gjort suicidförsök, säger Johan Bjureberg.

BIP ERITA vänder sig till ungdomar i åldern 13 till 17 år samt deras föräldrar. Behandlingstiden är tolv veckor, med elva behandlingsmoduler för ungdomen och sex moduler för föräldrarna. Behandlaren loggar in på samma moduler och ger löpande respons och stöd i form av textmeddelanden.

– Det är viktigt att ungdomen får jobba självständigt med sitt material och bli expert på sitt eget liv, och föräldrarna parallellt med ett annat material. Vi vet sedan tidigare att det är viktigt att involvera föräldrarna vid behandling av ungdomar med självskadebeteende.

I modulerna för ungdomarna ingår texter kombinerat med interaktiva uppgifter, bland annat för att beskriva hur självskadebeteendet påverkade dem på kort och lång sikt, negativt och positivt.

– Det blev till exempel tydligt för dem hur självskadebeteendet paradoxalt nog minskar ångesten på kort sikt men ökar den på lång sikt, och dessutom leder till fler konflikter med omgivningen.



JOHAN
BJUREBERG

Internetbehandlingen kompletteras med en app för att behandlingen ska ingå som en naturlig del i vardagen, med både färdighets träning och hemuppgifter. Den ger även behandlaren en bild av vad deltagaren just då kämpar mest med. Appen innehåller till exempel »känslospänning«; deltagaren uppmanas att varje dag stanna upp ett par gånger för att uppmärksamma sina känslor och sätta namn på dessa.

Föräldramodulerna syftar både till att förbättra föräldrarnas psykiska mående och därigenom bli ett bättre stöd till barnet, och att lära dem att kommunicera med barnet om känslor på ett nytt och mer nyanserat sätt.

– Vi lär oss ofta redan som unga att vissa känslor är dåliga, att en kompetent person har ganska lite känslor och bra kontroll över dessa. Den bilden försöker vi nyansera för både barnet och föräldrarna, säger Johan Bjureberg.

Många ungdomar upplever att internetbehandlingen ökar tillgängligheten och kontakten med behandlaren jämfört med en face to face-behandling, berättar Johan Bjureberg.

– Det har vi sett i en kvalitativ studie ledd av doktoranden Olivia Ojala. Vissa upplever att det är en fördel att få luta sig tillbaka och i lugn och ro få formulera sina svar, i stället för att svara direkt. Och de med interpersonella svårigheter slipper det mellanmänniska som kan vara ett potentiellt hinder.

Men det kan också finnas nackdelar, förklarar Johan Bjureberg.

– För vissa ungdomar är face to face-kontakten jätteviktig för att må bättre och vi tappade några deltagare eftersom vi inte kunde erbjuda det. Det är ju också svårare att fånga upp sådant som händer i rummet, som just interpersonella svårigheter och kanske färdighets träna kring det, säger han. ●

»Det är viktigt att ungdomen blir expert på sitt eget liv.«

Totalt ingick 166 ungdomar och minst en förälder i BIP ERITA-studien. Deltagarna som fick BIP ERITA minskade signifikant mer än kontrollgruppen.

Vad gör jag åt en undermålig utredning?

Fråga: Kommunen som jag arbetar i som skolpsykolog köper vid behov in psykologiska och psykiatriska utredningar av externa företag. Ett återkommande problem vi ser är att utredningarna varierar i kvalitet och en del kan till och med vara helt undermåliga. I sådana fall kan vi ha en dialog med psykologen eller företaget och få bristerna åtgärdade, men inte i andra. Hur ska vi göra när vi ser att en kollega inte gör sitt arbete tillräckligt professionellt?

Oskicklighet hos psykologer är ett vanligt tema i de klagomål vi får in. I de fall du tar upp så blir det mer synligt också för andra än klienten i och med att det i utredningen finns ett skriftligt underlag som slutprodukt. Inom behandling sker insatserna inte lika öppet till beskådande på det sättet.

I Etikrådet har vi tagit del av berättelser där psykologer kan göra en slags »begävnings-screening» med ett

par, tre test från en Wechsler skala. Motiveringen från psykologen har varit att »det räcker för att få en översikt av en persons kognitiva förmågor», eller att

»det inte är diagnostiskt relevant att göra mer än så i just den här utredningen«.

Vi talar nu om oskicklighet som har sin grund i en slags »medveten effektivisering». Det kan ha skilda orsaker. En del är relaterade till stress. Vi möter i samtalen med påklagade psykologer, vanligtvis berättelser om

en pressad situation, både på arbetet och i privatlivet. Kanske skulle psykologen behövt ta hjälp i ett tidigare skede och uppmärksammat sin arbetsgivare på sin situation. I stället för detta har psykologen valt en mer kortsiktig lösning som möjligen lindrade stressen i stunden, men som också ledde till ett oprofessionellt handlande.

I ANDRA FALL finns ekonomiska incitament: Psykologer som arbetar med utredning som bas i sin verksamhet arbetar inte sällan som egenföretagare. Det är ett fält där det går att tjäna en del pengar. Särskilt nu när Bup inte har förutsättningar för att fungera som det ska. Möjligen kan det vara frestande att ta på sig uppdrag i en omfattning som inte är bra för en själv.

»Ta kontakt och resonera tillsammans om det arbete som är gjort och vad som eventuellt kan göras annorlunda.« Eller så frestas man att minska tidsåtgången för att också hinna med annat i livet. Klienterna får då inte rätt insats om dessa faktorer leder till att man blir mindre observant i klientkontakten eller kanske rent av slarvig.

Ensamarbete är en tredje faktor som kan leda till svårigheter att hålla den etiska reflektionen levande. Vi möter ibland ensamarbetande psykologer som ger uttryck för att arbeta »som de alltid har gjort». Vi som har en



längre tid i yrket kan förstås vila i rutiner och invanda arbetssätt som vi känner tilltro till. Men det kan samtidigt innebära en risk att göra oss mindre lyhörda för nya kunskaper inom fältet eller förändringar i samhället som vi behöver förhålla oss till. På det här temat får vi ta del av klagomål rörande psykologer som inte uppdaterat sitt testbatteri på flera år, som grundar sina bedömningar på bristande underlag eller saknar förståelse för skolans möjligheter att använda resultaten av utredningen.

SOM KOLLEGA TILL en psykolog som verkar arbeta oskickligt kan man i första hand göra det som ni redan gör på din arbetsplats. Ta kontakt och resonera tillsammans om det arbete som är gjort och vad som eventuellt kan göras annorlunda. Antingen med psykologen direkt eller med dennes arbetsgivare. Hjälp kommunen att enbart anlita företag som ni vet gör ett bra jobb. Använd också gärna vår telefonrådgivning om du har fler funderingar. ●

PATRIK LIND
ORDFÖRANDE I ETIKRÅDET

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.



Webinar
12 maj
kl 15-16

Bedömning av exekutiva funktioner hos 2–90-åringar i vardagliga miljöer

Behavior Rating Inventory of Executive Function är en serie skattningsskalor för bedömning av exekutiva funktioner över hela livsspannet. Till de tre versionerna, BRIEF-P, BRIEF-2 och BRIEF-A, finns olika formulär som besvaras av föräldrar, anhöriga, lärare och personen själv (från 11 år).

Med hjälp av skattning från flera respondenter kan man få en mer heltäckande bild av personens beteende och hur såväl styrkor som svårigheter kan komma till uttryck i olika miljöer.

Skattningsskalorna kan användas i alla sammanhang där det är aktuellt att bedöma exekutiva funktioner, som inom neuropsykiatriska och neuropsykologiska utredningar eller psykiatri.



Välkommen till ett kostnadsfritt webinar torsdagen den 12 maj kl 15–16. Då får du mer information om de tre skattningsinstrumenten och hur de kan användas diagnostiskt.

Webinaret hålls av Lovisa Alehagen, leg. psykolog och produktspecialist hos Hogrefe. Läs mer och anmäl dig på hogrefe.se/info/webinar.

»Försiktigheten vi psykologer går in med handlar mer om vår rädsla. Vi kanske ska våga gå in snabbare, rakare. Och tydligare skilja på vår egen rädsla och klientens svårighet.«

Text: Hanna Nolin Bild: Stefan Bladh

Det är en helt vanlig fredagskväll. Isabel Petrini och hennes Daniel har krupit upp i soffan, lite ost och kex och en HBO-deckare på tv. Efter två minuter reser sig Isabel. »Det går inte, det här får du se på själv.«

För huvudet hennes är redan fullt av bilder. Bilder av verkliga övergrepp, tortyr och våld. Att som underhållning titta på våld, nej, där tar det stopp.

– Jag tittar på *Bäst i test*, och *Sveriges mästarkock*, sånt jag kan se med min tioåring. Det är ett helt okej pris att betala för att jobba med något som hjälper människor.

I tretton år har hon till och från varit psykolog på Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Uppsala. Dit sökte hon sig redan under praktiken på psykologprogrammet. Ganska direkt fick hon hålla egna samtal.

– Jag fick veta saker jag aldrig vetat. Jag kan sjukt mycket om

tortyrmeter och vad de orsakar för skada, fysiskt och psykiskt.

Svårast är när övergreppen begås av barn. Någon har varit barnsoldat och tvingats döda människor de känner, en annan har utsatts för övergrepp av smugglare.

– I början var det tufft, nu är det svårt att överraska mig.

Trots det står hon ändå ibland i samtal där våldet är så grovt att tanken kommer om det verkligen är värt att människan framför mig ska gå igenom varenda del av den utstuderade tortyren.

– Jag är inte mer än människa. Ibland kan man känna att nu skiter vi i det här. Men jag vet att exponering hjälper, att personen kan få leva ett bättre liv, säger hon när vi möts på Psykologtidningens redaktion en sen tisdagskväll i mars.

Vi pratar om det som är på allas läppar, krigets Ukraina, och om hur insamlingar och hjälpinsatser

ISABEL PETRINI

ÅLDER: 46 år.

BOR: I Uppsala.

FAMILJ: Gift med Daniel, tillsammans har de fyra barn.

YRKE: Leg psykolog på Röda Korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Uppsala. Vid sidan är hon egenföretagare och jobbar då mest med poliser som möter brottsutsatta barn.

AKTUELL MED: Boken *XBT – existentiell beteendeterapi, Livet, döden och Skinner* (Natur och kultur).

GÖR JAG NÄR JAG FÅR EN STUND ÖVER:

Skriver på en bok inom en genre som jag inte ens vet vad den heter.

slår rekord. Isabels arbetsvardag är plötsligt i epicentrum även för resten av samhället.

– Det är fint att se allt engagemang och medmänsklighet, samtidigt kan jag bli lite ledsen över att det inte finns kring andra händelser.

För våldsamma konflikter, och övergrepp pågår även utanför mediabevakningen, exempelvis i Afghanistan, Jemen och Kongo. Köerna till traumabehandlingen är alltid för långa.

– Lidandet vi möter är så stort. Alla dessa osynliga människöden.

De hon möter har varit med om många förluster, familjemedlemmar som dött, förlust av ett välkänt sammanhang, av språk, pengar och identitet. Ju längre hon har jobbat, desto tydligare har behovet av det existentiella samtalet blivit. Att tala om döden, mening, ensamhet, sorg och kärlek. ►



– En förälder som flytt med sitt barn för att ge en annan framtid, och så drunknar barnet i Medelhavet. Vad är då meningen med ditt liv?

En stor del av samtalen handlar om skuld. En förälder som bara haft råd att ta med ett barn på flykten, någon vars familjemedlem blivit dödad för att man själv var politiskt aktiv, eller att man inte hunnit sätta sin familj i skydd och hemmet bombas.

– Det har fått mig att fundera på begreppet frihet. Vi lever i en tid där vi tror att människan är fri att välja. Men jag är inte så säker. Om du exempelvis har blivit våldtagen och i efterhand skuldbeläggs dig själv för att du borde ha ropat på hjälp. Då är frågan, kunde du välja på ett annat sätt då? Kan du välja på ett annat sätt nu? Jag skulle säga att det är snarare är våldtäkten och samhällets syn på det du erfarit som väljer åt dig.

Hon tar ett annat exempel, en fångslad man som tvingades välja mellan att misshandla en annan fånge eller själv bli dödad. Efteråt håller han på att gå under av skuld.

– Då behöver jag som psykolog expandera sammanhanget, exempelvis lyfta upp att en konsekvens av att välja döden innebär att dina barn nu stod utan pappa.

– Hur psykologen själv ser på begrepp som exempelvis frihet påverkar samtalet, precis som ord påverkar, fortsätter hon och tar ordet flykting.

– En person som har flytt, med det har ju inte du. Ordet skapar en vi och dem-känsla. Att vara flykting kan aldrig vara din kärna som människa. Som att du alltid skulle vara turist för att du en gång åkte till Malta. Det blir en reduktion. Lyfter vi skillnaderna förstärks de.

I arbetet ingår, förutom klinisk behandling, även tortyrskadeut-



»Att vara flykting kan aldrig vara din kärna som människa. Som att du alltid skulle vara turist för att du en gång åkte till Malta.«

redningar där tortyrupplevelser dokumenteras under två intensiva dagar.

– I vanliga fall arbetar vi länge för att trygga innan vi går in på traumat. I tortyrskadeutredning går vi rakt på. Ofta tycker personen inte att det är ett problem. Jag tror att försiktigheten vi psykologer går in med mer handlar om vår rädsla. Vi kanske ska våga gå in snabbare,

rakare. Och tydligare skilja mellan vår egen rädsla och klientens svårighet.

Klockan börjar bli sen, Isabel ska strax ta tåget hem till Uppsala där hon nu bor med sin familj. Själv är hon från Sandviken, och föddes där. Men flyttade som liten bebis till Spanien, med sin svenska mamma och spanska pappa.

– Barndomen var fylld av dofter, det är mest det jag minns. Jag känner en djup existentiell samhörighet med det landet.

När föräldrarna skildes flyttade mamma till Sverige med 7-åriga Isabel, som bara kunde spanska. I skolan lyssnade hon in, läste av. Som när hon stod bredvid och hörde kompisarnas diskussion om huruvida Isabel kunde bli Lucia.

– De enades om att det ju inte gick eftersom jag hade långt svart hår. Jag insåg att så här är reglerna.



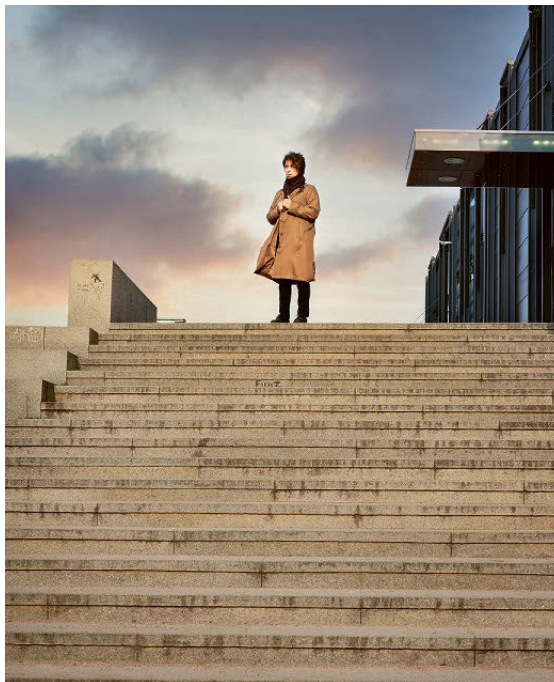
På gymnasiet upptäckte hon sin specialstyrka, förmågan att lyssna. Vid kebabhaket där hon och gymnasiekompisarna hängde var det med Isabel man ville prata, om jobbiga föräldrar, lärare och kärlekstrassel.

– De tyckte att jag lyssnade bra, säger Isabel och ler. Hon har en stillsam intensitet som skapar närvaro, och lugn.

Efter gymnasiet flyttade hon till Spanien, på jakt efter hemkänsla, men i stället kände hon sig rotlös, flöt runt.

– Det enda jag visste var att jag inte ville ta några långsiktiga beslut utan bara vara fri. Jag skrev noveller, jobbade i butik, och som översättare. Men det blev liksom ingenting.

Så träffade hon Daniel, och det mesta blev vuxet, ordnat och stabilt. Det var Isabels kompis som



»Ganska ofta fyller jag på depåerna genom att bara sitta och glo ut genom ett fönster.«

ville få ihop henne med Daniel på en 25-årsfest. Isabel var tveksam men så började hon och Daniel prata. Ett halvår senare var de gifta. Och begreppet fri ändrades rejält.

– Jag som varit rädd för att bli fast insåg att det var det härliga, att känna »här ska jag vara«.

Året efter fick de sitt första barn. Vuxenblivandet skedde i taxin hem

TRE TIPS I MÖTET MED MÄNNISKOR SOM UPPLEVT VÅLD I FORM AV KRIG OCH TORTYR

1. Det finns en risk att vi i mötet med människor som flytt krig eller utsatts för tortyr, formulerar en mängd hinder – att arbeta med tolk, att relatera till någon som kommer från en annan plats, att situationen runt den hjälpsökande är instabil och stressig. Risken om man ramar in allt det som hinder för att sätta igång behandling är att vi exkluderar människor från vård som de behöver. Kan vi byta ut ordet hinder mot ordet utmaning?

2. Många historier från krig kan innehålla grovt våld och ofta i kombination med en till synes hopplös situation i detta nu. Det gör så klart ont ibland. Samtidigt är det något så starkt och värdefullt i att känna att man hjälper och gör skillnad. Det är ett privilegium att få gå bredvid någon genom dimman av hopplöshet och få vara med när dimman skingras och man ser hoppet. Bästa sättet att orka är att mata lusten och energin genom att vara nyfiken, läsa på, söka kollegialt stöd och få uppleva processen när någon börjar må bättre.

3. När vi träffar någon som erfarit krig har vi en fin möjlighet att även fånga upp den människans familj. Krig drabbar ju ofta hela familjer, men det är alltför sällan som barnen fångas upp. I mötet med föräldrar har vi chansen att hitta fler av de barn som behöver hjälp.

från BB, med lille nyfödda Stella.

– Jag tänkte, shit, de släppte verkligen ut oss med den här bebisen. Nu har jag fullt ut ansvar för hennes liv. Det slog väldigt hårt. Jag tog många vuxenkliv det dygnet.

Hemma i amningssoffan la Daniel fram katalogen från Uppsala universitet och sa: »välj«. Strunta i om det verkar möjligt eller inte.

»När ens barn
får diabetes,
vad är valen
där, friheten?
Nej, det är
något livet
lägger på dig.«

– Jag tänkte att psykologprogrammet bara var för smarta människor, jag hade inte bra betyg.

Men Daniel pushade och Isabel gjorde högskoleprovet. Efter flera ansökningar knep hon till slut en reservplats. Tre barn senare var vuxenlivet vardag. En vardag som tvärvände för sex år sedan, när ett av hennes barn fick diabetes typ 1. Så samtidigt som de själva försökte förstå sjukdomen skulle de informera skola och omgivning och på nätterna övervakade de barnets blodsocker.

De ständiga nattvakerna slutade i att Isabel kraschade. Efter sjukskrivningen skrev hon en bok om att vara förälder till barn med diabetes, för att stötta andra föräldrar, och en bok om de där existentiella frågorna som flöt upp i samtalen på Röda Korset.

– Jag skrev dem parallellt och de gick lite in i varandra. Som frihetsbegreppet. När ens barn får diabetes, vad är valen där, friheten? Nej, det är något livet lägger på dig.

Strategin nu är planering. Men standby-läget gäller, skulle en insulinpump gå sönder är det bara att släppa allt. Att fylla på depåerna är väldigt viktigt.

– Ganska ofta gör jag det

*Isabel har också skrivit boken **När livet svänger: för föräldrar till barn och unga med diabetes** (Natur & Kultur) tillsammans med Mimmie Willebrand, och boken **Krig, tortyr och flykt: vad gör det med människan och hur vi kan hjälpa** (Natur & Kultur) tillsammans med Niklas Möller och Ulf Gustavsson.*

genom att bara sitta och glo ut genom ett fönster. Sen har vi en hund som tvingar ut mig på promenader. Tror att det är bra även om jag inte direkt känner så när han buffar med nosen i ansiktet runt 05.45.

Att få driva eget ger också energi, som när hon utbildade poliser i ett Sidaprojekt i Albanien om barn i rättsprocesser. Nu vill hon skriva skönlitterärt, skildra det hon lärt sig både på Röda Korset och av poliser.

– Låter lite som en deckare. Jag som inte ens kan se deckare på grund av våldet. Men jag gillar pusseldeckare, där gåtan är i centrum i stället för så mycket blod och slafs. Det får det kanske bli. ●



TRAUMABEHANDLINGEN PÅ RÖDA KORSET

Röda korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade i Uppsala har funnits i 26 år. Patienterna kommer dit på remiss från andra vårdinstanser, skolor, gode män, anhöriga. Eller så fyller de i en remiss själva. I samtal med föräldrar i terapi försöker man även fånga upp om det finns barn som behöver stöd och i så fall ställa dem i en kö för barn.

Traumabehandlingen sker i vanliga samtalsrum och ett större rum för till exempel gruppbehandling, fysioterapi, muskiterapi. Man erbjuder traumabehandling utifrån det kunskapsunderlag som finns i dag, till exempel EMDR, PE, NET och Tf-KBT.

När det blir stora flyktingströmmar, som exempelvis nu från Ukraina, eller som från Syrien 2015 är det Röda Korset i stort (nationellt och internationellt) som agerar akut. Behandlingscentret är ingen akutverksamhet.

Hur får jag stötta människor på flykt?

Fråga: Mot bakgrund av allt som nu händer i Ukraina känner jag att jag både kan och vill göra en insats, kanske till och med åka till Polen för att bidra. Samtidigt undrar jag vad jag behöver tänka på med tanke på bland annat min legitimation?

Psykologförbundet får nu många frågor från psykologer om vad som gäller för den som vill göra ideella insatser av olika slag med anledning av händelserna i Ukraina. Alla bidrag som kan ges till alla de som berörs av kriget, flyktingar och andra, är fantastiskt värdefulla

Oavsett om du som vill bidra är legitimerad yrkesutövare, om du just nu gör din PTP eller om du kanske är student, är det naturligtvis viktigt att tänka på det ansvar som även följer med en ideell insats. Här finns det några viktiga aspekter att beakta:

- Tänk igenom vad det är för typ av insats du ska genomföra! Skulle insatsen vara att anse som hälso- och sjukvård, behöver du iaktta alla de regler som gäller för hälso- och sjukvårdsinsatser, oavsett om du är legitimerad eller inte. Avgränsningen mellan det och ett allmänt medmänskligt stöd är inte enkel att göra. Det är viktigt att tydliggöra både för dig själv och den/de personer du har kontakt med, vad insatsen är. Mer om de regler som du behöver ha i åtanke nedan.

- Om du är anställd bör du för säkerhets skull ha en dialog med din arbetsgivare om den ideella insats du vill göra. Det finns regler om så kallad bisyssla som gör

att du behöver ha en dialog med din arbetsgivare om du vill arbeta med ideella uppdrag. Likaså kan det om du är privatanställd finnas så kallade konkurrensklausuler i ditt anställningsavtal som du i så fall bör diskutera med din arbetsgivare.

- Om du är egenföretagare kan din verksamhet även i samband med ideella insatser vara att betrakta som vårdgivare, med det ansvar som följer av det.

- Om du har tänkt dig ett engagemang genom en större ideell hjälporganisation, som till exempel Röda Korset, kan den vara vårdgivare och därmed ha ansvaret för exempelvis journal-föringssystem.

- De stora hjälporganisationerna har ofta större vana att hantera de här frågorna än mindre verksamheter som kanske

»Det är viktigt att tydliggöra både för dig själv och den/de personer du har kontakt med, vad insatsen är.«

skapats utifrån enskilda personers initiativ. Engagerar du dig genom en hjälporganisation bör du diskutera de här frågorna med verksamheten så att ingenting är oklart.

- Om du vill göra en insats utomlands behöver du ta reda på vad som gäller i det aktuella landet. Olika länder har olika regler för hälso- och sjukvården.

/ Nils Erik Solberg, förbundsjurist



NILS ERIK SOLBERG



LINDA SOLBERG

Fråga: Jag arbetar i en liten arbetsgrupp inom elevhälsan. För att få den semester vi önskat, har min chef nu ställt som villkor att någon av oss måste finnas till hands för att lämna ut journalkopior och svara på frågor. Kan chefen verkligen kräva att vi ska vara tillgängliga under semestern?

Det enkla svaret är nej. Det kan chefen inte kräva. Syftet med semesterlagen är rekreation och utgångspunkten är därför att arbetsgivaren inte kan kräva att du ska vara tillgänglig. Du ska alltså inte behöva kolla mejl eller svara i telefon under semestern. Dilemmat är samtidigt att ni om ni säger nej till att vara tillgängliga inte kommer att kunna få den semestern ni önskat, vilket naturligtvis gör frågan mer komplicerad.

Om ni väljer en lösning där du och kollegorna delar på tillgängligheten så behöver det vara klart vad som gäller om någon av er behöver bryta semestern för att gå in och jobba. Hur ska eventuellt arbete kompenseras? Finns det krav på att ni ska inställa er fysiskt eller kan det lösas digitalt? Fysisk närvaro innebär ju att ni inte kan resa under dessa dagar vilket begränsar er ytterligare under semestern.

/ Linda Solberg, ombudsman

HAR DU EN FRÅGA?

Mejla! redaktionen@psykologtidningen.se

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

Skolan är en komplex organisation och rektorn ska sträva mot mål som ofta är oklara.

Samtidigt ökar kraven på tillsyn och detaljstyrning.

För att skapa en hållbar skolutveckling och en orädd organisation behöver rektorn våga använda sitt handlingsutrymme och värna kärnuppdraget, visar organisationspsykologen Ulrika Nygren i ett specialistarbete.



Rektorer har ett dubbelt huvudmannaskap, både gentemot kommunen och staten^[1]. Kraven från kommunen domineras av budgetarbete, personalansvar och arbetsgivaransvar. Det statliga uppdraget innebär ansvar för att alla elever, utifrån sina förutsättningar, ska kunna utvecklas så långt som möjligt enligt utbildningens mål och dessutom för att kompensera för skillnader i elevers olika behov och förutsättningar. Rektorns ansvar innefattar även formerna för skolans kontakter med föräldrar, arbetslivet och det omgivande samhället, liksom kompetensutvecklingen av personalen. Rektorernas pedagogiska ledarskap behöver utformas med respekt för lärarnas autonomi och ska samsas med lärares delansvar för skolans utvecklingsarbete.

Komplexa organisationer

Definitionsmässigt finns det en skillnad mellan komplicerade och komplexa uppgifter^[2]. Ett komplicerat system påverkas av många faktorer och kräver avancerad kunskap. Men systemet kännetecknas också av att det går att överblicka och styra, eftersom det går att förstå relationen mellan de olika ingående delarna. Komplicerade system kan exemplifieras med tillverkning av avancerade tekniska produkter.

Ett komplext projekt kan illustreras med uppgiften att uppföstra ett barn, där en rad faktorer med nödvändighet kommer att vara oförutsägbara och omöjliga att detaljstyra. De flesta moderna organisationer kan på grund av omfattningen av mål och uppdrag och motstridiga yttre och inre intressen, betraktas som komplexa system. Det gäller i hög grad även skolan som organisation.

Styrning och förändringar i skolan

Kraven på kostnadseffektivitet och transparens inom välfärdssektorn har ökat, och skolans verksamhet regleras och styrs i allt högre utsträckning av lagstiftning, direktiv och riktlinjer från olika instanser. Det gäller inte minst sedan kommunaliseringen. Ytterligare ett antal förändringar har varit betydelsefulla för dagens skolledarskap^[3], varav några hänger samman med de reformer inom den offentliga sektorn som brukar benämnas new public Management (NPM).

Denna utveckling har fått kritik för att den inte lämpar sig särskilt väl för offentliga verksamheter. Resultatansvar i näringslivet förutsätter en kontroll av faktorer som påverkar intäkter och kostnader, det vill säga att man bestämmer över vad som ska levereras, hur det ska prissättas och hur det ska produceras. Sådana förutsättningar finns så gott som aldrig i offentlig sektor. Kritiken gällande målstyrning har handlat om att målen ofta är oklara, motstridiga och alltför många. I och med införandet av 2011 års läroplan finns cirka 950 mål i skolans styrdokument. Då är inte generella styrdokument, såsom kommunallagen eller lokala mål som varje kommun beslutar om, inräknade^[4].

Som en reaktion på denna detalj- och överstyrning, som enligt kritiker blivit resultatet av NPM, har tankar om en tillitsbaserad styrning vuxit fram^[5]. En av grundtankarna med tillitsstyrning är att det professionella kunnandet ska få större utrymme och att den professionelle ska kunna använda sitt omdöme i avvägningar och beslutsfattande som ligger till grund för handlande. En av de saker man vill motverka med hjälp av tillitsstyrning är den dysfunktionella sidoeffekt av detaljstyrning, och alltför mycket fokus på rapporteringssystem, som benämns *rädda organisationer*^[6]. I rädda organisationer ägnas kraft åt att göra verksamheten felfri i relation till eventuella granskningar, snarare än att sträva mot det övergripande målet och göra det bästa för brukaren.

Genusperspektiv på kommunalt chefskap

Yrken, verksamheter och hela branscher som associeras med det kvinnliga könet tenderar att värderas lägre än motsvarande sektorer som associeras med det manliga könet^[7]. Genuskodningen är inte detsamma som den faktiska könsfördelningen vad gäller personer som arbetar i verksamheten, utan en konstruktion som förändras över tid. Skolan betraktas i dag som kvinnligt kodad.

I manligt kodade verksamheter, exempelvis teknisk förvaltning, antas en chef ha behov av vissa specifika förutsättningar för att kunna göra sitt jobb. Motsvarande förutsättningar inom kvinnligt kodade verksamheter förmodas finnas inom individen. Chefer inom teknisk verksamhet har en dialog med stab och nivån över, gällande vilka resurser som är nödvändiga, och medverkar som experter på sin verksamhet i utformningen av ekonomisk styrning. Samtidigt stödjer staben kärnverksamheten med administratörer och specialister för att avlasta cheferna i den dagliga verksamheten. Chefer i vård och omsorgsverksamheter får en ekonomisk ram att anpassa verksamheten till. Det finns inget delat ansvar

»I situationer som löper på friktionsfritt reflekterar man inte, reflektionen är ett svar på en störning.«

för de prioriteringar som behöver göras, utan stat och kommun formulerar ambitiösa mål utan att vara med och diskutera vilka arbetsuppgifter och resurser som behövs för att nå dessa.

Wicked problems

Problem kan beskrivas som *kind* respektive *wicked*^[8]. Kind problems låter sig definieras på ett tydligt sätt och tillhör en kategori av liknande problem som kan lösas på liknande sätt. En lösning är rätt eller fel, den kan provas och förkastas och det går att identifiera när ett problem är löst (exempelvis matematiska problem och schackproblem).

Wicked är i stället problem som är unika och svåra att definiera. De uppkommer och påverkas av olika typer av förutsättningar och orsakssammanhang (sociala, ekonomiska, politiska, psykologiska eller kulturella). Dessa förutsättningar och samband är inbördes beroende av varandra på ett svåröverskådligt sätt. Exempel på sådana komplexa och långsiktiga problem är gängkriminalitet, korruption och pandemiska virusmittor, men dit kan också räknas sjunkande skolresultat och ökande problem med studiero. Ofta är problemen symtom på andra problem.

Olika aktörer ser frågorna ur skilda perspektiv, de är inte överens om vad det egentliga problemet är och därför inte heller om angreppssätt. Det rör sig ofta om problem som inte låter sig lösas en gång för alla. De kan öka eller minska, men försvinner inte helt. Lösningsförsök kan i stället leda till att problemet förvärras. Frågornas komplexitet och förgreningar gör det svårt att dela upp problemet i avgränsade uppgifter som kan fördelas till förvaltningar eller myndigheter inom ramen för deras uppdrag och ansvarsområde. De kräver strategier med många olika typer av åtgärder, vilket förutsätter samverkan mellan många olika aktörer utifrån en helhetssyn.

Praktisk och tyst kunskap

Tyst kunskap kännetecknas dels av att den i någon mån är korrekt, effektiv och framgångsrik, dels av att den inte är mekanisk, vanemässig eller oreflekterad^[9]. Den är också kritiskt prövande i meningen att utföraren är beredd att upptäcka

och korrigera misstag, samt att upprepa och förbättra sitt handlande efter framgångsrikt utförande. Utföraren lär sig av erfarenheten. Den kan liknas vid en bergsbestigare som vet vad han gör och lär sig av erfarenheten; som klättrar och samtidigt utvecklar sitt klättrande.

Den professionella yrkesmänniskan använder erfarenhet och kunskap från det vardagliga arbetet för att möta utmaningar i arbetslivet. De lär sig genom att pröva sig fram och upptäcka vad de gör medan de gör det i situationer som är osäkra, instabila, unika och konfliktfyllda^[10]. I sådana situationer räcker inte regler och planer som konstrueras på förhand. Vetandet är sammanvävt med handlandet och agerandet sker i dialog med situationen. I situationer som löper på friktionsfritt reflekterar man inte, reflektionen är ett svar på en störning.

Studie av rektorers dilemman

I den aktuella studien beskrivs hur rektorer förhåller sig till professionella dilemman som kräver reflektion och eftertanke, och där riktlinjer och lagstiftning inte är tillräckligt för att avgöra hur rektor ska förhålla sig. En handfull erfarna rektorer från tre kommuner intervjuades. Genom tematisk analys framkom kategorier av dels handlingssätt, dels erfarenhetsgrundade förmågor och insikter, samt ett tema kring upplevelser av organisatoriska förutsättningar.

Resultaten visar att rektorer inte regelmässigt kan luta sig mot tidigare metoder eller lösningar vid mötet med dilemman. Vilket handlingssätt som väljs är inte givet utifrån typen av dilemma. Även när det abstraherade problemet är detsamma (exempelvis dilemman när rätten till utbildning för elever med utmanande beteenden krockar med klasskamraternas rätt till studiero och lärarens rätt till en rimlig arbetsmiljö) kan olika faktorer göra att lösningen i ett fall inte fungerar i ett annat fall. Det kan då handla om till exempel inneboende resurser och svårigheter hos eleven i fråga, lärares kunskaper och motivation, tålmod och tillit till läraren från övriga elever och deras vårdnadshavare. Processen att välja handlingssätt eller en kombination av handlingssätt i relation till det aktuella dilemman kan ses som en del av det professionella omdömet.

Handlingssätt för *wicked problems*

Handlingssätten syftar antingen till att hantera uppkomna problem, reaktiva handlingssätt, eller att förebygga problem, proaktiva handlingssätt. Reaktiva och proaktiva handlingssätt växelverkar så att erfarenheter av situationer som hanteras i stunden ger möjlighet att utveckla proaktiva handlingssätt framåt. Vissa av de reaktiva handlingssätten kan ses som lösningssätt som passar för *kind problems*.

De proaktiva handlingssätten har i högre utsträckning karaktären av ständigt pågående insatser som överlappar varandra, insatser som kräver ett brett engagemang och ofta en samverkan. Det finns inget slutmål. Det handlar mer om en pågående process, en intervention snarare än en lösning i linje med vad som behövs för att ta sig an *wicked problems*.

Genom att fokusera på det som fungerar och att värna kärnuppdraget kan rektorn minska risken för att en rädd organisation utvecklas. Det gör rektorn genom att inte låta sig styras för mycket av kort-siktig mål- och resultatstyrning, utan i stället låta processer få ta sin tid i ett långsiktigt arbete mot övergripande mål samt bryta ner och tolka direktiv på ett genomtänkt sätt. På det sättet blir de relevanta och hjälper organisationen i arbetet med kärnuppdraget som rör undervisning och elever. Stommen i det professionella omdömet för en rektor utgörs av modet att använda sitt handlingsutrymme och en öppenhet för det kontextunika som komplement till rutiner och till att systematisera sitt handlande. I det ingår också förmågan att läsa sin organisation och planera insatser utifrån organisationens mönad.

Praktiska implikationer

När löften och mål trycks nedåt i organisationen för att lösas med hjälp av befintliga resurser betraktades det som en opåverkbar faktor, vilket ledde till en frustration. Det överensstämmer med tidigare forskning från kvinnligt genuskodade verksamheter.

Erfarenheter som gjordes i direkt relation till dilemman sågs ligga till grund för proaktiva handlingssätt och för utvecklingen av användbara förmågor och insikter. Att utveckla och förfina sitt professionella omdöme, och att kunna använda sina erfarenheter för att forma sin roll för att hitta



ULRIKA NYGREN

proaktiva strategier och åstadkomma skolutveckling, är ett meningsfullt men också mödosamt projekt. En åtgärd som föreslogs var att organisera för forum för professionsstärkande reflektion, individuellt och kollegialt. Ett sådant stöd skulle kunna verka stimulerande och öka bärkraften för erfarna skolledare. Det skulle även underlätta och påskynda processen för nytillträdda rektorer att hitta en rimligt stabil och hanterbar arbetssituation.

Ulrika Nygren, psykolog och psykoterapeut, specialist i klinisk barn- och ungdomspsykiatri, specialist i arbets- och organisationspsykiatri.

Titeln på specialarbetet är »Rektors förhållningssätt till dilemman. Utövandet av professionellt omdöme i en komplex vardag«.

Referenser

1. SOU 2015:22. Rektorn och styrkedjan. Utredningen om rektorernas arbetssituation inom skolväsendet. Stockholm: Fritzes.
2. Cregård A, Berntson E, Tengblad S (2018). En introduktion till ledarskap och organisatorisk komplexitet. I Cregård A, Berntson E, Tengblad S (red.). Att leda i en komplex organisation: utmaningar och nya perspektiv för chefer i offentlig verksamhet (s. 9–21). (Första utgåvan). Stockholm: Natur & Kultur.
3. Skolverket (2000). Forskning om rektor: en forskningsöversikt. Stockholm: Statens skolverk.
4. Lindgren L (2014). Nya utvärderingsmonstret: om kvalitetsmätning i den offentliga sektorn (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
5. Tillitsdelegationen (2018). Styra och leda med tillit: forskning och praktik. Stockholm: Norstedts Juridik.
6. Åkesson J, Cäker M, Siverbo S (2018). Överdös av styrning. I Cregård A, Berntson E, Tengblad S (red.). Att leda i en komplex organisation: utmaningar och nya perspektiv för chefer i offentlig verksamhet (s. 22–40) (första utgåvan). Stockholm: Natur & Kultur.
7. Forsberg Kankkunen T, Björk L, Beijer E et al. (2018). Chef i kommunen: krav och förutsättningar ur ett genusperspektiv. I Cregård A, Berntson E, Tengblad S (red.). Att leda i en komplex organisation: utmaningar och nya perspektiv för chefer i offentlig verksamhet (s. 58–68) (första utgåvan). Stockholm: Natur & Kultur.
8. Rittel HWJ, Webber MM (1973). Dilemmas in a general theory of planning. Policy Sciences, 4, 155–69.
9. Bohlin H (2009). Tyst kunskap: ett mångtydigt begrepp. I Bornemark J, Svenaeus F (red.). Vad är praktisk kunskap? Huddinge: Södertörns högskola.
10. Schön DA (1983). The reflective practitioner: how professionals think in action. New York: Basic Books.

»Att kunna använda sina erfarenheter för att hitta proaktiva strategier och åstadkomma skolutveckling, är ett meningsfullt men också mödosamt projekt.«

»De som fått se fem videoklipp i stället för ett, fortsatte oftare att titta på videoklipp.«

NARCISSISTER TROR PÅ HOROSKOP

> Intresset för astrologi ökar. Orsakerna är oklara. Tidigare studier pekar på att fler vänder sig till horoskop när ett samhälle är i kris. Författarna till en ny studie i Lund menar att astrologi kan verka ofarligt men skulle kunna öka risken för okritiskt tänkande och fördomar. I deras studie undersöktes om personlighetsdrag kunde predicera tro på astrologi. Data samlades in från 264 personer i en anonym enkätundersökning på sociala medier.

I enkäten kartlades förutom tro på astrologi, personlighetsdrag enligt femfaktormodellen, förekomst av narcissistiska drag och intelligens. Resultaten visar att narcissism var den starkaste prediktorn medan intelligens hade en negativ korrelation till tro på astrologi. Andersson I et al. *Personality and Individual Differences*, 2022.

TVEKA INTE ATT GE FEEDBACK

> Feedback är något många vill ha, men ändå undviker att ge till andra. Endast 2,6 procent av deltagarna i en pilotstudie upplyste en testperson om att den hade lite matrester i ansiktet. Tidigare forskning har föreslagit att människor tvekar att ge feedback av rädsla för att generera eller uppröra, men i

en aktuell studie från Harvard Business School var hypotesen en annan – människor ger inte feedback eftersom de inte inser hur värdefull den är för mottagaren.

Hypotesen provades i fem experiment med 1 984 deltagare. I samtliga fall bekräftades den. Minst benägna var deltagarna att ge feedback som rörde ett medvetet beteende medan det var lättare att påpeka något som skett av slumpen, till exempel att någons gylf gått upp. Forskarna upptäckte att benägenheten att ge feedback ökade genom en enkel intervention. De uppmanade till perspektivbyte och ställde frågan:

»om du var i den här personens skor, skulle du vilja ha feedback då?« *Abi-Esber N et al. Journal of Personality and Social Psychology*, 2022.

BARA ETT KLIPP TILL

> Vad är det som gör att människor fastnar i sociala medier under arbetstid? Det ville amerikanska forskare ta reda på i en experimentstudie. I det första av tre experiment konstaterades att de som fått se fem videoklipp i stället för ett, oftare fortsatte att titta på videoklipp.

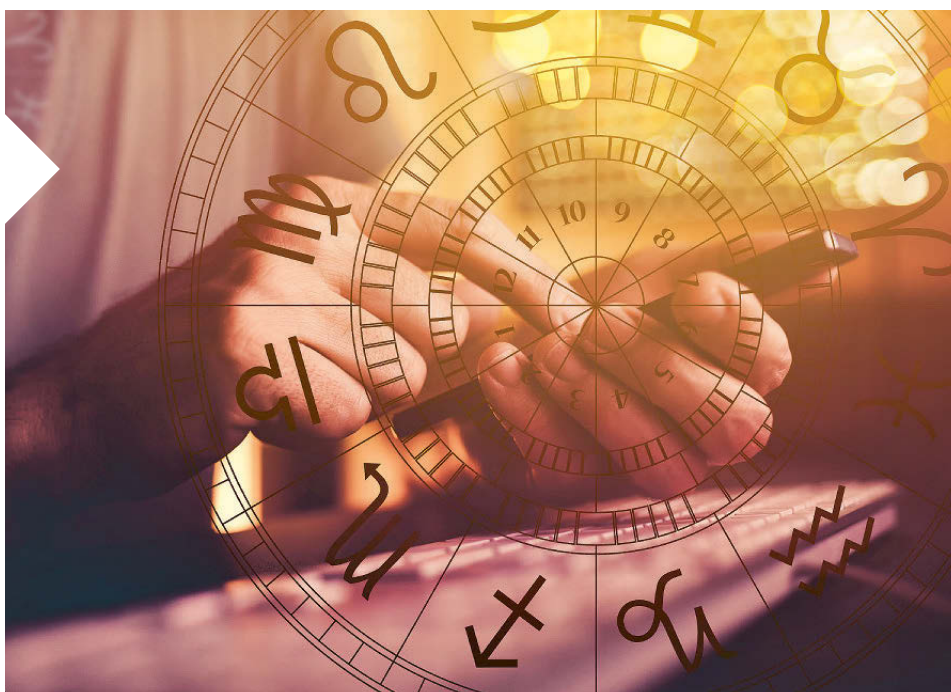
I ett andra experiment fastslogs att de som inte varvade

jobb och sociala medier, utan hade längre perioder mellan byte av aktivitet, fick en ökad risk att »bara ta ett klipp till«.

I ett sista experiment ville forskarna undersöka vad som hände om ett kommande videoklipp presenterades så att det verkade ha ett liknande innehåll som ett tidigare. Genom en sådan presentation ökade risken för att fortsätta titta.

Forskarna konstaterar att mängden social media, hur pass lika inläggen är och om den konsumeras med eller utan pauser, påverkar benägenheten att fastna i flödena. Woolley K et al. *Journal of Marketing Research*, 2022.

● Maria Jernberg



BILD/ISTOCKPHOTO



TOMAS LINDEGAARD: »MYCKET TALAR FÖR IKBT FÖR FLYKTINGAR«

Internetförmiddlad KBT visar lovande resultat för flyktingar med psykisk ohälsa. Men behandlingen bör anpassas till den specifika målgruppen, visar psykolog Tomas Lindegaard i en avhandling vid Linköpings universitet.

Ater kommer flyktingströmmar från ett krigshärjat land, Ukraina. Många bär förmodligen på ångest, depressioner och kanske PTSD. Omständigheterna liknar de som rådde för den stora flyktinggrupp som kom från krigets Syrien under främst år 2015.

Tomas Lindegaard har studerat hur en översatt och kulturanpassad internetförmiddlad KBT (IKBT), med behandlingsmoduler som tidigare visat goda resultat vid vanlig psykisk ohälsa såsom depression och ångest, fungerar för två språkgrupper: arabisktalande vuxna, där de flesta deltagarna kom från Syrien, samt dari/farsi-talande ungdomar och unga vuxna. Deltagarna i den gruppen kom i huvudsak från Afghanistan.

– Bland olika invandrargrupper är det främst hos flyktingar som man på grupp-

nivå tydligt ser förhöjda nivåer av ångest, depression och ptsd. Bland syrier har man sett att omkring 30 till 40 lider av antingen depression, ångest eller PTSD, men över 50 procent uppfyller kriterierna för någon form av psykisk ohälsa, säger Tomas Lindegaard.

DELTAGARNA FICK SJÄLV skatta sina psykiska problem och behandlingsupplägget, som val av moduler och innehållet i dessa, byggde bland annat på dessa skattningar. I en av delstudierna randomiserades 59 deltagare till antingen vägled IKBT eller till väntelista. Behandlingen sträckte sig över åtta veckor.

– För depression, insomni och generella stressymtom gav behandlingen signifikanta positiva effekter. För PTSD var effekten inte signifikant, säger Tomas Lindegaard.

Texterna i behandlingsmodulerna varierade i viss utsträckning beroende på deltagarnas kulturella bakgrund. Kulturanpassning handlar till exempel om att ta hänsyn till olika uttryckssätt för psykisk ohälsa.

– Vissa metaanalyser, där man jämfört

mer kulturanpassade behandlingar med icke anpassade, pekar på en bättre effekt då den kulturanpassats. Men det är ganska oklart hur viktigt det är eller vad, och hur mycket, i behandlingen som bör kulturanpassas.

DELSTUDIEN MED DELTAGARE som talade dari/farsi visade att strukturen i behandlingsupplägget utgjorde ett hinder. Av femton deltagare genomförde nio i stort sett inget alls i behandlingen och ännu färre fyllde i eftermätningarna. Därför finns det inga resultat om behandlingseffekter.

– Vi intervjuade deltagarna för att försöka förstå varför. Många uppgav att de saknade energi för att engagera sig i behandlingen och att textmaterialet var för omfattande. De hade också förväntat sig en mer regelbunden kontakt med behandlaren, gärna via telefon i stället för textmeddelanden som erbjöds i behandlingen, säger Tomas Lindegaard.

Bland de arabisktalande deltagarna fanns inte dessa problem, men 39 procent av dessa genomförde inte eftermätningen vilket vittnar om en förbättringspotential.

– En tänkbar utveckling är att ge behandlingen som IKBT i kombination med fysiska träffar, säger Tomas Lindegaard, och fortsätter:

– Det finns i dag ganska mycket som talar för att IKBT kan vara ett effektivt behandlingsalternativ för dessa grupper. Men det passar inte alla och formatet bör anpassas till målgruppens preferenser.

Titeln på avhandlingen är *Internet-based treatment of depression and anxiety among migrants and refugees in Sweden*. ● Peter Örn

PSYKOLOGER ÅKER BÅT

Psykologer åker båt, femte omgången, 17–18 september 2022.
Viking Line Cinderella avgår från Stockholm.
Bokning via Björcks resor. Telefon 08-550 192 15.

FÖRELÄSARE

Tova Winbladh, leg. psykolog

»Projektet föräldraskap- att bygga upp, stabilisera och integrera föräldraskap i livet«

Mattis Bergwall, krigshistoriepodden

»Vad blir det av soldaterna efter ett krig?«

Helena Sjönvall, leg. psykolog

»Ångesthantera med hjälp av stand-up - en workshop«

Fler föreläsare tillkommer.



Mer info hittar du i facebookgruppen Psykologer åker båt.
Arrangör: Helena Cloudt, helena.cloudt@gmail.com

Att ångra det oåterkalleliga

På landets kultursidor har det under vårvintern debatterats ifall man har rätt att ångra ett barn. Detta trots att alla vet att föräldraskap knappast kommer med reklamationsrätt. Med ett undantag – Rose Napolitano. Huvudpersonen i den amerikanska författaren Donna Freitas nya bok. Den både underhållande och tankeväckande romanen *Rose Napolitanos nio liv*.

Rose vill inte ha barn, men det vill hennes make. Då är Freitas så generös att hon ger denna kvinna möjligheten att prova inte mindre än nio olika sätt att hantera intressekonflikten med sin äkta hälft. I ungefär hälften av sina nio liv går Rose med på att skaffa barn – och ångrar sig. Ångern kommer i lite olika skeden, under graviditeten, när barnet är fött, när skilsmässan är ett faktum. Och ångern har olika nyanser i olika scenarion.

I ett liv ångrar hon framför allt att hon lät sig bli övertalad av sin make. I och med det tog kärleken till honom slut. I ett annat liv ångrar hon sig eftersom hon inte får den tid hon

önskar till karriär och vänner. Men ångern är med som en lika viktig ingrediens även i de andra lives – där hon inte skaffar barn. Är det inte det ena som skaver så är det det liksom det andra.

Ett av romanens budskap tycks vara att ånger inte är något som går att värja sig mot – utan något som i

»Är det inte det ena som skaver så är det det liksom det andra.«

stället behöver hanteras. Men! Det är också så att inte i ett enda av alla de här scenariona är ångern den enda känslan. Bredvid, eller bortom ångern finns hela tiden kärleken till barnet närvarande. Och jag tycker mig se att det är bokens verkliga ärende – att just visa på hur viktigt det kan vara att få sätta ord på känslor av ånger. För med elefanten ute ur rummet så kan man äntligen börja utforska allt det som gömts där bakom.

Med det sagt kan jag ändå hålla med psykologen Erica Lindqvist. Hon skrev i Göteborgs-Posten i mars att ånger över ett föräldraskap inte är något som ska skrivas ut offentligt – inför barnen, utan i lugn och ro bör processas med en psykolog. Eller för all del – i romanform.

• Celia Svedhem, psykolog och litteraturkritiker



Nya böcker

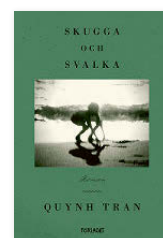
BILD: ISTOCKPHOTO



Känslofällan

Siri Helle,
Bonnier Fakta, 2022.

Titeln beskriver när en person agerar på ett sätt som känns skönt i stunden trots att hen saboterar för sig själv på sikt. Men det finns ett sätt att ta tillbaka makten, anser Siri Helle. Tvärtemot klämkäcka råd om positivt tänkande och att »följa magkänslan« säger beteendepri-ncipen: Förändra hur du agerar så förändras också dina tankar och känslor. I denna handbok får läsaren lära sig att använda beteendepri-ncipen för högre självkänsla, motivation och glädje och minskad oro och stress. /LK



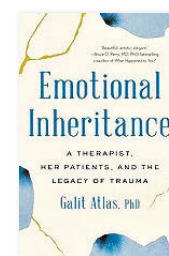
Skugga och svalka

Quynh Tran,
Förlaget, 2021.

Må och Hieu – allt kretsar kring dem. Må drömmer om pengar, Hieu om de vackra flickorna. Vid deras sida befinner sig sonen, lillebrodern, ständigt i utkanten av händelserna. Gradvis sluter han sig i sina studier, förtrollad av sin egen häpnadsväckande intelligens. De utgör en avskild värld i den lilla österbottniska staden. Må och Hieu – gång på gång krockar deras viljor våldsam- samt med varandra och med stadens snävhets. De lever bland människor som hela tiden pratar, som inte begriper någonting om behovet av skärpa och skugga. Författaren arbetar som psykolog i Malmö och belönades nyligen med Borås Tidnings debutantpris. /LK



Gästrecensent Tomas Wänge



Emotional Inheritance

– A Therapist, Her Patients, And The Legacy of Trauma, Galit Atlas, N.Y. Little, Brow Spark, 2022.

Atlas menar att varje familj bär på någon slags trauma-historik. Tragiska erfarenheter som aldrig benämnts, aldrig talats om och blivit till familjehemligheter som förts vidare genom generationerna. Berättelserna visar tydligt på hur vårt dynamiska omedvetna är aktivt och gör att erfarenheter ständigt hotar att dyka upp på de mest oväntade sätt.

Boken innehåller välskrivna terapeutiska fallbeskrivningar indelade i tre teman: 1. Trauman från tidigare generationer – våra mor- och farföräldrar, 2. Andras hemligheter – våra föräldrar och 3. Att bryta cykeln – vi själva. Vi får möta elva patienter som omedvetet lever kvar i det förflutna på grund av obearbetade familjetragedier och en engagerad terapeut som i relationell anda använder sig av sin egen subjektivitet och levnadserfarenhet för att förstå sina patienter. Atlas är en relationell psykoanalytiker med privatpraktik i USA.

● Tomas Wänge, relationell psykolog



Psykologisk utredning och utlåtandeskrivning

Åsa Eriksson och Liselotte Maurex, Studentlitteratur, 2022.

Det här är den första svenska boken om psykologisk utredning och utlåtandeskrivning som utgår från svenska förhållanden, där utredningar av både barn och vuxna beskrivs. Förhållningssättet är dynamiskt, att psykologen är flexibel inför de resultat som framkommer och är beredd att ompröva sina ursprungliga hypoteser. /LK



Smärtans budskap

Daniel Maroti, Borell förlag, 2022.

När smärtan kvarstår trots medicinsk utredning och behandling kan förtvivlan och rädsla sprida sig och smärtan börjar ta över vårt liv. Det här är ofta realiteten för patienter med vad som kallas funktionella somatiska syndrom (FSS), där de vanligaste tillstånden är fibromyalgi, irriterad tarm (IBS) eller kroniskt trötthetssyndrom (ME/CFS). Daniel Maroti beskriver principerna för den psyko-dynamiska korttidsterapi EAET. Metoden har ambitionen att minska eller leda till att patienten i bästa fall helt blir av med symtom som kronisk smärta. /LK

»Vårt dynamiska omedvetna är aktivt och gör att erfarenheter ständigt hotar att dyka upp på de mest oväntade sätt.«



BILD: MARTIN HENNINGSSON
Galit Atlas.



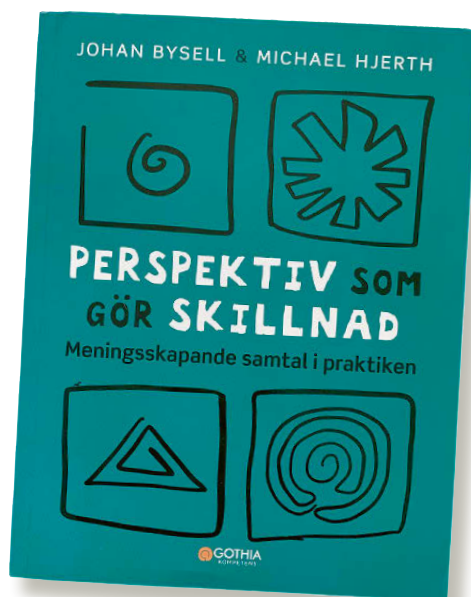
Fler böcker om psykologi – följ Psykologtidningen på Instagram.

Överraskar med hundra sidor inspiration

Så sent som i Uppdrag granskning Bokstavsbarren nu i vintras, uttryckte föräldrar till barn med neuropsykiatriska funktionshinder frustration över att vården har ett så stort fokus på utredning och diagnos, men att det sedan tar stopp. Behandling för att få vardagen och livet att fungera utifrån NPF är svårt att få, och något jag själv känner igen från mina tio år inom habiliteringen.

Men här presenterar faktiskt psykologen Michael Hjerth och Johan Bysell, som har en examen i psykologi och kommunikationsvetenskap, just en metod för förändrande och motiverande samtal med personer med NPF. En metod som de två tillsammans med socionomen och bildterapeuten Nicole Wolpher utvecklat när de arbetat inom Attention!

EGENTLIGEN ÄR *Perspektiv som gör skillnad – meningsskapande samtal i praktiken* två böcker. Eller borde ha varit. De första 200 sidorna utgör en grundbok i samtalet som hantverk. Hur kan man tänka och arbeta som samtalsledare för att hjälpa människor med föränd-



**PERSPEKTIV SOM GÖR SKILLNAD
MENINGSSKAPANDE SAMTAL I PRAKTIKEN**
JOHAN BYSELL OCH MICHAEL HJERTH, GOTHIA FÖRLAG, 2022.

ring? De betonar bland annat samtalsledarens förmåga att improvisera och att lära av feedback. Längre textstycken varvas med exempeldialoger och illustrationer, vilket ger en trevlig och lättsam text. En bra och gedigen bok som platsar på litteraturlistan på varenda utbildning som syftar till kontakt med människor: psykologer, läkare, socionomer, chefer med flera.

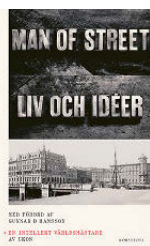
De resterande 100 sidorna hade som sagt kunnat vara en egen bok, med en titel som *Spelmetoden – behandling och stöd till personer med NPF*. Det rör sig inte om en utprovad eller beforskad metod, men här finns mycket kreativitet och inspiration att hämta! Författarnas metod är framtagna för personer med ett stort spelintresse, vilket många många med NPF

enligt deras erfarenhet har. De är också öppna med att deras eget spelintresse och respektive diagnoser (dyslexi, autism och adhd) har varit en inspiration.

TILL ATT BÖRJA med undersöker behandlaren hur personen tänker och resonerar i sitt favoritspel. Sedan försöker man applicera liknande strategier på det som är svårt i vardagen. Några hörmstenar är att se utmaningar i stället för problem, tydliggöra regelverk, ordna med ett tydligt feedbacksystem och använda det språk som patienten redan är bekväm med: levla, skilla, grinda, buffa och så vidare. På hemsidan kanslogrejen.se har författarna dessutom skapat en mängd pedagogiska och fördjupande filmer.

JAG ÖNSKAR ATT jag hade fått den här metoden presenterad för mig medan jag fortfarande jobbade på habiliteringen, men det glädjer mig att i alla fall ha den nu framöver. Hoppas bara att bokens and-ra del når ut där den behövs, och inte drunknar bakom den intetsägande titeln.

● Celia Svedhem, psykolog och litteraturkritiker



En intellekt världsmästare

UKON, NORSTEDTS, 2022.

Den här boken liknar ingen annan, för egentligen är det två böcker. Först en text av en man som kallade sig »Man of Street«. En slags självbiografisk fiktion, med samhällsanalyser som slutar i ett själsligt sammanbrott. Den som därefter läser boken från andra hållet, får ta del av Ukons psykoanalytiska teoribyggge kring denne egensinnige person. /LK



Grundläggande vetenskapsteori

– FÖR PSYKOLOGI OCH ANDRA BETEENDEVETENSAPER
CARL MARTIN ALLWOOD OCH MARTIN G. ERIKSSON,
STUDENTLITTERATUR, 2021.

En mer läsvänlig upplaga, utlovar författarna. Och visst är en del resonemang mer än torr fakta, särskilt om vetenskapsfilosofin. Hur vetenskaplig är ambitionen att vara både sakligt beskrivande och värderande? Läsaren får grunden att kunna orientera sig bland alternativen. /LK

Risk för att tonen hårdnar

De globala utmaningarna fortsätter. Efter många år av eskalerande klimatförändringar och två års pandemi är vi nu mitt uppe i ett invasionskrig i Europa med förödande konsekvenser för Ukraina och dess folk, för många andra människor och samhällen i Europa – och för världsfreden.

Vad händer med oss under sådana långvariga påfrestningar? Hur behåller vi hopp och en tro på framtiden? Hur står vi emot enkla svar om »vi och dom« om vi samtidigt ska orka ta in vad som verkligen sker? Vad händer med ledarskap under sådant tryck? Vad händer med följarskap?

En risk jag ser är att tonen hårdnar, förväntningar blir starkare, och att det blir svårare att ta in flera perspektiv samtidigt, särskilt

perspektiv som ligger långt från ens egna övertygelser. När vår frihet, våra liv och våra grundantaganden hotas, minskar toleransen lätt. Vi vill att beslut ska fattas snabbt och beslutsamt. Den humoristiska frågan som dyker upp titt som tätt i stora psykologgruppen på Facebook, »Vad gör förbundet?« blir plötsligt allvarlig. Och förbundet, det är du och jag.

DET ALLRA VIKTIGASTE för oss som demokratisk organisation nu som alltid är att vi fortsätter att värna och förbättra våra demokratiska processer och strukturer. Förbundsstyrelsen finns här som grindöppnare – och grindvakt – för de många utmaningar, önskemål och frågor som landar på vårt bord. För att kunna fatta beslut efter bästa förmåga, för förbundets alla medlemmar och för professionens framtid, behöver vi vara fler psykologer, studenter och forskare som bidrar till det gemensamma förbundsprojektet.

Min dröm och mitt löfte är samma som Patti Smiths. Med sin musik och sin röst inspirerar hon till att tro på att vi klarar de massiva utmaningarna – om vi går samman och inte låter rädslan och oron ta över:

Where there were deserts
I saw fountains
Like cream the waters rise
And we strolled there together
With none to laugh or criticize

I was dreaming in my dreaming
God knows a purer view
As I surrender to my sleeping
I commit my dream to you
The people have the power

Kristina Taylor
Kristina Taylor, ordförande



Kristina Taylor inväntar psykologer på flykt från Ukraina för ett möte om den närmaste framtiden.

Förbundsnytt

Psykologer på flykt bjöds in till möte

NÄTVERK. Den första april anordnade Psykologförbundet ett möte för psykologer på flykt från Ukraina för att de skulle få chansen att träffa kollegor och få svar på frågor från förbundets personal. Frågor som dök upp var exempelvis hur man skaffar legitimation för att jobba som psykolog i Sverige och hur man kan engagera sig för att hjälpa till. Psykologförbundet kommer att anordna fler träffar för att ge möjlighet till ett kollegialt sammanhang, samt löpande lägga upp relevant information på engelska på hemsidan.

Kriget i Ukraina

INTERNATIONELLT. Psykologförbundet har gjort en speciell nyhetssida på hemsidan där alla nyheter om Ukraina samlas och löpande uppdateras.

Lyckad rekrytering av förtroendevalda

ARBETSMILJÖ. Ordförandena i förbundets psykologföreningar samlades till ordföranderåd den 15:e mars.

Temat var arbetsmiljö. Region Västerbottens förening berättade om sitt lyckade arbete med att rekrytera förtroendevalda. För närvarande är de hela 40 förtroendevalda i regionen. »Medlemmarna märker vilket bra stöd vi ger, vi fördelar uppgifterna mellan oss och ger varandra stöd så att vi kan göra ett bra jobb«, berättade Linda Sundqvist, ordförande Region Västerbotten.

Hur ligger din lön till?

STATISTIK. Dags att löneförhandla inför ett nytt jobb eller ha lönesamtal? Gå in på »Lönewebben« på förbundets hemsida för att få inspiration och lönestatistik. För att vara säker på att du får den mest aktuella statistiken, utgå från Saco Lönesök, som nu är uppdaterad med lönerna för 2021. När du använder Saco Lönesök, gör gärna flera olika sökningar för att få en så bra bild av ditt löneläge som möjligt. Ta råd av lokala förtroendevalda, om sådana finns på din arbetsplats. Tveka inte att använda förbundets medlemsrådgivning som bollplank inför din dialog.

www.psykologforbundet.se • post@psykologforbundet.se

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 (sjukskrivaren)
mobil 0703-09 10 42
peter.orn@psykologtidningen.se

Medverkande i detta nummer:

Stefan Bladh, Moa Hoff, Maria Jernberg, Sara Mac Key,
Hanna Nolin, Lisa Thanner, Celia Svedhem

Redaktionsrådet:

Gerhard Andersson, professor i klinisk psykologi vid Linköpings universitet och KI.
Anne Grefberg, psykolog och föreläsare.
Jenny Klefbom, psykolog och författare.
Jonas Ramnerö, enhetschef, Centrum för psykiatriforskning.
Clara Söderstierna, studeranderepresentant.

 facebook.com/psykologtidningen

 @psykologtidning

 #psykologtidningen

 Psykologtidningen

Postadress: Nytorpgsg 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

Grafisk form:

Birgersson & Co
Anders Birgersson
Markus Edin
Åse Bengtsson Helin

Korrektur:

Mats Wirstrom

Omslag:

Stefan Bladh

Prenumerationer och adressändringar:

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

Pris: 700 kr inkl moms
helår, 8 nr 2019.

Utrikes 800 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 2018.

Medlem av Sveriges
Tidskrifter.

Tryck:
Norra Skåne offset



PRESSTOPP FÖR NOTISER

Nummer	4/2022
Utgivning	Vecka 23
Manusstopp	9 maj

*Utdelningen startar på
onsdagen 8 juni och
majoriteten får tidningen
senast måndag 13 juni.
Pdf på tidningen finns på
sajten från onsdag 8 juni.

Här hittar du alla som arbetar inom Sveriges Psykologförbund

Kontakt

Medlemsrådgivningen

(frågor som rör lön, anställning,
profession, juridik, egenföretagare etc.)
Vardagar 9.00-12.00
08-567 064 00
medlemsradgivningen
@psykologforbundet.se

Specialistutbildningen

Tel tid 13.30-15.00 torsdagar
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

Ledning

Ulrika Edwinson, 08-567 064 02,
förbundsledare.

Mahlin Levin, 08-567 064 07,
förbundssekreterare.

Kommunikation

Ann Hallsenius, 0706-12 70 60,
kommunikationschef.

Anna Härenvik, 08-567 064 42,
kommunikationsstrateg.

Anton Emanuelsson, 0709-67 64 09,
digital kommunikator.

Emily Storm, redaktör för Psykologiguiden.

Kajsa Heinemann, 0709-67 64 78,
redaktör för Psykologiguiden Ung.

Kristina Wallin, 0709-76 54 75,
digital utvecklare.

Professions- och medlemsfrågor

Gunilla Svensson, 08-567 064 14,
avdelningschef Yrke.

Martin Björklind, 08-567 064 11,
professionsstrateg.

Maria Berg, 08-567 064 59,
sambandspolitisk strateg.

Carl Johan Brunnerbäck,
tjänstledig.

Leif Pilevång, 08-567 064 10,
ombudsman.

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

Linda Solberg, 08-567 064 73,
ombudsman.

Johan Thesslin, 08-567 064 05,
förhandlingschef.

Linda Andresen, 08-56706403,
ombudsman (vikariat).

Utbildning

Ulrika Eskner Skoger, 08-567 064 02,
utbildningschef och central studierektor.

Elin Wesslander, 0709-67 64 74,
utbildningsledare.

Håkan Nyman, examinator
specialistutbildningen.

Eva Shaw, 08-567 064 54, administratör.

Eva Haglund, 08-567 064 09, administratör.

Förbundsstyrelsen

Kristina Taylor, ordförande.

Maria Nermark, 1:e vice ordförande.

Annalena Pejok, 2:e vice ordförande.

Sara Renström, ledamot.

Isabel Khoure, ledamot.

Eva-Lena Lindström, ledamot.

Anders Ordqvist, ledamot.

Andreas Karlsson, ledamot.

Carl Hellström, ledamot.

Martina Holmbom, ledamot.

Linus Olsén, studerandeledamot.

Ninni Ahlin, studerandeledamot.

Valberedningen

Per Fallén, ordförande.

Etikrådet

Patrik Lind, ordförande.

Anita Wäster, vice ordförande.

Bo Hejlskov Elvén, ledamot.

Åsa Prestby-Magnusson, ledamot.

Linda Richter Sundberg, ledamot.

Joel Rutschman, ledamot.

Specialistrådet

Sara Henrysson Eidvall, sammankallande.

Maria Marinopoulou, ledamot.

Sofia Strand, ledamot.

Malin Öhman, ledamot.

Studeranderådet

Clara Söderstierna, ordförande.

Josefine Rasmusson, vice ordförande.

Vetenskapliga rådet

Petri Partanen, ordförande.

Ida Flink, vice ordförande.

Elinor Schad, vice ordförande.

IHPU - psykologiutbildarna AB

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

Eva Haglund, 08-567 064 09,
administration IHPU.

Psykologföretagarna

Box 3287, 103 65 Stockholm
psykologforetagarna@
psykologforbundet.se, 08-567 064 30
Hemsida: www.psykologforetagarna.se

STP - stiftelsen för tillämpad psykologi

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

PSYKOLOGFÖRBUNDET



ANNONSERA I

Psykolog

TIDNINGEN

Annonskontakt: Newsfactory

Madeleine Nordberg

Tel: 08-505 738 15

MARKNADSANNONSER

■ LEDIGA RUM UTHYRES, STOCKHOLM

Skeppsbron 10, Gamla stan. Etablerad psykoterapimottagning. Vi har lediga rum för uthyrning. Pris enligt överenskommelse.

Vi finns på Skeppsbron 10, Gamla Stan med bra kommunikationer.

Kontakta Owe Larsols för mera information på mobilnr: 073 915 47 27

■ RUM UTHYRES

Det finns på Psykoterapiforum ett ledigt rum från 1 juli, ett trevligt rum med takfönster. Uthyres ett terapirum, du kan komma och titt på lokalen.

Kontakt riitta.psykolog@gmail.com

■ TERAPIRUM I GÖTEBORG UTHYRES

Mitt samtalsrum belägen i den idylliska miljön kring Kronhuset (Postgatan 4) är nu tillgänglig för att hyra. Gäller måndagar och fredagar.

Kontakta mig på info@mindbender-psykologbyra.com eller 072 186 42 01 för mer info.

■ SON- R, WISC-V, D-KEFS, WAIS-IV SÄLJES, STOCKHOLM

Till Salu: SON- R 6-40 9 000 kr, WISC-V 9000 kr,

D-KEFS 6000 kr, WAIS- IV 3000 kr.

Materialet finns i Solna. 070 45 83 64, vuokko.einarsson@gmail.com

KURSANNONSER



ITB - Institutet för Tillämpad Beteendevetenskap

PERSONALHANDLEDNING OCH KONSULTATIONSMETODIK

Institutet för tillämpad beteendevetenskap (ITB) vid Psykologiska institutionen, Stockholms universitet, erbjuder en ny omgång av denna kurs, med start HT 2022. Kursen vänder sig till yrkesverksamma, legitimerade psykologer som vill fördjupa sig i personalhandledning och konsultationsmetodik. Kursen kan tillgodoräknas som två kurser i Psykologförbundets specialistordning, motsvarande 15 högskolepoäng. Omfattningen är 10 heldagar med seminarier och handledning under HT 2022 & VT 2023.

Kursstart: September 2022 och kursslut maj 2023.

Kursansvarig: Mats Najström e-post: mnm@psychology.su.se

Information om kursen och ansökningsformulär finns på www.psychology.su.se/itbkurser

Sista ansökningsdag är 12 augusti 2022.



Stockholms
universitet

HÖGSKOLAN
sapu

Stockholm & Göteborg

Psykoterapeutprogrammet 90 hp
Handledar- och lärarutbildning i psykoterapi
Grundläggande psykoterapiutbildning (steg 1)

Alla våra utbildningar på sapu.se



Tidsbegränsad mentaliserings- baserad psykoterapi för barn (Time-limited MBT-C), 15 hp

Utbildning i MBT-C startar hösten 2022.
Ansök senast 12 september.

Ericastiftelsen

Behandling, utbildning och forskning

Häng med oss digitalt!

På psykologtidningen.se läser du de senaste nyheterna om psykologi.
Som prenumerant på vårt [nyhetsbrev](#) får du nyheterna till din mejlbox 7 ggr under 2022.
Följ oss också på [Facebook](#) där vi lägger ut nyheter flera gånger i veckan.

Ambitiös psykolog som inte får ihop livspusslet?

Då kan lösningen vara att jobba på Modigo.
Vi är en flexibel vårdgivare som sätter dina
och patienternas behov allra främst.

Hos oss arbetar du med **NP-utredningar** och
du har redan några års erfarenhet. Våra
mottagningar finns i **Stockholm, Göteborg,
Lund och Sundsvall**.

Vi ger dig:

- Fokus på **kvalitet** och kliniskt arbete.
- Kontinuerlig **kompetensutveckling**.
- **Flexibilitet** avseende bl.a. arbetstider och var du förlägger ditt arbete.
- **Högt i tak** – vår verksamhet utvecklas ständigt och vi vill gärna ha dina idéer!

Läs mer på modigo.se/jobba-hos-oss



Region Uppsala

Region Uppsala söker verksamhetsutvecklare

Läs mer på regionuppsala.se/ledigajobb

Här växer kunskap och människor

regionuppsala.se



Stiftelsen Manscentrum i Stockholm söker legitimerad psykolog, 100%

Du kommer att möta personer i kris med behov av psykologiska behandlingssamtal, bearbetning och nyorientering. Eftersom det är en krismottagning ditt periodvis många mån söker hjälp, kan vi inte erbjuda längre, regelbundna psykoterapeutiska samtals-
behandlingar utan fokuserar på kortare kontakter.

Sista dag för ansökan 15 maj.

Skicka din ansökan per post till Manscentrum,
Götgatan 83D 116 62 Stockholm eller via e-post till
kriscentrum@manscentrum.se

För mer information kontakta verksamhetsansvarig
Pelle Jansson på pelle@manscentrum.se

www.manscentrum.se



BUP Stockholm söker

20 specialistpsykologer

Ansök och läs mer på regionstockholm.se/ledigajobb

Ref-nr: 2022/2193

Sista ansökningsdag 2022-05-15



Alla ska kunna få behandling för utmattningssyndrom

Utmattningshjälpen erbjuder strukturerad multimodal rehabilitering vid utmattningssyndrom, oavsett var du bor. Behandlingen utförs av legitimerad personal och vårt team ger patienten en digital behandling med hög grad av behandlarstöd genom hela programmet.

Läs mer på utmattning.se.



Utmattningshjälpen

En tjänst från PBM

Vill du också synas här?

Kontakta Madeleine Nordberg
på psykologtidningen@newsfactory.se

Vi söker en psykolog som produktsäljare

Hogrefe Psykologiförlaget söker dig som är legitimerad psykolog med god kunskap och erfarenhet av att själv använda psykologiska test.



Läs mer om tjänsten här:
hogrefe.se/info/jobbahososs



BASC-3 & BESS

BASC-3 (Behavior Assessment System for Children, Third Edition) utgörs av en samling skattningsskalor som tillsammans syftar till att ge en både bred och djup förståelse för olika beteenden, tankar och känslor hos barn och unga. Fokus ligger på problembeteenden och olika typer av psykiatrisk problematik, men även starka sidor belyses.

BESS (Behavioral and Emotional Screening System) är ett kort screening-verktyg som bygger på BASC-3. Instrumentet är utformat för att ge en snabb och överskådlig bild av beteende- och känslomässiga styrkor och svagheter. De index som ingår i BESS är innehållsmässigt överensstämmande med de motsvarande skalorna i BASC-3. Därför lämpar sig BESS bra som ett screeninginstrument innan en mer omfattande bedömning kan göras med hjälp av BASC-3.

Läs mer om BASC-3 & BESS:
pearsonclinical.se/tema/basc3



Kurser

Nytt för 2022 är två fördjupningskurser. Den ena omfattar fördjupade profiltolkningar och klinisk fallkonsultation med WAIS-IV och kommer att hållas den 12/5. Den andra djupdyker i exekutiva funktioner och D-KEFS och kommer att hållas den 19/5.

Besök pearsonclinical.se/kurs och läs mer om våra kurser.