

Psykolog

TIDNINGEN
#4 2022

Ges ut av Sveriges Psykologförbund

UTBLICK

Ukrainska
psykologer stöttar
barn på flykt

NYHETER

Ny behandling
för narcissister

PSYKOLOGER PÅ SCEN

Så fångar
du publiken

25

PSYKOLOGER
TÅGADE MOT
SOCIAL-
STYRELSEN

Testar alla roller

ANDERS RYDELL OM ATT SNUBBLA
SIG FRAM I KARRIÄREN

Stöd vid autism

Vänskap, skola, familjeliv: Anpassningar och färdigheter för barn med autism (red. Anna Backman) ger tips som underlättar vardagen och hjälper barnet att lära sig nya, viktiga färdigheter.

Du får följa tre barn – Ahmed, 6 år, Simon 7 år och Alice 9 år – och se hur deras föräldrar och pedagoger lekfullt och i små steg hittar nya vägar i tillvaron.



Vänskap, skola, familjeliv är en fristående fortsättning på *Leka, prata, äta*, som handlar om yngre barn.



Nyhet!

Läs mer på nok.se

»Det måste finnas ett
mått av generalism,
annars tappar publiken
intresset.« sid 18

HANA JAMALI

BILD LISA THANNER

Innehåll #4 2022



38

Intro > 4

Psykologer i media och före detta basketstjärnan som behövde hitta en ny motionsform.

Nyheter > 8

- Psykologer ger sig på det omöjliga – att behandla narcissister.
- Psykisk hälsa på schemat sprider sig.



29

Psykologer på scen > 12

TEMA. De mest framgångsrika psykologföreläsarna bjuder på sina tips.

Reportage > 24

De ukrainska psykologerna är redan i tjänst i Polen.

Aktivism > 26

Psykologerna ockuperade Socialstyrelsen och fick gehör.

Livsförändraren > 28

MÖTET. Anders Rydell har provat på det mesta innan han landade som psykolog.

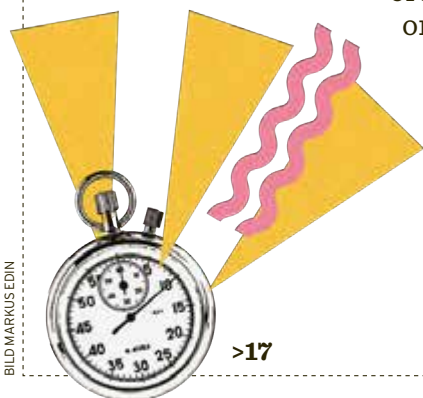
Forskning > 34

Psykologer har en nyckelposition för barn som drabbas av fatigue efter cancersjukdom.

Debatt > 44

Neuropsykologer har fått nog av att vänta på att specialistutbildningen rycker upp sig.

»Jag tog en
ordentlig
omväg.«



>17

BILD MARKUS EDIN

De små tricken fångar publiken

NI KAN INTE föreställa er hur torra föreläsarna var på juristlinjen, som jag avverkade direkt efter gymnasiet. Jag blev nödgad att komplettera med andra ämnen på kvällstid, till exempel religionshistoria. En kväll äntrade Mattias Gardell scenen, professor i religionshistoria, tillika bror till Jonas Gardell. Han drog den ena bisarra storyn efter den andra, samtliga invävda i fakta. Förmodligen var det hans glödande engagemang som fick oss att lyssna.

NUMERA ANVÄNDER SIG föreläsare av små tricks. Här omveckan lyssnade jag på en föreläsning för journalister om vilka som får synas i media. Arrangör var Fanzingo-gruppen som presenterade statistik. Icke-vita får bara roller som gangsters, 97 procent av alla som intervjuas

har idealvikt och så vidare. Dystert. Föreläsaren hade placerat en grön och en röd lapp på varje stol. Då och då fick vi bekänna färg inför ett batteri av frågor. Vilket ämne skrevs det mest om under 2022, kriminaliteten

»Så fort någon drog upp mobilen för att scrolla blev det en ny omröstning.«

eller pandemin? Jodå, några röstade felaktigt på kriminaliteten – pandemin stod för 80 procent av nyheterna. Så fort någon drog upp mobilen för att scrolla blev det en ny omröstning och vi var närvarande igen.

PSYKOLOGER FÖRELÄSER OFTA. Men är psykologi så nervkittlande att föreläsaren kan nöja sig med att visa OH-bilder med ryggen vänd mot publiken? Nja, jag har bevistat några föreläsningar där mobilskärmarna lyste i kapp. Samtidigt är psykologer eftertraktade som föreläsare och det är ju utmärkt. Därför har vi i detta nummer intervjuat de mest framgångsrika för att de ska bjuda på sina tips. Som vanligt är talang mindre viktigt än övning.



Chefredaktör

lennart.kriisa@psykologtidningen.se



"Just go outside if you're depressed, you will feel much better"

Depressed people in **kramfors**

MEMES FÖR PSYKOLOGER, VIKTOR ÅSBAGH



LÄSARFRÅGAN

Varför lånar PT och PF ut sig till politisk aktivism som väl har rätt lite med vår viktiga HSL-roll att göra?

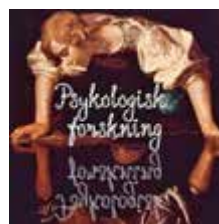
/Thomas Gustavsson ifrågasätter publiceringen av klimataktivisternas ockupation av Socialstyrelsen.

Svaret som publicerades på *Psykologtidningens* Facebooksida:

Psykologtidningen ägnar sig inte åt aktivism, däremot bevakar vi vad större eller mindre delar av kåren ägnar sig åt. I dagsläget uppges runt 50 psykologer vara medlemmar i XR. Vad dessa ägnar sig åt kommer vi alltså att beakta. Klimatfrågan är dessutom en hälsofråga, det är inte direkt som att vara med i en bridgeklubb. Sedan är det fritt fram för läsarna att tycka vad de vill om metoderna.

Kan tilläggas att *Psykologtidningen*, liksom de flesta andra fackförbundstidningar, är redaktionellt självständig. Psykologförbundet har inget att göra med denna publicering.

/Lennart Kriisa, chefredaktör



Redaktionen tipsar

PODD. *Psykologisk forskning*. Kan man utbilda en psykolog på en medicinsk fakultet? Psykologkåren har ju en bredd som sträcker sig utanför vårdinriktningen. Här förs argumenten fram för att det ändå funkar på KI, där egenterapin döms ut som förfärlig. /LK



TV. *Clark* (Netflix).

Ja, jag vet att det är fel att hylla brottslingar, såvida de inte heter Bonnie & Clyde. Jag vet också att den här serien är skruvad på ett sätt som kan ifrågasättas, liksom att diagnoser inte ska smetas på outredda. Men ändå, vilken uppvisning av narcissistisk personlighetsstörning. /LK

Stafetten: Malin Öhman om #3 2022

Den ukrainska psykologen säger: »Jag får varje vecka fina mejl från kollegor i Sverige.« Samhörighet. Jag slås av hur psykologyrket skapar en känsla av samhörighet, hur kollegor över gränser sträcker ut en hand och vill erbjuda stöd. I stora psykologgruppen märks det inte alltid, men i levande livet verkar det gemensamma förena.

Jag sitter med en kollega (ej psykolog) på ett tåg hem från ett uppdrag hos en skolhuvudman. Medpassageraren har krångel med internetuppkopplingen och halar i stället fram en bok – om ACT. Både kollegan och jag sneglar och tittar igenkännande på varandra när vi läser titeln. Vi börjar lite trevande prata om boken och ganska snart säger min medpassagerare att han är psykolog. Samhörighet, en omedelbar känsla av samhörighet infinner sig. Jag njuter verkligen av samtalet, som otvungenhet rör sig mellan olika områden, olikheter och igenkänning.

Tack Patrik för den fina upplevelsen – och för modet att på den ganska oväntade frågan, tacka ja till att ta emot stafettspinnen.



Psykologtidningen #3/2022

Malin Öhman är undervisningsråd på Skolverket och specialist i pedagogisk psykologi. Hon lämnar över stafettspinnen till Patrik Enocksson.

Börja med tabata

1) Börja oavsett vilken träningsbakgrund du har. Alla kan träna tabata.

2) Sätt upp ett lagom träningsmål. Bestäm en övning och gör den i det tempo som känns bra.

3) Leta pass på Youtube, det finns både färdiga upplägg och enskilda övningar som du sedan kan sätta ihop själv.

Frida Aili bor med sin sambo i Stockholm och jobbar på mottagningen för autism och tvångssyndrom i Alvik i Stockholm.



Frida Aili, psykolog och tabatautövare

»Tabata fick ersätta proffsbasket«

UPPVÄXT SOM HON är i en basketfamilj var det självklart att börja spela redan som 7-åring. Och det fortsatte Frida Aili med i 21 år, 10 av dem som elitspelare. Så tvingade en fotskada henne att sluta.

– Det var tufft. Jag som alltid varit tävlingsinriktad och gillar att tänja mina fysiska gränser.

Hon började plugga på psykologprogrammet. Gick från basketbubbla till akademisk bubbla.

– Jag var van att träna 4-5 timmar per dag. Nu skulle jag sitta på föreläsning en

hel dag, min kropp är inte anpassad för att sitta still så länge.

Samtidigt letade hon efter en träningsform som skulle funka, trots fotskadan, och som var tillräckligt fysiskt utmanande. Det blev tabata. En typ av konditions- och styrketräning där man tränar i korta, högintensiva intervaller.

– Tabata kan anpassas efter individuella förutsättningar. Det kan vara uppbyggande och samtidigt milt mot kroppen.

Dessutom tar det inte så mycket tid.

– Det är bra, för när jag inte längre hade betalt för att träna var det svårt att få in det i livspusslet.

Nu missar Frida Aili inget tillfälle att träna: tabata med vännerna, med familjen, och så klart har hon dragit i gång kollegorna. Teamet kör på lunchen, gärna utomhus.

– De kallar mig »Doktor Evil«, och ja, jag är ganska hård och pushar på under hemska övningar. Men jag trivs med att plåga andra med träning!

● Hanna Nolin



»Risken finns att de blir mer vårdsökande senare.«

ANDERS ORDQVIST om att 30 psykologer har lämnat Bup i Västra Götaland vilket medför att de unga inte kan få vård på grund av personalbrist (P4 Göteborg).



»Andra lärosäten är jätteavundsjuka på oss.«

MAUD JOHANSSON, programansvarig för psykologprogrammet i Växjö, om att Region Kronoberg bidrar med avsevärda summor till utbildningen (Smålandsposten).



»Skulle en person i Sverige jämföra sig med någon i Kenya skulle den snart inse att de egna utsläppen är väldigt höga.«

FRIDA HYLANDER om att vi relaterar till andra med liknande inkomst, det är därför vi inte klarar att sluta flyga (SvD).

ELIN LINDSÄTER M.FL:

»Vår slutsats av de behandlingsstudier som publicerats är att det saknas evidens för att tydligt rekommendera en särskild behandling i dag. En av de vanligaste insatserna – multimodal rehabilitering – saknar i stort sett forskningsstöd.«

Elin Lindsäter, Mats Lekander med flera psykologer dömer ut multimodal rehabilitering vid utmattningssyndrom (DN Debatt).

ÅSA-MIA FELLINGER OCH ANNA-KARIN WIGGE REPLIKERAR:

»Det författarna tycks förbise är att det finns mängder av klinisk erfarenhet av rehabiliteringens effekt. Vilken hjälp ska patienterna i nuläget annars få? De som remitteras till specialistmottagning har ju redan, med otillräcklig effekt, gått i behandling inom primärvården.«

Replik från psykologerna Åsa-Mia Fellingner och Anna-Karin Wigge, som driver en mottagning för patienter med utmattningssyndrom (Dagens Nyheter).

DANIEL HULTBERG:

»Den traditionella helvetesläran är ett resultat av en bitvis förskräcklig kyrkohistoria, grekisk mytologi och undermålig exegetik. Att den predikats i många hundra år världen över är inget argument för att den är biblisk.«

Psykologen Daniel Hultberg invänder mot bibeltolkningen att det finns ett helvete (Dagen).



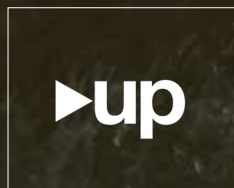


Unified Protocol

Verksam Psykologi erbjuder återigen våra uppskattade specialistkurser i UP för vuxna samt för barn och ungdomar.

UP är en känslor fokuserad behandling som till skillnad från många andra kbt-behandlingar inte bara fokuserar på ångest- och depressionsproblem utan på känslor generellt, och problemområden som aggressivitet, skam och att öka positiva känslor som glädje och stolthet. En viktig del av metoden för barn och ungdomar är också arbetet med föräldrarnas egna föräldrafärdigheter.

*Samtliga lärare på kurserna är psykologer samt certifierade handledare och utbildare i UP.



Unified Protocol för barn och ungdomar*

Förhandsackrediterad som två specialistkurser.
Kursstart 29/9 2022
GÖTEBORG + Digitalt



Unified Protocol – grupp och individuellt för vuxna*

Förhandsackrediterad som två specialistkurser.
Kursstart 6/10 2022
GÖTEBORG + Digitalt



IPT Nivå A*

Förhandsackrediterad som en specialistkurs.
Kursstart 21/11 2022
GÖTEBORG + Digitalt



IPT Nivå B*

Med teoretisk fördjupning.
Förhandsackrediterad som en specialistkurs.
Kursstart 24/8 2023
GÖTEBORG + Digitalt



KBT för Psykodynamiker*

Förhandsackrediterad som två specialistkurser.
Kursstart Vuxeninriktning 1/3 2023
Kursstart Barn- och Ungdomsinriktning 1/3 2023
GÖTEBORG + Digitalt

► **Verksam
Psykologi.
com**



»Behandling av narcissism ger resultat«

Psykiatri Sydväst i Stockholm startar en gruppbehandling för patienter med narcissistiskt personlighetssyndrom – en diagnos som brukar vara svår att ställa.

– Vi ser goda resultat, säger Niki Sundström, vårdenhetschef på Personlighetsprogrammet.

Text: Inna Sevelius

Under 2022 kommer mottagningen Personlighetsprogrammet i Psykiatri Sydväst att starta en specifik gruppbehandling för patienter med narcissistiskt personlighetssyndrom, NPS. Beslutet bygger på goda erfarenheter av både generalistisk behandling för personlighetssyndrom och MBT om patienten också har borderline personlighetssyndrom.

När de lyckas få till en bra vårdplan med tydliga mål och har med patienten i vad de ska jobba med, minskar lidandet och patienten kan hantera sin självkänsla och sina relationer bättre, berättar Niki Sundström, psykolog och vårdenhetschef på Personlighetsprogrammet.

– Men det tar tid. Patienten behöver förstå att terapin hjälper en bit på vägen, sedan måste man nöta in lärdomarna på egen hand. Det är bra att behandlingen är tidsbegränsad, för det blir tydligt från början att patienten måste jobba med sig själv.

En patient som vill vara anonym berättar att han var djupt deprimerad och hade återkommande suicidtankar när han kom till mottagningen 2017. Han hade sökt vård förut men inte fått hjälp och kände en stor ilska gentemot vården.

– Här fick jag höra att de trodde att det är något mer, inte bara depression. När jag läste på om narcissism på nätet kände jag igen mig, till exempel i att jag kan känna mig gudalik, snabb, klipsk, bäst. Men också att jag ställer höga krav, har haft det svårt i vänskapsrelationer och egentligen känt mig deprimerad hela mitt liv.

Han gick i samtal hos en psykiater cirka tio gånger, för psykiatern var den enda person han accepterade.

– Han var bra på att bygga ett



NIKI
SUNDSTRÖM

»Ingen patient söker för NPS, utan oftast att man mår dåligt men inte vet varför och har gjort det en stor del av sitt liv.«

förtroende, jag kände att han genuint brydde sig. I dag mår jag jättebra, arbetar med min konst, har en relation och vi har gemensamma vänner. Jag har kommit långt i att handskas med mina problem. Jag är inte klar alls, men det är värre att ha en depression än NPS.

Enligt internationella studier har cirka en procent av befolkningen NPS. Det finns ännu ingen evidensbaserad behandling, men på Personlighetsprogrammet har man sedan 2016 erbjudit dessa patienter antingen GPM, good psychiatric management, eller MBT om patienten också har BPS.

Vid omorganisationen 2016 samlade man alla patienter med svårt personlighetssyndrom, på samma mottagning.

– Vi ville ha det så eftersom differentialdiagnostiken är svår. När vi hade alla patienter samlade blev det tydligt att vi inte har en fungerande behandling för NPS. In-



Personlighetsprogrammets tre alternativ

1. GPM, good psychiatric management (i den brittiska versionen kallad SCM, structured clinical management)

- 3 eller 12 månader
- 2 sessioner/vecka: en individuell, en i grupp
- blandad grupp med olika personlighetssyndrom
- inleder sessionen med psykoedukation: bl a att NPS har hög prevalens och stark hereditet, utforskande av patientens specifika sårbarhet, hopp om förbättring
- arbetar sedan med känslor, relationer och beteenden utifrån deltagarnas erfarenheter

2. Individualterapi

- cirka 10 gånger
- avgränsat problem med tydligt mål
- innehåller psykoedukation enligt ovan och GPM

3. Om patienten också har BPS erbjuds MBT

- 18 månader
- 2 sessioner/vecka: en individuell, en i grupp
- innehåller psykoedukation enligt ovan och träning av mentaliseringsförmåga utifrån deltagarnas erfarenheter

kan jag göra för att inte hamna i de situationerna eller hantera dem.« För många är det viktigt att få höra att deras svårigheter är verkliga. Psykoedukationen är verksam för många.

I GPM arbetar man dessutom med känslor, relationer och beteenden.

– Patienterna har ofta svårt att kännas vid sårbara känslor som rädsla och sorg. Många har vuxit upp i en miljö som validerat framgång och styrka. Ibland har vi konkret färdighetsträning. GPM är mer som en handbok, inte en manual. Arbetssättet är ganska fritt utifrån behandlaren erfarenhet och patienternas behov.

Under 2022 kommer mottagningen att starta en specifik MBT-gruppbehandling för patienter med NPS som huvuddiagnos.

Psykologkonsulten Ralph Stenbäcker, som skrivit boken *Om narcissism*, tycker det är bra att man försöker utveckla behandling för NPS med tydliga mål ihop med patienten.

– Det finns all anledning att tro att man inom Psykiatri Sydväst har både kunskap och intresse för att tillföra en utvecklad dimension i behandlingen. Jag har ingen erfarenhet av behandling i grupp med denna typ av problem, men kan gissa att det kan vara stödande och lärande, samtidigt som det säkert är kostnadseffektivt om det är genomförbart. ●

ternationellt prövar man sig fram, som vi gör nu.

Hittills har de behandlat ett mindre antal patienter med enbart diagnosen NPS, men Niki Sundström uppskattar att cirka 15 procent av mottagningens 200 patienter har NPS.

– Det är inte alltid enkelt att ge eller få diagnosen. Ingen patient söker för NPS, utan oftast att man mår dåligt men inte vet varför och har gjort det en stor del av sitt liv. Många söker för depression, ångest och suicidtankar. Sedan kommer man fram till diagnosen NPS i dialog med patienten.

Enligt Niki Sundström är förutsättningen för bra utfall, att patient och behandlare är överens

NARCISSISM

Termen kommer från namnet på den grekiska mytologiska figuren Narcissus, en vacker yngling som blev förälskad i sin spegelbild när han såg den för första gången i en källa.

om målsättningen med behandlingen.

– Vi behöver ha tydliga och rimliga mål, och patienterna måste ha en beredskap att jobba med att förändra sig själva, även om de ofta ser omgivningen som problematisk. Vi utgår från något konkret, till exempel: »Jag blir ofta missförstådd så det uppstår problem i relationer, så hur kan jag bli bättre på att få andra att förstå mig?«

Behandlingsformen väljs i samråd med patienten. Alla behandlingar inkluderar psykoedukation.

– Vi kartlägger bland annat individens sårbarhet. »När blir det svårt för mig, vilka situationer behöver jag vara observant på, vad



Myndigheten för psykologiskt försvar.

Psykologimyndighet nobbar psykologer

Psykologförbundet har lobbat för att den nya myndigheten för psykologiskt försvar ska anställa psykologer. Resultatet blev noll.

– För vårt uppdrag finns inte det behovet, säger kommunikationschefen Mikael Östlund.

Text: Maria Jernberg

På myndigheten för psykologiskt försvar (MPF) finns i dag cirka 40 anställda. Enligt Mikael Östlund har ingen av dem utbildning i psykologi.

– Vår inriktning är snäv. Vi ska följa främmande makts desinformationskampanjer som är riktade mot att skada Sverige.

I SAMARBETE MED övriga myndigheter i totalförsvaret ska MPF också förbättra informationen om vad de gör och vilken försvarsförmåga Sverige har, samt upplysa om vad var och en kan göra för att öka sin egen motståndskraft mot påverkan från främmande makt.

– Tillsammans bildar vi alla i



MIKAEL ÖSTLUND



ANNALENA PEJOK

Sverige det psykologiska försvaret, förklarar Mikael Östlund.

Under 2021 har Psykologförbundet haft en arbetsgrupp vars främsta uppgift varit att lobba för psykologer på MPF. I en skrivelse till utredaren samt i träffar med nyckelpersoner har arbetsgruppen tryckt på vikten av psykologer och psykologisk kunskap.

– Vi tycker att vi fick bra gehör, utredaren lyssnade in och förstod, säger Maria Berg som är samhälls-politisk strateg på förbundet.

ENLIGT MIKAEL ÖSTLUND har det aldrig varit aktuellt med psykologer på myndigheten.

– Inom vår nuvarande inriktning

har vi inte heller några direkta planer på att skaffa den kompetensen.

Psykologiskt försvar som begrepp går tillbaka till kalla kriget och 1954. Då inrättades Beredskapsnämnden och ett par personer sattes att arbeta med de här frågorna. I telefonkatalogen förkunnades att »meddelande om att mobilisering ska upphöra är alltid falskt«.

– I dagens informationssamhälle är det mer komplicerat än så, men behovet av att befolkningen ska lita på vad myndigheterna säger är detsamma, säger Mikael Östlund.

På förbundet blir de trötta när de får höra att inte en enda psykolog anställts på myndigheten för psykologiskt försvar.

– Det är tröttsamt att ständigt strida för hur viktig och avgörande psykologisk kunskap är – att vi behöver göra det varje gång det rör sig om ett nytt fält. Men så här är politiskt arbete. Det är två steg fram och ett bak, säger Annalena Pejok, 2:e vice ordförande i förbundet.

MARIA BERG TYCKER namnet på myndigheten är lite missvisande.

– Det är inte klockrent, utan leder tanken mot något större. Det som de gör är ju bara en del – att motverka desinformation och påverkanskampanjer – men så kan de ju förstås inte heta.

Förbundets arbetsgrupp avslutade sitt uppdrag i december och en rapport överlämnades till styrelsen.

– Kontakten med MPF kommer nog att återupptas, men det kan vara klokt att vänta lite, säger Maria Berg. ●

Fotnot: Bakgrunden till att arbetsgruppen bildades var ett beslut på förbundets kongress 2020 om att Psykologförbundet ska verka för ett starkt totalförsvaret och höjd beredskap genom att arbeta för psykologisk forskning och psykologers medverkan som en del av totalförsvaret.



Pristagare

Sara Wallén Årets digitala psykolog

Styrgruppen för digitala psykologer har utsett Sara Wallén till Årets digitala psykolog. Hon har grundat Mindmore som digitaliserar evidensbaserade test. »Hon synliggör psykologers unika kompetens och moderniserar synen på vår profession«, motiverar juryn. /LK

Nyval

Digital psykolog tar plats i styrelsen

Kristofer Vernmark valdes in i Psykologförbundets styrelse



under råds-konferensen 14 maj. Han blev nominerad av styrgruppen för digital psykologi, vilket också

är hans hjärtefråga.

– Jag har sneglat lite mot att bli mer engagerad i förbundet så det här blir ett bra sätt att prova på det, säger han till Psykologtidningen. /LK

NPF-utredning

Influencer misstänktes för att ha gjort reklam

I Facebook-gruppen för psykologer, med runt 8 000 medlemmar, blev det hårda tongångar mot företaget Nina Psykologi. Skälet var att influencern Lisa Anckarman berättat om sin neuropsykiatriska utredning på sociala medier och samtidigt taggat utredningsbolaget.

Verksamhetschefen Mona Bakshipoor slår tillbaka i ett inlägg i FB-gruppen. »Vi tycker att det är ledsamt att tonen är bitvis väldigt hård, särskilt när man inte har hela bilden och

när det faktiskt handlar om en verklig person som väljer att vara öppen med att hon gör en NPF-utredning.« Samtidigt försäkrar hon att bolaget inte har betalat för marknadsföringen. /LK

Pension

Psykologer på tre i topp-listan

Pensionsmyndigheten har presenterat en lista med de yrkeskategorier som jobbar längst. I topp ligger manliga universitets- och högskollärare med en pensionsålder på i genomsnitt 67 år, därefter kvinnliga läkare med 66,8 år och på tredje plats psykologer/psykoterapeuter. Den genomsnittliga pensionsåldern för psykologer är nu uppe i 66,2 år. /LK

Psykolog vid rodret

Maria Schillachi väntas ta över Rädda Barnen

Rädda Barnens nuvarande ordförande, Jens Orback, har meddelat att han inte ställer upp för omval. Valberedningen anser att psykologen Maria Schillachi är bäst rustad att ta över.

– Maria har en mycket lång och gedigen erfarenhet av att stärka barnets rättigheter och minska dess utsatthet, säger valberedningens ordförande Ewa Back.

Maria har arbetat som tf verksamhetsledare för Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling, som programchef på Ecpat Sverige och på Barnafriid.

– Jag är stolt och hedrad, säger Maria Schillachi till Psykologtidningen. /LK



FRÅGOR TILL BRUNO ADLER, 96...

... som sannolikt är den äldsta verksamma psykologen i Sverige.

Varför fortsätter du jobba?

– Jag kan inte avstå från njutningen att göra nytta. Jag har utvecklat metoden ECP, Emotional Core Perception och vill fortsätta att förankra den hos mina kollegor. Metoden fokuserar på att upplösa phoria, en oförmåga att upprätthålla binokulärt seende som är en försvarsmekanism. Utan phoria förbättras synkroniseringen mellan de cerebrala hemisfärerna, mellan den högra och vänstra hjärnhalvan.

Vad är poängen med det?

– Patienten kan i kontakt med terapeutens ögon förnimma de emotionella reaktioner som hen upplevde med de primära vårdnadshavarna. Genom att patienten samtidigt är medveten om att det bakom de ögon hen ser, finns en välmående och förstående människa, kan patienten undan för undan och med hjälp av terapeuten släppa sitt försvar, konfrontera och komma över sin rädsla för konsekvenserna av det hen upplever och uttrycker.

Vad har du för planer för den närmaste tiden?

– Jag reser till Köpenhamn och möter en grupp psykologer som är mina patienter. Här hemma i Göteborg men också utomlands drar vi i gång workshops för att utbilda ECP-terapeuter. Jag följer forskningen inom neuropsykologi hur emotionen påverkar hälsan. Jag försöker också vidga kretsen av psykologer involverade i de här viktiga samtalen, både i Sverige och utomlands.

● Lennart Kriisa

2,5 IQ-poäng

Så mycket ökade intelligensen hos barn som spelar datorspel, visar en studie som publicerats i *Nature* med Torkel Klingberg som medförfattare. Niotusen amerikanska barn ingick i studien.

Ris och ros för psykisk hälsa på schemat

Alltfler skolor har undervisning i psykisk hälsa. Psykologen Siri Helle vill se en kampanj för att göra det obligatoriskt. Men tveksamma röster finns:

– Vi som psykologer och forskare behöver dra lite i handbromsen och tänka »hm, vad är det här nu?«, säger professor Gerhard Andersson.

Text: Maria Jernberg

På Stadsparksskolan i Partille träffar elevhälsan alla i åk 7 varannan vecka. De kallar konceptet för »Kropp och knopp« och möts i halvklass för samtal och korta föreläsningar.

– Vi vill stärka elevernas motståndskraft, lära dem mer om hälsa och vad de kan göra när de känner sig nedstämda eller oroliga, säger psykologen Karin Gustafsson, som varit med och tagit fram innehållet.

Styrkan i ett eget koncept är att kunna utgå från de specifika behoven hos eleverna på skolan.

– Vi har använt resultaten från skolsköterskans elevhälsosamtal och en enkät från Skolverket som underlag.

Runt om i Sverige finns lokala varianter som Kropp och knopp, men också evidensbaserade program som skolpersonal utbildas i. Gotlands kommun har satsat på Youth aware of mental health,

»YAM«, som syftar till att förbättra psykisk hälsa och förebygga suicid.

– Jag och några andra åkte i väg på en veckolång kurs för att lära oss, säger Karin Alvinge som är psykolog och enhetsledare i barn- och elevhälsan.

Planen är att alla åttondeklassare ska delta i programmet. Under tre tillfällen får eleverna lyssna till en föreläsning om psykisk hälsa, pröva rollspel och samtala utifrån dilemmakort.

– Hittills har reaktionerna varit blandade. När vi frågat har svaren varit allt från »lärorikt«, »bra«, »okej« till »tråkigt«. Rollspelet har



KARIN GUSTAFSSON



KARIN ALVINGE

»När många ska få hjälp med sin milda psykiska ohälsa är risken att det blir mindre resurser till dem som verkligen behöver.«

vissa upplevt svårt och utmanande.

Karin Alvinge tycker att det finns fördelar med att använda ett evidensbaserat program i det förebyggande arbetet.

– Fast vi ska försöka göra en lokal utvärdering för att se hur det landar just hos oss.

Enligt Siri Helle, psykolog och författare, är det bara en tidsfråga innan psykisk hälsa införs på skolschemat.

– Allt pekar i den riktningen: forskning säger att det är bra, ungdomar och studenter efterfrågar det själva, lärarkåren är trötta på att agera terapeuter, och det finns mycket pengar att spara på att förebygga ohälsa i stället för behandla.

Hon hänvisar till Folkhälsomyndigheten som i en kunskapssammanställningar visat att kunskaper i psykisk hälsa kan förebygga ohälsa.

– Vad de här metoderna har



gemensamt är att de ger psyko-
dukation om vad som påverkar
måndet, träning i grundläggande
färdigheter, och information om att
söka stöd.

Lena Svedjehed är ordförande i
Psykologförbundets yrkesförening
Psifos. Hon ser positivt på att rusta
individer för att hantera livets vind-
lingar, men i föreningens diskus-
sioner har även risker med den här
sortens undervisning belysts.

– Var lägger vi ansvaret – på
de unga eller de vuxna? Det är de
vuxna runt omkring barnen som
har huvudansvaret. Det viktigaste
är ju att skapa en miljö som främjar
psyisk hälsa och lärande.

Samtidigt tycker hon inte att det
ena behöver utesluta det andra.

– Och blir psyisk hälsa ett
skolämne ökar ju likvärdigheten.
Nu drivs frågorna av eldsjälarna.

Gerhard Andersson är professor
på Linköpings universitet. Hans



SIRI HELLE



GERHARD
ANDERSSON



LENA
SVEDJEHED

uppfattning är att stödet för den
här sortens förebyggande insatser
är begränsat.

– När det gäller preventiva
skolinsatser är min läsning att det
finns stöd för indikerad preven-
tion. Det vill säga riktade insatser
till dem som åtminstone har viss
ångest, oro och nedstämdhet. För
dem som inte har det är preventionen
i bästa fall meningslös men
möjlig skadlig.

Han poängterar att tonårstiden
alltid medfört en hel del problem,
men att vi i dag oftare använder
psykiatrisk terminologi för de här
besvärerna.

– Och när många ska få hjälp
med sin milda psykiska ohälsa
är risken att det blir mindre
resurser till dem som verkligen
behöver.

En annan undran hos Gerhard
Andersson är om skolan inte har
nog ändå.

– Det här blir ytterligare ett

uppdrag för dem att ta hand om,
även om de självklart ska värna sina
elevers mående.

Hur undervisningen ska utfor-
mas anser Siri Helle bör utredas av
regeringen.

– Frågan är vilket program som
ska användas, hur det ska imple-
menteras och för vem.

Lena Svedjehed säger att det
är viktigt att den som lär ut har
tillräcklig kunskap.

– Med fördel kan elevhälsan vara
med, men inte nödvändigtvis som
utförare. Pedagogerna har goda
möjligheter att vara det om de får
rätt förutsättningar.

Hon är dock tveksam till att
eleverna ska bedömas i psyisk
hälsa, medan Siri Helle är öppen för
betygsättning i ämnet.

– Men det blir ju viktigt hur
kursmålen formuleras förstås. Att
bedömningen i så fall görs på fakta-
kunskaper. ●

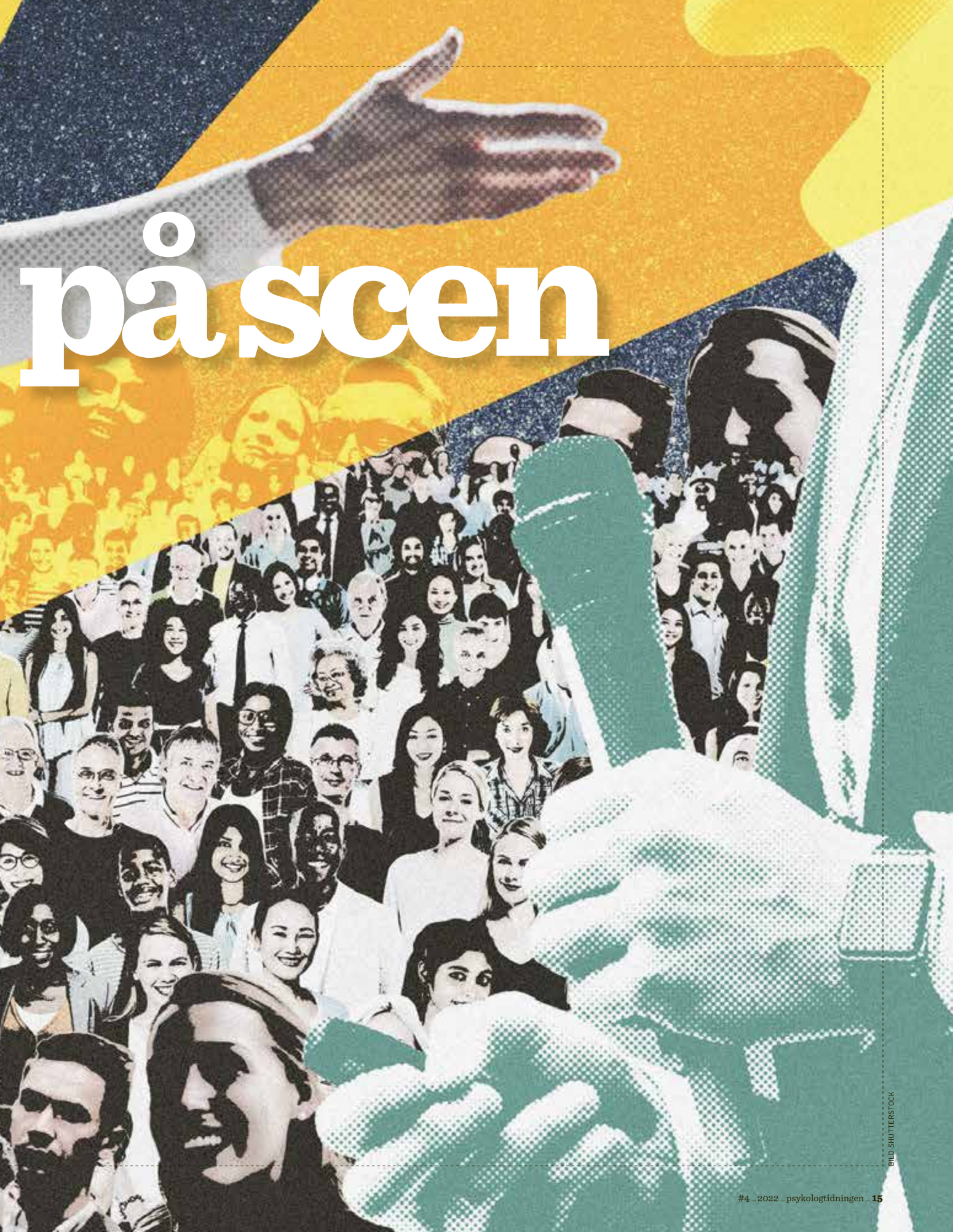


Psykologer

Psykologer är eftertraktade som föreläsare och branschen växer. Men att fånga sin publik är inte det enklaste. Vi har intervjuat några av de mest framgångsrika föreläsarna som avslöjar sina knep.

Texter: Maria Jernberg Illustration: Markus Edin

på scen



»Metaforerna behöver vara absurda«

I skraddade kläder och randsyddas skor föreläser Bo Hejlskov Elvén om bemötande av de svåraste patienterna.

– Folk ska gå därifrån med en upplevelse av att det var roligt och intressant. Men framför allt med ett ifrågasättande av sig själva och sin egen praxis.

Aprilsolen skiner äntligen över Stockholm, men i Skåne har Bo Hejlskov Elvén redan klippt gräset.

– Två decimeter var det, säger han medan han slår sig ner i den röda soffan på redaktionen.

Han har arbetat i Stockholm i dag, med en personalgrupp på tio personer.

– Ett sådant litet sammanhang kräver mer av mig. Ju fler människor desto lättare blir en publik att styra. Affektsmitta fungerar kraftfullt i stora folksamlingar, om man är över tusen kan det bli riktigt kul.

Bo pratar lugnt. Den danska brytningen ger rösten en speciell klang och de vanliga orden får en särskild valör. Men han säger att han är en visuell person. Att han tänker i bilder, vilket underlättar när han ska föreläsa på andra språk. Det är inte specifika ord som är bärande. Han förmedlar sina budskap genom metaforer.

– Jag pratar om svåra saker – personer som skadar sig själva, slåss, kastar möbler och äter bajs, det är mitt fält, och då måste jag kunna snacka om det så att det blir lättamt. Men jag får inte tappa

respekten, det är egentligen den balansen som är jättesvår.

För att metaforerna ska fungera behöver de vara absurda. På så vis kan han få publiken att skratta åt sig själva.

– Jag måste få dem att förstå att det som de sysslar med inte blir bra, men det kan jag ju inte säga,

säger han och skrattar. Så jag måste gå bakom och in i metaforen, och beskriva något som de skulle kunna göra i jobbet men i fel situation.

Kan du ge ett exempel?

– Om du får en p-bot kan du välja att tänka att jag fick en p-bot för jag valde att ställa bilen fel eller så kan du tänka att p-vakten är en idiot. Om du väljer det senare kommer du ställa bilen på samma ställe i morgon och du kommer få en ny p-bot, och det tar du som ytterligare bevis på att p-vakter är idioter, och du lär dig inte ett smack, men om du i stället säger »jag ställde bilen fel hur ska jag då göra«, har du möjlighet att förändra situationen.

Bo började föreläsa 2003 som psykolog på Kunskapscentrum för autism i Köpenhamn. Då hade han redan en fot i Sverige efter att ha blivit headhuntad som gitarrist till ett Smålandsbaserat band.

– Det var någon som sa till mig att jag fick jobbet på Kunskapscentrum för att jag var bra på att prata om svåra saker på ett lättförståeligt sätt.

Som musiker har han stått på scen sedan han var 14-15 år. Nu föreläser han ungefär hundra dagar om året. Han har lärt sig hur en publik fungerar.



Bo Hejlskov Elvén

BILD: JOHAN BÄVMAN



– Olika saker man snackar om ger olika typer av energi. Du vill inte lägga det tråkigaste efter maten. Upplägget måste ge ett flow – innan lunchen behöver någonting ha avslutats och till kaffet ska det finnas en fråga att tänka på. Genom åren har jag också lärt mig att beräkna tiden. Det finns inget värre än föreläsare som hoppar över slides samtidigt som publiken har dem framför sina ögon. Då känner de att de går miste om något.

Bo säger att han är en ganska politisk föreläsare, att han anser att psykologerna ska använda psykologin för att göra världen bättre för dem de jobbar med.

SÅ LADDAR BO

– Jag laddar inte, jag går bara upp på scen och säger hej – det här är ett jobb.

– Jag talar för personer som jobbar pedagogiskt med människor, så lyckas jag skruva på det på den nivån, då skruvar jag på livskvaliteten för väldigt många människor.

Han vill att de som lyssnat på honom ska börja ifrågasätta sin egen praxis och ha fått med sig några principer att göra det efter.

– Jag sår frön som sen kan växa i rätt riktning. Men jag är inte så korkad att jag tror att de går därifrån och kan det jag har berättat, det är inte vad det handlar om. Det handlar om att skaka påsen lite, så att det blir en utvecklande upplevelse framåt, det är det intressanta. ●

»Det handlar om att skaka påsen lite, så att det blir en utvecklande upplevelse framåt.«

Slår hål på myter

Hana Jamali är organisationskonsult. På sina föreläsningar använder hon forskning för att slå hål på vanliga myter.

– En sådan myt är ledarens avgörande roll, för faktum är att hur andra kollegor uppfattar ens jobb är ännu viktigare.

Hana Jamali säger att hon drivs av att få med sig folk. När hon ser det gnistra till bland åhörarna tänker hon »jösses vilket privilegierat liv jag har«. Hon är tacksam. För att fånga sin publik inleder hon med att ställa en fråga.

– Jag kan säga: »Vad dyker upp när ni när hör ordet arbetskultur?«. Så får de prata ihop sig eller skriva orden i Mentimeter. Det blir ett sätt att komma in på mitt ämne.

Uti från publikens utsagor går hon vidare och visar på vad forskningen säger.

– Ungefär så här låter det:
»Jätteintressant att det här ordet

dyker upp så många gånger för det är precis vad forskningen har ringat in som en viktig faktor.«

Det blir konkret för publiken och en interaktion mellan henne och dem.

Ett annat ord Hana kan be publiken tänka på är »konflikt«.

– En del brukar säga att man är olika konfliktsökande eller »jag är inte en konfliktperson«, då kan jag slå hål på det och säga »men det är ingen, om du inte har någon störning så är du inte konfliktsökande, konflikter är obehagligt för oss«. På så vis kommer jag in på beteende och hur vi funkar.

Hanas föreläsande tog fart när hon var chef på Psykologpartners i Göteborg. Hon satt i ett nätverk med andra chefer som fick upp ögonen för hennes kunskaper om arbetskultur, ledarskap och konflikter. »Det här borde fler höra«, sa de och lät henne komma och föreläsa på sina företag.

– Men nu är jag konsult, jag drivs mer av att stötta andra i deras verksamheter än att själv vara chef, säger hon.

Hana tycker det är sorgligt med arbetsplatser där man haft det dåligt i många år, blivit passiv och nästan kapitulerat.

– Då vill jag ge hopp om att det går att påverka sin omedelbara situation.

Hon märker att arbetsplatser ofta fastnar i ett bestraffande perspektiv.

– Det är vanligt att tänka att

ledaren måste agera snabbt när någonting är dåligt, att den ska sätta upp fler regler och direkt markera när någon går över gränsen, men då hamnar ju alla på spänn och känner »shit, tänk om jag gör fel«. Det blir en negativ loop. Mer verksamt är att titta på vad som faktiskt fungerar och bygga på det.

Vid föreläsningarna ser hon snabbt vilka som är ointresserade, som tänker »men det här är ju för jävligt, vi hade hellre velat ha en fruktkorg till, och nu behöver vi sitta här«. Då kan hon ställa sig vid dem och säga: »Ni som sitter här i hörnet vad tänker ni om den här frågan?« En annan utmaning är de som tror att de vet.

– De har lyssnat på »Omgiven av idioter-föreläsningen« och är det något den typen av föreläsare lyckas med så är det ju att få med sig folk – det är ju superspännande att höra att man är en röd person och att det är därför livet har varit så knepigt för en. Det är vad vi konkurrerar med. Forskning är torftigare. Det är mycket mer som inte helt säkert går att säga.

Men Hana tycker att psykologer borde inspireras av hur de mer enkelspåriga föreläsarna gör.

– Att man gör innehållet tillgängligt för folk, för annars kommer de tappa intresset, det måste finnas ett mått av generalism och »det här vet vi«. ●



SÅ LADDAR HANA

- Har en inre peptalk om att det ska bli kul och att ha fokus på publiken.
- Ser till att rummet är prepat. Är där i god tid och lär känna tekniken, ser till att det finns post-it och pennor, allt som kan tänkas behövas, särskilt vatten. Man blir törstig när man föreläser.



Från faktaförmedling till personligt budskap

Per Naroskin är föreläsare och författare, men anlitas också som talarcoach. Hans bästa knep är att aldrig någonsin tänka »jag och dom« utan alltid »vi«.

– Tänk att du har en lokal, och den lokalen är det du som bjudit in till, och nu ska ni vara där och umgås tillsammans.

Psykologer, läkare, artister och företagsledare finns bland Per Naroskins klienter. De kommer till honom för att bli bättre föreläsare.

– Min första fråga till dem är »varför vill du föreläsa?« Och det är där vi börjar.

De som har kontakt med Per har inte scenfobi, de tycker om att tala för andra, och hos Per får de hjälp med hur de ska göra.

– Artisten Petter är en av dem jag samarbetet med i många år. Vi snickrar på hans föreläsningar om ungar som har svårt att läsa och skriva. Vi planterar skämt, bygger uppföljande teman och ser till att få en bra dramaturgi.

I ett gemensamt dokument får manus växa fram. De sällar bland exemplena – det ska alltid vara tre stycken, inte fyra eller två, och det tydligaste ska vara först och det roligaste sist. De filar på inledning-



PER NAROSKIN

en som är den viktigaste delen, och som talaren ska tycka om att berätta.

– Till slut står klienten där och har en föreläsning som kanske inte alls är som den först tänkt sig. Men från att ha varit en platt faktaförmedling har den blivit ett levande och personligt budskap som får människor att stanna upp och tänka »hon berörde mig verkligen«.

När talaren antrar scenen ska det vara med lite rampfeber men med ett leende inom sig. Energinivån får hellre vara lite för hög, och inställningen att det är talaren och publiken som skapar föreläsningen tillsammans.

– Nittionio procent av åhörarna är där för att ha det trevligt. De kommer göra vad de kan för att du ska bli bra på scen. De nickar, skratrar, applåderar och pratar i bikupor. De stöttar och kanske antecknar de.

Det är viktigt att vara rolig som

föreläsare säger Per, men alla är inte roliga på samma sätt. Och att vara rolig betyder inte att få folk att skratta hela tiden. Mycket handlar om att ha lite distans till sig själv, att flirta med publiken och våga invänta reaktioner. Han menar att de bästa skämten är de som uppstår på platsen, att det finns massor av tillfällen att fånga i stunden. Använd till exempel svaren på de frågor du ställer.

– Det kan se ut så här: »Hur många har någon gång känt motstånd mot att komma tillbaka till jobbet i augusti?« Om det är 80 procent som räcker upp handen då säger jag: »Det var inget bra betyg för det här företaget.« Om det bara är två händer uppe: »Hallå finns det några lediga jobb här.« Det är att vara rolig tillsammans med dem. Du behöver inte ha en massa humoristiska historier du ska berätta, utan kan skapa det i stunden med publiken. ●

Tips från coachen

● Ju mindre van föreläsare du är desto färre bilder ska du använda. Gå igenom dina bilder, vilka tillför något och vilka snor mest uppmärksamhet.

● Välj inte ut en eller ett par i publiken som du tänker att du talar till. Nej, betrakta dem som grupp.

● Om du märker att du tappar folk för de inte känner sig tilltalade – börja inte insistera, byt perspektiv eller bli personlig i stället.

● Ha ett dragspel i ditt manuskript. Om du märker att du inte hinner allt så ha ett parti 2/3 in i föreläsningen som du kan hoppa över. Slutet ska aldrig tas bort.

● Lägg dig inte på en för låg nivå, det blir genant. Utgå från att publiken kan mer än du tror.

● Om du är nervös, gå framåt i stället för att backa. Då kommer du att upptäcka något vänligt ansikte.

● Byt ställning ibland. Det är skönt för publiken med variation.



Katarina Blom

Ger forskningen liv med personliga erfarenheter

Katarina Blom har blivit känd som lyckopsykologen. När hon föreläser använder hon sina kliniska färdigheter.

Katarina Blom undrar om hon över huvud taget har hörts. Hon har glömt munskyddet på. I Portugal råder fortfarande restriktioner, och medan barnen leker på den blåsiga stranden, sitter hon med telefonen en bit upp.

– Som föreläsare är det nästan som det finns ett föreläsarkalenderår, vissa månader är intensiva och andra totalt döda. Inga arbetsplatser vill förlägga en föreläsning till röda dagar eller lov. Men maj är en febrig månad. Liksom september. Så ibland har jag tre föreläsningar på en dag, sedan kan det gå veckor utan att jag har någon.

Hennes framträdanden handlar om relationer, välbefinnande och lycka. Ämnen hon också skrivit böcker om.

– Många får en försvarshand upp – kom inte hit och tvinga mig att vara lycklig och må på ett sätt jag inte gör. Så skulle jag nog också rea-

gera. Därför måste jag snabbt visa publiken att jag är med dem.

Någon dag i veckan arbetar hon kliniskt och träffar klienter på en mottagning. Hon vill hålla kvar vid hantverket och det förtrogna samtalet.

– I terapierna kommer jag nära det mänskliga och sköra, och det är också vad folk tycker är skönt att höra om på föreläsningarna – när jag signalerar att vi alla är människor och att vårt mående varierar.

Precis som i ett första möte med en klient, tar Katarina inför en föreläsning reda på var organisationen befinner sig. Hon vill veta vad som lett fram till nuvarande situation och vilka förväntningar och förhoppningar som finns på henne.

– Om jag inte gör ett bra förarbete och anpassar mig efter publiken så funkar ingenting. Sen kan jag ta dem vidare på resan, men de måste

SÅ LADDAR KATARINA

– Repeterar alltid förmöten och behovsanalyser innan mötet med gruppen.
– Frågar mig själv: vad behöver jag för att kunna vara helt närvarande i föreläsningen?

vilja kliva på bussen. Och det måste ske direkt, jag kan inte visa det 20 minuter in i en föreläsning.

Och hur gör du för att visa det?

– Jag benämner och validerar deras situation och gör mig själv relaterbar. Att inte bara rapa upp forskning utan sila den genom personliga upplevelser. Man hamnar lätt på en piedestal som psykolog, jag ser till att visa att vi också är människor.

Även klädseln anpassar hon efter arbetsplatsens normer.

– Jag föreläste för en organisation vars arbete är mycket praktiskt. Då sa de till mig: »Du behöver inte ha på dig blus.« Men när jag talar för företagsledare, då ska blusen vara där.

Katarina började föreläsa under sin tid på psykologprogrammet. Hon hittade ett gäng andra studenter som också ville nå ut med sin kunskap. De peppade varandra, ringde runt och försökte sälja in sina tjänster. Hennes sätt att föreläsa har sedan formats av publikens gensvar. Vid varje tillfälle läser hon av vad som gör stämningen i rummet – vad skapar oro och vad skapar lugn, vad provocerar människor och vad sitter de och håller med om.

– Jag märker på åhörarna när jag blir för teoretiskt invecklad och inne i mig själv, och när jag tvärtom kommer nära dem. Precis som i terapirummet behövs tajming för att utmana. Jag vill ju också bidra med något nytt.

Du återkommer till att du vill visa att du är mänsklig, vad har det för betydelse, vad är det som håller då?

– Vi vill ju alla få kontakt med varandra på något sätt. Jag tror att vi alla längtar efter det och om man gör sig själv tillgänglig på scen så finns det mycket för människor att få kontakt med. Då väcks känslor och plötsligt blir det intressant att ta till sig forskningsdelarna också. ●

Talarförmedling – ett extra fönster att synas i

Föreläsarbranschen ligger öppen för psykologerna, efterfrågan är stor. En möjlighet är att vända sig till en talarförmedling.

Psykologerna märks i media och bland förlagens bokutgivningar. Också som föreläsare efterfrågas de alltmer. På talarbyrån My Speaker arbetar Nina Spegel. Hon tror att intresset beror på att psykologerna vet något unikt.

– Folk pratar om att det varit ett team med psykologer och hjärnforskare som utvecklat smartphonesen, och att de i teamet aldrig skulle ge telefonerna till sina egna barn. Psykologerna vet alltså något unikt – och det där elixiret, vad det egentligen är, det vill allmänheten åt.

Hon uppfattar att psykologers status har höjts. Deras kunskap ses som användbar i alltfler sammanhang.

– Hjärnan är ett hett ämne och vi har en outgrundlig nyfikenhet på hur vi fungerar.

Talarförmedlingarnas affärsidé är att matcha talare och kund. De kontaktar företag och organisationer för att höra vid vilka tillfällen de samlas och behöver externa influenser. My Speakers nisch är att erbjuda människor som är något mer än talare.

– Vi jobbar med inspiratörer när det ska vara så, men om man kan få ihop kunskap och erfarenhet, och paketera det till ett bra innehåll, då är man ju ett kinderägg.

Hon säger att hon blivit full i skratt när hon och kollegorna börjat tänka igenom vilka i deras nätverk av talare, som är psykologer.

– Vi kunde ju snabbt rabbla



HANNA ILESTAM



NINA SPEGEL

tjugo psykologer som vi jobbar med – Katarina Blom, Per Naroskin, Anna Bennich, Björn Hedensjö, Oskar Henriksson, Siri Helle, Niklas Laninge, Fredrik Bohm ...

På talarförmedlingen Athena arbetar Hanna Ilestam. I Athenas nätverk finns ungefär sjuhundra personer, en del av dem psykologer.

– Vi förser talaren med ett extra fönster att synas i. Du kan ju vara jätteexperter på ditt område men okänd för den stora massan. Hos oss får kunderna chansen att lära känna dig genom våra rådgivare, och när du är ute på uppdrag sprids ditt namn vidare. Att vara representerade av en talarförmedling är en kvalitetsstämpel.

Hanna Ilestams uppfattning är att psykologer efterfrågas brett inom många områden. Möjligtvis är skola och arbetsliv de största.

– För våra kunder är det allt viktigare att föreläsaren har en förankring i utbildning och vetenskap. Psykologen med sina år i skolbänken har därför en enorm trovärdighet.

Enligt Nina Spegel önskas psykologer när kunderna vill ha det

humana perspektivet. Det kan vara allt från människan och tekniken, till kommunikation, team, ledarskap, förändring och mellanmänniskliga relationer.

– En förfrågan till oss kan se ut så här: »Hej, vi är en bank som ska samla en chefsgrupp på 80 personer för att prata om hur vi kommer tillbaka till arbetslivet efter corona.« Där kan en psykologs ingång vara att förstå drivkraften bakom det mänskliga beteendet, behoven och rädslorna.

Viktiga för att det ska bli en bra föreläsning, menar Nina Spegel, är att talaren befinner sig i rätt sammanhang. Utifrån en behovsanalys ser de till att få rätt person på plats.

– En scen kan intas på olika sätt. I dag finns ett större utrymme för att vara nördig eller forskaraktig, man kan vara ganska lågmäld, men det gäller för oss att veta vilken scen du ska upp på.

Nya talare länkas till byrån genom att de tar kontakt med personer de tycker är intressanta eller via tips. Talare hör också själva av sig för samarbete.

– Men det funkar inte bara att tänka: »Nu har jag jobbat på min praktik i 20 år – jag kanske skulle börja föreläsa.« Den kommer sällan att flyga. Det räcker inte att vara psykolog, det måste finnas en annan kvalitet.

Nina Spegel menar att det måste finnas en förmåga att ta all sin kunskap och erfarenhet, koka ner

»Hjärnan är ett hett ämne och vi har en outgrundlig nyfikenhet på hur vi fungerar.«



den och fundera på vad det är man egentligen vill förmedla.

– Om vi tycker det är tillräckligt intressant kan vi kalla till en intervju och en liten audition. För vi är mer Dramaten, mindre arbetsförmedling.

Hur ofta föreläsaren blir anlitad varierar och regleras inte i avtalet.

– Det beror på vad som är i ropet och vad kunderna upplever sig behöva. De talare som får bäst utvärderingar är de som anländer till företaget lite tidigare, kanske lyssnar på vad vd:n säger och sedan refererar till det – då upplevs föreläsningen vara anpassad.

En föreläsare tjänar vanligen mellan 30 000 och 45 000 kronor på ett uppdrag.

– Det talas om att föreläsare tjänar så mycket, men talarbranschen är inte för alla. Det är ett ganska kringflackande liv, tuftt. Uppladdningen inför att gå upp på scenen, leverera och ta emot alla applåder när det är klart. Och sen åka hem och steka falukorv. ●



Visste du att många barn och unga i Sverige inte får välja vem de vill gifta sig med?

Att tvinga någon att gifta sig är ett brott som kan ge upp till fyra års fängelse. Du som möter barn och unga i jobbet bör därför göra det du kan för att sätta stopp. Det kan kännas svårt, men det är viktigt att du vågar agera.

Läs mer om hur du skyddar barn och unga i den myndighetsgemensamma vägledningen vid hedersrelaterad brottslighet. Du hittar den på [hedersförtryck.se](https://hedersfortryck.se).

Tillsammans sätter vi stopp – det är vårt ansvar.

Nationella kompetensteamet vid Länsstyrelsen Östergötland, Barnafriid vid Linköpings universitet, Brottsoffermyndigheten, Polisen, Skolverket, Socialstyrelsen och Åklagarmyndigheten.

POLEN | »Sover strids

Psykologer från Ukraina är redan i tjänst i Polen med tre miljoner flyktingar. Främst är det barnen som behöver stöd.
– Kriget är ständigt närvarande, säger psykologen Dmitrij Lapunov.

Text och foto: Tadeusz Rawa

LUBLIN

Folkmängd: 350 000
Ukrainska gästarbetare och flyktingar: cirka 70-80 000
Antal psykologisk-pedagogiska center: 6

POLEN

Folkmängd i Polen: 38 miljoner
Antal ukrainska gästarbetare: 1-2 miljoner
Antal nyinflyttade ukrainska flyktingar: 3 miljoner

5

år är psykologutbildningen i Polen och finns vid ungefär 100 högskolor.



PSYKOLOGISKT-PEDAGOGISKT CENTER NR. 11 LUBLIN

Föreståndare: Katarzyna Wrońska
Psykologer: 10
Pedagoger: 7
Logoped: 3

»Vi brukar råda att svara: »Pappa älskar dig, men han älskar också sitt land. Han måste vara kvar för att kämpa för sitt land.«

GRAZYNA NOWOSAD



Flera hundra tusen barn från Ukraina befinner sig i Polen. Många började gå i skolan nästan direkt. I det läget blev psykologer som behärskade ukrainska och/eller ryska guld värda.

Dmitrij Lapunov är en av dem. Han pratar polska, ukrainska, vitryska och ryska. Bördig från Vitebsk i östra Vitryssland, kom han till Polen år 2007 för att läsa psykologi. Nu bor han i Lublin och arbetar på ett psykologisk-pedagogiskt center för skolbarn. Det finns sex sådana center i Lublin, som ansvarar för varsin stadsdel.

– Men ukrainska barn kommer till oss från hela staden, eftersom vi har unik kompetens. Förutom mig finns det ytterligare en psykolog här som pratar flytande ukrainska och ryska, säger Dmitrij Lapunov.

Sjuårige Timofij är i dag på besök med sin mamma Vira Dudy. De har flytt från Lutsjk i västra Ukraina. Familjens situation var bättre än många andras, eftersom Viras man redan bodde och arbetade i Lublin, som installatör av solpaneler. Timofij och hans storsyster Uliana, 11, började direkt i skolan.

– Uliana klarar sig bra. Hon har redan lärt sig skaplig polska. Timofij, som går i första klassen, är lite stängd och undviker kontakter med klasskompisar. Han vill inte så gärna gå i skolan, berättar Vira.

Efter samtalet med Tomofij och hans mamma konstaterar Dmitrij att det är ganska vanliga anpassningsproblem för barn i ett nytt land. Det bör ordna sig så småningom.

Under vårt samtal ritar Timofij något som han själv beskriver som en stridsvagn.

– De ukrainska barnen, i alla fall de som är äldre än 4-5 år, är medvetna om att det pågår ett krig i deras land. Kriget är ständigt närvarande – i deras föräldrars samtal och i massmedia, berättar Dmitrij.

vagnar på natten?«



Vira Dudyk och hennes son Timofij från västra Ukraina, får kompetent hjälp av en psykolog som pratar ukrainska.

Det föder naturligtvis frågor.
– De kan till exempel fråga: Sover stridsvagnar på natten? Vad de egentligen menar är: Kan de skjuta och döda även på natten? berättar Dmitrij Lapunov.

Katarzyna Wrońska, föreståndare för centret, flikar in att de tre grundläggande aspekterna i barnens tidiga utveckling – trygghet, kärlek och tillhörighet – har blivit störda av kriget och flykten.

– Vi kan inte återställa dem helt men vi försöker att mildra situationen, säger hon.

Dmitrij Lapunov påpekar att det sällan handlar om att bearbeta djupa känslor och emotioner under en längre terapeutisk process.

– Vi arbetar i stället med att stärka deras – både barnens och föräldrarnas – inre resurser som delvis har blivit tömda eller ansträngda, säger Dmitrij Lapunov.

– Det kan handla om sådana enkla saker som att balansera samtalen om

kriget hemma vid köksbordet och informationsflödet från tv och internet.

Han hade för ett tag sedan en ukrainsk kvinna på besök som var väldigt orolig. På fråga vad hon gjorde på dagarna svarade hon: Jag tittar på nyheter om kriget.

– Ett självklart råd blev att göra något annat i stället: städa, laga mat, gå ut på stan eller i skogen, säger Dmitrij Lapunov.

– Men det är å andra sidan inte bra att



»Det är inte bra att helt förtiga kriget med hänsyn till barnens väl och ve. Det handlar om att hitta någon sorts balans.«

DMITRIJ LAPUNOV

helt förtiga kriget med hänsyn till barnens väl och ve. Det handlar om att hitta någon sorts balans.

De allra flesta ukrainska flyktingar, som kom till Polen och till andra länder, är kvinnor med barn. Deras män och andra manliga familjemedlemmar stannade ofta kvar, eftersom Ukraina inte släpper ut män i vapenför ålder (18-60 år). Undantagna är pappor till tre eller fler barn eller funktionsnedsatta barn. En naturlig fråga som barnen nästan alltid ställer blir: varför är jag här med min mamma medan pappa är kvar i Ukraina?

– Vi brukar råda att svara: pappa älskar dig, men han älskar också sitt land. Han måste vara kvar för att kämpa för sitt land. Han är en hjälte, säger Grażyna Nowosad, en psykolog som också pratar ukrainska och ryska och arbetar med ukrainska barn.

Dmitrij Lapunov berättar att krigstrauma kan vara betydligt svårare för de lite äldre barnen och ungdomarna.

– Vi hade en kille på 15 år här. Han hade flera gånger stuckit hemifrån och började gå till fots i riktning mot ukrainska gränsen för att tillsammans med sin pappa, som är med i ukrainska armén, kämpa för sitt land.

Ukrainska barn som kommer till centret kan vara väldigt olika.

– Dels är det barn som kommer hit redan med problem i bagaget – de kan vara sjuka eller funktionsnedsatta rent fysiskt, eller försummade. Och de som släpar efter när det gäller skolgången. Hos de flesta är det anpassningsproblem i en ny miljö, som brukar gå över med lite hjälp, säger Dmitrij Lapunov.

Katarzyna Wrońska påpekar att denna anpassningsproblematik även gäller polacker, som hitintills levt i ett ganska homogent land, och nu behöver anpassa sig till en snabb inflyttning av ett stort antal av invandrare. ●



Paula Richter under förberedelserna:

»Jag är inte dömd för något och har inte gjort något liknande tidigare, men jag är peppad.«



Under förmötet tränade aktivisterna på att bli bortburna.



Gruppen som fick i uppgift att stanna vid receptionen.

»En lyckad ockupation«

Psykologerna som tog sig in på Socialstyrelsen är nöjda med sin aktion. De blev inte utburna, i stället fick de i gång en dialog med myndigheten.
– Vi har blivit lovade återkoppling, säger psykologen Sara Ytterbrink Nordensköld.

Text och bild: Lennart Kriisa



»Det här är inte okej«,
tyckte Linda Korsvall
i dialog med psykologen
Björn Paxling.>



Runt 25 psykologer, samtliga aktivister i Extinction Rebellion, hade nog förberett sin ockupation av Socialstyrelsen. Björn Paxling fick uppdraget att gå fram till receptionen med en blomma och ett »öppet brev« med kritik mot Socialstyrelsens bristande engagemang i klimatfrågan.

Samtidigt hoppade Sara Ytterbrink Norden-sköld och sex andra personer över spärrarna.

– Nej, nej, ropade väktarna förgäves, och visste till en början inte riktigt hur de skulle agera.

Psykologerna framförde att de ville tala med ansvariga för myndigheten, varpå väktarna ringde efter kommunikationsdirektören Linda Corsvall. Hon märkbart irriterad.

– Ni har tagit er innanför vårt skalskydd, det här är inte okej, sa hon.

Efter förhandlingar kom de fram till att fyra psykologer skulle få ett omedelbart möte med enhetschefen Per Ek och Linda Corsvall.

Psykologerna framförde sin kritik att Socialstyrelsen inte tar klimatkrisen på allvar, eftersom

myndigheten inte kommunicerar någonting om hur klimatkrisen hotar hälsan.

Björn Paxling betonade att myndighetens passivitet inte är försvarlig, även om det är politikerna som bär det yttersta ansvaret.

Linda Corsvall lovade att ta upp kritiken på kommande ledningsmöte och därefter göra en återkoppling. Två veckor senare berättade hon i ett mejl att myndigheten har gjort en »Klimat- och sårbarhetsanalys och en klimatanpassningsplan för 2022 -2025«. Linda Corsvall lovade samtidigt att den ska göras tillgänglig på Socialstyrelsens sajt inom de närmaste veckorna.

– Vi är långt ifrån att vara i mål, men detta är ett steg i rätt riktning, säger Björn Paxling till Psykologtidningen. ●

Fotnot: Runt 50 psykologer uppges vara medlemmar i Extinction Rebellion. En längre version finns på [Psykologtidningen.se](https://www.psykologtidningen.se).

<Väktaren försökte hindra att fler aktivister tog sig in.

»Om man har lagt 800 timmar och en halv miljon kronor på att gå i analys – ja, då ska det mycket till att säga att det inte var värt det. Med det i beaktande så känner jag att det var fullständigt nödvändigt.«

Text: Anna Wahlgren Bild: Lars Jansson

Aret är 2012 och Anders Rydell befinner sig på akutmottagningen på Sörlandet Sykehus utanför Kristiansand i södra Norge. Han har haft symtom i flera veckor och nu har han blivit uppmanad av vårdpersonal att akut ta sig till läkare. Trycket över bröstet accelererar och halsen börjar snörpas åt. En inledande scanning visar att hjärtrubbningar inte kan uteslutas och att han måste göra en grundligare undersökning. Han kopplas upp med sladdar till blinkande maskiner. Anders är 34 år och han har inlett sin psykologkarriär i ett vansinnigt tempo. Har han piskat sig själv så hårt att han har åkt på en hjärtinfarkt?

– Efter examen hade jag siktet inställt på Norge. Jag hade jobbat som flyttkarl i Norge och tyckte att landet var lite småexotiskt, dessutom älskar normännen svensk arbetskraft. Jag fick jobb på en riktäckande psykologfirma och mitt

jobbliv rivstartade. Jag träffade alldeles för många patienter och jobbade alldeles för långa dagar.

Efter ett år tröttnade Anders, han ville vidare i karriären. Han frågade chefen om de inte skulle dra igång verksamhet i södra Norge, i ett par regioner där företaget hade ramavtal. Plötsligt satt han i ledningsgruppen och hade ansvaret för att bygga upp en verksamhet från grunden. Samtidigt påbörjade han sin specialistutbildning i organisationspsykologi.

– Livet gick snart överstyr. Det blev tuffare och tuffare jargong i ledningen, firman såldes till en större ägare, arbetsklimatet blev hårt och affärsinriktat, och jag klarade inte av att stå upp för mig och min linje. Jag satte en jävla press på mig själv under de där åren. Det var inget fel på mitt hjärta, att jag hamnade på sjukhuset handlade enbart om stress.

Anders Rydells krasch leder så

ANDERS RYDELL

ÅLDER: 43 år.

BOR: I Malmö.

FAMILJ: Ja.

YRKE: Legitimerad psykolog och specialist i organisationspsykologi. Föreläser och deltar i den offentliga debatten om arbetslivets olika utmaningar.

AKTUELL: Med boken *Arbetet på jobbet. Om bök och bröte i arbetslivet* (Natur & Kultur).

småningom till att han flyttar till Malmö och att han parallellt gör tre stora livsförändringar. Han börjar gå i psykoanalys, blir medlem i en friidrottsförening och anmäler sig till en kurs i standup comedy.

– Jag attackerade mig själv från tre håll. Jag ville komma åt mitt eget fastlåsta system och kasta mig ut. Jag har spenderat kopiösa mängder tid och pengar på de tre aktiviteterna. Var det värt det? Om man har lagt 800 timmar och en halv miljon kronor på att gå i analys – ja, då ska det mycket till att säga att det inte var värt det. Men med det i beaktande känner jag att det var fullständigt nödvändigt.

Vi ses på ett fik i centrala Malmö. En bit in i intervjun vill Anders byta ställe. Den nedsuttna fyrtio-talsfåtöljen passar inte hans långa kropp, han har svårt att andas, dessutom är ljudvolymen hög. Kommer det vi säger ens att höras på bandspelaren? ▶



»Jag ville ha en förståelse för hur människor, och i förlängningen jag själv, fungerar.«

– Fan, vi får nog byta ställe. Tycker inte du också att stolarna är osköna? Jag tror att jag är lite nervös, jag känner prestationsångest när jag ska svara på frågorna. För min del skulle det kännas bättre om vi rörde på oss.

Så vi ger oss iväg.

Anders Rydell växte upp i en kärnfamilj i Kortedala, en förort till Göteborg. Han var inte särskilt studiemotiverad och från gymnasiet har han inte särskilt många minnen. När klasskompisarna var på lektionerna gick han till gymmet. Med ofullständiga betyg ger sig Anders så småningom ut i arbetslivet. I inledningen till sin bok skildrar han jobb som han har haft under livet: tågstädare, flyttkarl, charkuterist, fartygsvärld, matthandlare, varuhusbiträde och så vidare.

– Man kan väl säga att jag tog en ordentlig omväg till psykologlinjen, konstaterar Anders Rydell krasst.

I flera år jobbade han som fotomodell. Fåfången hänger med från den tiden, än i dag är han noggrann med hur han ser ut. Skorna är välputsade, håret är klippt i en uppdaterad version av den gamla hockeyfrillan och på äldre dagar har han skaffat tandställning.

– Under hela uppväxten har jag haft ett fokus riktat mot mitt

utseende. »Han som är gullig och söt«, det har jag hört sedan jag var liten. När jag blev tonåring blev jag »snygga Anders«. Sjukt nog hade vi skönhetstävlingar, i skolan på den tiden, och jag vann. Jag gick runt med ett sådant där band som man har i Miss World-tävlingar runt bröstet. Min moster var på mig om att jag borde jobba som fotomodell och en kompis tog med mig till en fotograf. Jag försörjde mig som modell i Milano, jag har fakturerat världskända märken som Gucci, Calvin Klein och Versace.

Men sin vana trogen ville Anders snart vidare. Han hade en karriär som många drömmer om, men han var inte nöjd.

– Det kändes som om hjärnan tömdes på vettigt innehåll, i den mån det nu fanns något innehåll. Jag behövde fylla skallen med något. Jag kontaktade komvux och läste om hela gymnasiet. Jag gick all in och fick toppbetyg, det är nog fortfarande mitt livs prestation.

Betygen tog honom till psykologlinjen i Örebro. Men varför just psykologlinjen?

– Jag tror att jag kände en förvirring runt mitt sammanhang. Jag ville ha en förståelse för hur människor, och i förlängningen jag själv, fungerar. Jag var hypernervös när jag började, jag visste inte om jag skulle klara av det. Den första tiden var jag oerhört driven och fokuserad. Jag var otroligt strikt med tentapluggandet. Det skulle visa sig att min arbetsinsats räckte, och under vägens gång kunde jag släppa lite på det där trycket som jag hade inom mig.

Den lite ytliga bilden av Anders Rydell är att livet har gått på räls. Det är catwalks och idrottsmeriter, och han är en lika självklar röst på en standup-scen som i samhällsdebatten. Är han rent av en happy go lucky-typ?

– Den hypotesen kan du stryka direkt, den stämmer inte alls. Jag har grubblat i hela mitt liv, men jag



HUR STÅR DET TILL MED DE SVENSKA ARBETSPLATSERNA?

– Jag och mina kollegor blir ju framför allt anlitade när det uppstår problem, så vi är bias. Om man utgår från det är det lätt att få intrycket av att det är väldigt illa ställt ute på arbetsplatserna. Samtidigt kommer många rapporter om stress och psykisk ohälsa kopplat till arbetslivet. Den upplevda ohälsan verkar alltså vara hög. Men jämför man med internationella arbetsmiljöer så har vi det på många sätt ganska bra här i Sverige.

har lärt mig att hantera det.

En avgörande faktor att han fungerar så bra är – idrotten.

– Den är fullständigt avgörande. Jag skulle aldrig kunna jobba med det jag jobbar med om jag inte hade motionerat ordentligt. Då hade det varit tankar i en enda sörja, stresspåslag och en kropp som blivit fullständigt fördärvad av allt stillasittande.

I samband med kraschen började Anders Rydell att hårdträna.

Kroppen var sliten efter alla år med stresspåslag och han insåg att han på allvar behövde komma igång med en idrott. Han valde friidrott med fokus på medeldistanslöpning, och tränade upp sig så pass mycket att han snart kunde hävda sig inom sin åldersklass. Hans personbästa på 800 meter är 2,07



»Ibland har jag tänkt att jag måste pausa, att jag har matat på med artiklar i flera månader i sträck.«

minuter och största idrottsprestationen är ett guld i veteran-SM.

– Under ett OS var det en kille som tog guld i skridskor för att alla andra i loppet ramlade. Lite så var det för mig. Jag hade inget motstånd, alla duktiga råkade vara skadade. Men jag har tre SM-brons också, de är jag glad för.

För två år sedan valde Anders Rydell, som alltid har varit anställd psykolog, att starta eget. Hans jobbvardag är numera extremt varierad.

– Jag har många olika slags uppdrag, men det mesta handlar nog om konfliktmedling och temautvecklande insatser. Men jag gör också lite handledning och ledarcoaching, och då och då en kartläggning av arbetsmiljön. Och så föreläser jag en hel del. Det ser jag inte som en konsultinsats, utan

VANLIGASTE PROBLEMEN PÅ ARETSPLETSEN?

– Stress är ett paraplybegrepp som ofta används. Verksamheter effektiviseras, vilket leder till att människor pressas att prestera. Det kan vara så att vi börjar närma oss en gräns för vad vi klarar av. Om man börjar gräva i problematiken så handlar det ofta om kommunikationssvårigheter, konflikter och oklarheter kopplade till arbetsuppgiften. Dessutom är många människor på arbetsplatser där de egentligen inte vill vara, det finns massa faktorer som gör att en människa inte kommer loss.

mer som show. Jag försöker använda humor i alla mina insatser, jag inbillar mig att om jag skapar en känsla hos publiken så ökar det förutsättningarna för att materialet ska sätta sig.

Och så gillar han att skriva. Inför intervjun skickar han en länk med hänvisning till över femtio artiklar. Han debatterar gärna och han är inte rädd för att sticka ut hakan.

– Att skriva är ett bra sätt att formulera sina egna tankar. Om jag blir vassare i att formulera mig skriftligt gynnar det mina föreläsningar. Dessutom finns det så otroligt mycket att skriva om när det gäller organisationspsykologi och arbetslivets olika utmaningar. Ibland har jag tänkt att jag måste pausa, att jag har matat på med artiklar i flera månader i sträck. Sen går det några veckor och jag hittar nya teman att skriva om, och då är det bara att dra igång igen. År 2018 satte jag upp ett mål för mig själv: att publiceras minst en gång i månaden. Jag har snittat lite över en i månaden, så det målet har jag lyckats hålla.

I boken skriver Anders Rydell mycket om vikten av att ta hand om sig, »egenomsorg« kallar han det. Nyligen hamnade han i polemik med Dagens Nyheters ledarsida. »Chefen borde hålla sig borta från din kropp och själ«, skrev ledarskribenten Erik Helmersson, apropå Anders Rydells argumentation att arbetsgivaren bör erbjuda sina anställda såväl träning som god kost.

– Det var lite »Bror Duktig har varit igång igen, nu tycker Anders Rydell att vi ska äta sill på jobbet« över DN-artikeln. De fick mitt budskap att framstå som löjligt, men det är ett faktum att om vi proppar sockerkaka i våra medarbetare så kan vi inte förvänta oss annat än att de kommer att dippa en timme senare. Många anställda är förtvivlade över att de inte hinner äta och

»Jag har stått på den där scenen med skämt som inte gått hem. Det är fruktansvärt ångestfyllt.«

träna ordentligt. Varför skulle inte arbetsgivaren kunna hjälpa till med det?

Om han själv var arbetsgivare skulle han ha det som krav. Den som inte kör intervaller tre gånger per vecka som det är sagt i arbetsavtalet, sköter inte sitt jobb. På samma sätt som den som inte fyller i det trista veckoprotokollet inte gör det.

– Självklart behöver det inte vara just intervaller. Men en arbetsgivare behöver anställda som är i tillräckligt gott skick. Någon har tyckt att det låter som att jag pratar om travhästar, så jag måste kanske ta mig en funderare på hur jag uttrycker mig. Det är viktigt att prata om det här på rätt sätt. Men människor behöver förstå att jobbet kräver en insats, att det inte går att komma till arbetsplatsen i vilket skick som helst. Jag vill kunna vara hyfsat rak i ryggen när jag föreläser, och därför är det bra att köra övningar som gör att kroppen håller. Och om jag käkat en ordentlig frukost är det roligare att komma ut till en kund.

Om friidrotten hjälper hans fysik, så tränar standup:en hans kreativa sida. Han pratar om den som en ångestfylld lek, men konstaterar också att den hjälpt honom att vässa föreläsningarna.

– Jag har fått scennärvaropraktik i skarpt läge. Jag har stått på den där scenen med skämt som



inte gått hem. Det är fruktansvärt ångestfyllt, ungefär som en friidrottstävling före start. Jag står på min bana och vet att loppet kommer att göra vansinnigt ont i kroppen, ångesten sprutar i kroppen, jag har hjärtklappning och frågar mig själv: Vad fan håller jag på med? Jag är rädd rent ut sagt. Det är samma känsla inför ett standup-gig. Jag står bakom ridån och hör konferenciern säga mitt namn. Och så ska jag upp på scen och få folk att skratta. Men jag har aldrig ställt in, eller brutit en tävling, så någonstans måste jag gilla det. Efteråt är det en otrolig frihetskänsla, total närvaro, bara här och nu. Det är livet i skarpt läge.

Av allt att döma trivs Anders Rydell på scenen och i rampljuset. När man träffar honom ger han dock inte intrycket av att vara en person som till varje pris måste stå i centrum.

HUR KLARAR DU SJÄLV STRESSEN I ARBETSLIVET?

– Jag har många bollar i luften och tassar väl i markerna för vad jag mäktar med. Då gäller det att ha strategier och att vara noggrann med när jag ska göra vad. För att ta ett exempel: Jag vill vara på sociala medier, men jag har fattat ett beslut att allt som görs där ska ha en koppling till jobbet. Jag tror att det har en marknadsförande effekt på min verksamhet, men jag klarar inte av att också upprätthålla ett privat flow.

– Det du säger nu, säger de flesta. Jag vet inte hur det kan förklaras, jag har väl båda sidor i mig. Jag tycker om att sitta och skriva i min ensamhet, samtidigt är det roligt att stå på scenen. Framför allt tycker jag om att få folk att skratta. Jag känner en otrolig tillfredsställelse när en grupp människor brister ut i tokskratt, då myser jag. En organisationskonsult måste kanske vara lite extrovert? Man kan liksom inte gå och gömma sig, även om fokus så klart ska vara på mottagaren.

Framtiden då? Rastlöse Anders Rydell vill naturligtvis vidare.

– Jag vet för lite, jag kan för lite, det är alltid min utgångspunkt. Nu vill jag utveckla min engelska, jag ska börja föreläsa på engelska. Det är ganska svårt att vara rolig och få till ett snack om arbetslivet med flyt på ett annat språk. Så det blir en utmaning. Men jag tycks ju gå igång på utmaningar. ●

Vad göra när det blir för svårt för mig som PTP?

Fråga: Jag gör PTP på en Bup-mottagning och ska bli färdig nu efter sommaren. Ibland behöver jag arbeta med ärenden som är alldeles för komplicerade. I vissa fall kan jag känna mig väldigt osäker på om jag gör ett tillräckligt bra jobb. Det jag har fått med mig från grundutbildningen är inte tillräckligt för att möta barn och ungdomar med allvarliga tillstånd som självskadebeteende och svåra depressioner. Jag skulle egentligen behöva mer utbildning och handledning för att klara av det. Men det är svårt att få gehör från chef och handledare. Hur ska jag göra?

På Bup möter vi kanske dessa frågeställningar för första gången och självklart behövs mycket stöd och handledning under början av den resan.

När det gäller arbetet med barn och ungdomar aktualiseras särskilt etiska aspekter som rör frågor om makt och informerat samtycke. Att värna ett barns autonomi och självbestämmande är i sig ett komplext uppdrag. Särskilt då vårdnads-

havarna kanske har skilda förväntningar och mål än barnet när de kommer till Bup. Samtidigt behöver de vuxna kunna vara aktiva och ta ansvar för att en insats

till barnet ska fungera väl. Om barnet dessutom lider av svårare psykiatrisk problematik, som den du beskriver, komplicerar det än mer. Hur mycket ska vi kunna låta ett barn bestämma själv när det utsätter sig för fara?

»Om du bedömer att du inte kan utföra en behandling ska du ta upp det på behandlingskonferensen och påtala eventuella risker för patienter.«

Det låter oroande att varken chef eller handledare tycks bidra med det stöd du behöver i ett så utmanande arbete. För du gör ju precis det som vi som psykologer ska göra i sådana här situationer. Nämligen att ta det yrkesmässiga ansvaret och påtala var gränserna går för den egna kompetensen. Om du märker att det du gör som psykolog är bristfälligt, inte gynnar en patient, eller riskerar att leda till skada, behöver du på något sätt förhindra det. Det gäller också att vara uppmärksam på begränsningar i organisationen och/eller i de metoder vi använder.

ATT PÅTALA DET som inte blir bra för patienter eller för dig själv är en väsentlig del i att träda in i yrkesrollen som psykolog. Det är en del i att vara professionell. Du har identifierat ett

problemområde i verksamheten där du som PTP-are får arbeta med alltför komplicerade fall med bristande stöd. Både din närmaste chef och din handledare

har ansvar för att ta del av det och se över hur ni kan åtgärda problemen.

Oavsett om du upplever att chefen lyssnar eller ej, kan du behöva göra följande: När det finns risker för patienterna i verksam-

heten behöver det dokumenteras genom avvikelserapporter. Då kan du veta att ledningen åtminstone har det på pränt. Att inte ha rätt stöd i arbetet kan också leda till stress och därför utgöra ett arbetsmiljöproblem. Ta upp det med ditt skyddsombud så att det finns med på agendan i miljöarbetet. Om du bedömer att du inte kan utföra en behandling ska du ta upp det på behandlingskonferensen och påtala eventuella risker för patienten. Den som har det övergripande patientansvaret i verksamheten behöver ha koll på det för att kunna fatta rätt beslut.

SE TILL ATT INTE vara ensam! Finns det kollegor som upplever och ser samma saker och som du kan få stöd av? Ta kontakt med ett fackligt ombud om du/ni behöver få hjälp med att få gehör hos arbetsgivaren. Du kan också ringa till Etikrådets rådgivning om du vill resonera mer kring de här och andra frågor som rör psykologisk praktik. Lycka till med din fortsatta PTP! ●

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.



Psykologer har en nyckelposition för barn som drabbas av fatigue efter cancersjukdom. Det gäller vid såväl omhändertagande och, utredning som behandling. Det skriver psykologen Elin Irestorm som nyligen disputerat med en avhandling om fatigue efter barncancer och nu studerar den longitudinella utvecklingen av fatigue efter avslutad behandling. Sådana studier har hittills saknats.

d

et finns cirka 11 000 barncancer-överlevare i Sverige och antalet ökar för varje år. Kliniskt verksamma psykologer kommer därför i sitt arbete förmodligen att möta någon som har haft barncancer. I takt med att allt fler överlever barncancer ökar också kravet på omhändertagandet av överlevarna. En stor del av dessa får olika typer av sena effekter och en sådan och som har kommit att uppmärksammas alltmer, både internationellt och i Sverige, är fatigue.

I medicinska sammanhang innebär ordet fatigue en mer omfattande kraftlöshet och hastigare uttrötthet än vad man i vardagligt tal menar med trötthet. Därför används som regel fatigue även på svenska inom sjukvården. Uttröttheten hos de som har behandlats för cancer kan vara både fysisk/muskulär och kognitiv/mental^[1]. En del av dem som har haft cancer får bara den ena typen av uttrötthet, medan andra får båda tillsammans. Detta kallas för att fatigue är multidimensionellt. Man kan jämföra detta med adhd, där vissa bara har hypermotorisk aktivitet, vissa bara nedsatt uppmärksamhet och vissa har en kombination av båda. På samma sätt kan uttröttheten hos barncanceröverlevare ta sig olika uttryck.

Kan få stor påverkan på skolarbete

Fatigue innebär att man både snabbare blir trött och behöver längre återhämtning än tidigare. Medan den muskulära uttröttheten främst visar sig under fysiska aktiviteter så visar sig den kognitiva/mentala uttröttheten i uppgifter där man arbetar med hjärnan. Den får därför ofta stor påverkan på skolarbetet. Efter en stunds arbete blir hjärnan trött och barnet får svårare att koncentrera sig och att komma ihåg saker. Forskning har visat att fatigue är den seneffekt som barncanceröverlevarna själva upplever som mest funktionsnedsättande^[2].

De studier som finns på fatigue efter barncancer är alla tvärsnittsstudier, det vill säga att man har mätt uttröttheten vid ett tillfälle. Den typen av studier är bra om man vill jämföra förekomsten av fatigue mellan olika diagnosgrupper. I tvärsnittsstudier har man till exempel kunnat se att de som behandlats för hjärntumör som barn, lider mer av uttrötthet än de som har behandlats för leukemi, och att skillnaden är störst för kognitiv/mental

fatigue^[3]. Man vet också att de som behandlades för sin hjärntumör med operation i kombination med både cellgifter och strålning, lider mer av fatigue än de som bara opererades^[4]. Det finns alltså riskgrupper.

Däremot vet man inget om utvecklingen över tid. Det finns ännu inga longitudinella studier publicerade om fatigue efter barncancer. Det är därför okänt om det sker en återhämtning efter en viss tid, eller om en sådan återhämtning skiljer sig åt beroende på typ av behandling. Två forskningsområden som har pekats ut som högprioriterade vad gäller fatigue hos barncanceröverlevare är utvecklingen över tid och att utveckla en biopsykosocial modell av fatigue då enbart medicinska faktorer inte räcker för att förklara svårigheterna och symptomen^[5].

Samarbete och anpassningar

Kognitiva svårigheter bland barncanceröverlevare är vanliga, i synnerhet bland barn som har haft en hjärntumör eller som har fått en behandling som påverkat centrala nervsystemet. Svårigheterna kräver ett samarbete mellan sjukvård och skola så att överlevarna får sådana pedagogiska anpassningar som underlättar skolgången. Som underlag för det behövs ofta en neuropsykologisk utredning. De psykologiska uppföljningarna kan också användas vid forskning om olika typer av seneffekter, och även för att fånga upp överlevare som lider av psykisk ohälsa så att de kan erbjudas adekvat behandling.

Ibland kan kognitiva svårigheter efter sjukdom eller behandling misstas för uttrötthet. Det är i synnerhet vanligt om man har fått en sänkt processhastighet^[6], vilket är en vanlig seneffekt efter strålning mot hjärnan^[7]. Eftersom de pedagogiska anpassningarna skiljer sig åt vid kognitiv/mental uttrötthet och andra kognitiva nedsättningar, är det viktigt att fastställa vilken typ av svårighet individen har. Därför behöver barncanceröverlevare få en individuell bedömning och uppföljning. Vid uppföljning av fatigue efter cancer hos både vuxna och barn så rekommenderas multidimensionella skattningsformulär^[8]. Detta dels för att differentialdiagnostiken mot depression blir lättare, dels för att det vid forskning är en metodfördel att använda multidimensionella formulär. I de europeiska rekommendationerna för uppföljning efter hjärntumörer hos barn ingår formuläret PedsQL Multidimensional Fatigue Scale^[9], som är gratis att ladda hem för kliniker. Det finns i både en föräldra- och en självskattningsversion på svenska och ytterligare 45 språk. Dessutom finns andra fatigueformulär som är gratis, varav

»I de studier som gjorts gällande fysisk aktivitet som behandling för fatigue efter cancer har den dagliga aktiviteten legat på ungefär den miniminivå som WHO rekommenderar.«

vissa är speciellt utformade för barncanceröverlevare och andra anpassade för att fungera för flera diagnoser.

Symtomöverlappningar

Symtomöverlappningen mellan depression och fatigue är stor, vilket gör att det differentialdiagnostiskt finns en risk för sammanblandning. Samtidigt är depression också en av de starkaste prediktorerna för fatigue^[10]. Vissa barncanceröverlevare (i synnerhet de som behandlats för hjärntumör eller har fått strålning mot hjärnan) har en ökad risk för både depression och fatigue. Vid bedömning av fatigue måste därför även psykisk ohälsa beaktas.

På samma sätt finns det ett samband mellan kognitiv/mental uttrötthet och andra kognitiva nedsättningar. Därför behöver också kognitiva förmågor ingå i bedömningen. Även sömnbrist, i synnerhet långvarig sådan, kan ge symptom som liknar de vid kognitiv/mental uttrötthet.

Som regel får personen flera svårigheter till följd av sin sjukdom och behandling, som kan förekomma samtidigt och samspela med varandra.

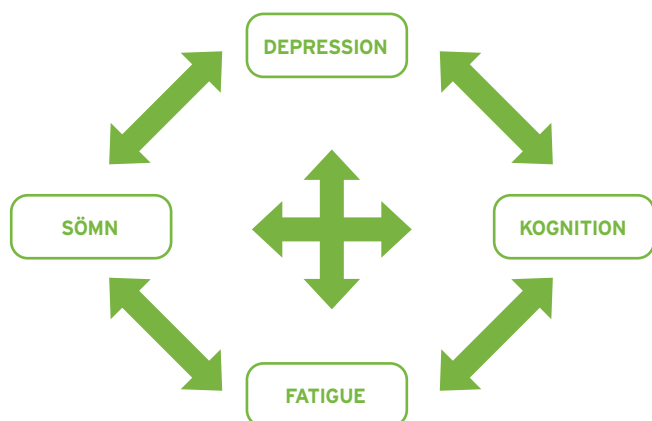
Rekommendationer vid fatigue

Då det inte finns några publicerade longitudinella studier vet man ännu inte om det sker en för-sämring eller förbättring några år efter avslutad behandling. Man vet inte heller om det är olika för olika grupper, beroende på typ av cancerdiagnos och vilken behandling som givits. En del av det psykologiska omhändertagandet handlar därför om att stötta barncanceröverlevare i osäkerheten, och att hjälpa dem att anpassa sig till de nya förutsättningarna. Men det finns också konkreta rekommendationer och interventioner som psykologer kan använda.

Den som upplever uttrötthet även lång tid efter det att behandlingen avslutats kan ha svårt att delta i undervisningen på samma sätt som sina klasskamrater. Rekommendationen från vården bör dock vara att inte på lång sikt stanna hemma från skolan med anledning av uttröttheten. Dels har vi skolplikt i Sverige, dels blir det svårare att återgå till skolan ju längre man stannar hemma. I stället behöver skolan göra anpassningar så att barncanceröverlevare orkar med så mycket som möjligt av skolundervisningen. Vid sådana anpassningar kan den neuropsykologiska utredningen vara till hjälp. Många barn och ungdomar har även problem med sömnbrist och sömnstruktur, vilket gör att uttröttheten förvärras, och barncanceröverlevare kan behöva hjälp även med detta.

Forskningen visar att fysisk träning är en stor hjälp vid uttrötthet efter cancer. Detta gäller för både barn och vuxna. Studierna tyder dessutom på att effekten av fysisk träning faktiskt verkar vara större för den kognitiva/mentala uttröttheten än för den fysiska. Samtidigt når en stor andel svenska barn och ungdomar inte upp till WHO:s minimirekommendationer om träning. I de studier som gjorts gällande fysisk aktivitet som behandling för fatigue efter cancer, har den dagliga aktiviteten legat på ungefär den miniminivå som WHO rekommenderar. Det handlar med andra ord inte om någon överdriven konditionsträning, utan om en normal fysisk aktivitet för ens ålder och att undvika stillasittande.

Fatigue inte ska bedömas ensamt utan sättas i relation till andra möjliga seneffekter.



Anpassning till dygnsrytm

Ett vanligt problem vid kognitiv/mental uttröttbarhet efter barncancer är att man fungerar bättre på förmiddagarna än på eftermiddagarna. De flesta upplever en tydlig dygnsrytm och att uttröttbarheten ofta slår hårdare mot de skolämnena som ligger efter lunchen. Schemat kan därför behövas anpassas efter det. Psykologen kan även bistå med psykoedukativa insatser som hjälper barncanceröverlevarna att hushålla med sin energi.

Många med kognitiv/mental uttröttbarhet efter barncancer upplever också en ökad ljudkänslighet och blir snabbare trötta i bullriga och stimmiga miljöer. De kan behöva arbeta i mindre grupper eller sitta själva. Fler pauser i schemat är också en möjlighet. Vid kognitiv/mental uttröttbarhet rekommenderas att pauserna används till antingen vila (en del yngre barn kan till och med behöva sova en stund) eller fysisk aktivitet, som till exempel en promenad. Ibland används »mobiltid« som belöning eller motivation för barn med olika typer av uppmärksamhetsproblem och då är det viktigt att skilja mellan belöning och återhämtning. Vid kognitiv/mental uttröttbarhet är det inte lämpligt att man använder pausen till att spela spel eller gör andra saker med sin mobiltelefon eftersom det gör hjärnan tröttare.

Psykologer har en nyckelposition

Barnonkologin blev på 1970-talet ett av de första områdena inom somatiken där psykologer etablerade sig och förbättringsarbetet pågår fortfarande^[1]. I dag finns det cirka 11 000 barncanceröverlevare i Sverige och antalet ökar för varje år. Det är därför väldigt troligt att kliniskt verksamma psykologer kommer att möta någon som har haft barncancer i sitt arbete. Utifrån att uttröttbarheten är den senefekt som överlevarna själva lider mest av så behöver kunskapen om detta öka inom både sjukvården och skolan.

Psykologer har en nyckelposition vad gäller att förbättra omhändertagandet och vi kan genom vår



ELIN IRESTORM

unika kompetens erbjuda såväl utredning som behandling, psykoedukation och handledning inom de verksamheter där barncanceröverlevarnas svårigheter visar sig ●

Elin Irestorm, med.dr., psykolog, specialist i neuropsykologi Institutionen för kliniska vetenskaper, Lunds universitet Princess Máxima Center for Pediatric Oncology, Utrecht, Nederländerna.

Referenser

1. de Raaf PJ, de Klerk C, van der Rijt CC. (2013). Elucidating the behavior of physical fatigue and mental fatigue in cancer patients: a review of the literature. *Psychooncology*. 22(9):1919-29.
2. Meeske K, Patel S, Palmer SN et al. (2007) Factors associated with health-related quality of life in pediatric cancer survivors. *Pediatr Blood Cancer*. 49(3):298-305.
3. Irestorm E, Tonning Olsson I, Johansson B et al. (2020). Cognitive fatigue in relation to depressive symptoms after treatment for childhood cancer. *BMC Psychology*. 8(1):31.
4. Puhf A, Ruud E, Anderson V, et al. (2019). Self-Reported Executive Dysfunction, Fatigue, and Psychological and Emotional Symptoms in Physically Well-Functioning Long-Term Survivors of Pediatric Brain Tumor. *Dev Neuropsychol*. 44(1):88-103.
5. Barsevick AM, Irwin MR, Hinds P et al. (2013). Recommendations for high-priority research on cancer-related fatigue in children and adults. *Journal of the National Cancer Institute*. 105(19):1432-40.
6. Irestorm E, Linge H, Øra I et al. (2021). Cognitive fatigue and information processing after paediatric brain tumours. *Journal of the International Neuropsychological Society*. 27:1-10.
7. Scantlebury N, Bouffet E, Laughlin S et al. (2016). White matter and information processing speed following treatment with cranial-spinal radiation for pediatric brain tumor. *Neuropsychology*. 30(4):425-38.
8. van Deuren S, Boonstra A, van Dulmen-den Broeder E et al. (2020). Severe fatigue after treatment for childhood cancer. The Cochrane database of systematic reviews. 3:CD012681.
9. Limond JA, Bull KS, Calaminus G et al. (2015). Quality of survival assessment in European childhood brain tumour trials, for children aged 5 years and over. *Eur J Paediatr Neurol*. 19(2):202-10.
10. Zeller B, Loge JH, Kanellopoulos A et al. (2014). Chronic fatigue in long-term survivors of childhood lymphomas and leukemia: persistence and associated clinical factors. *J Pediatr Hematol Oncol*. 36(6):438-44.
11. Kazak AE, Noll RB. (2015). The integration of psychology in pediatric oncology research and practice: collaboration to improve care and outcomes for children and families. *Am Psychol*. 70(2):146-58.

»Vid kognitiv/mental uttröttbarhet är det inte lämpligt att man använder pausen till att spela spel eller gör andra saker med sin mobiltelefon eftersom det gör hjärnan tröttare.«

»God empatisk förmåga sträcker sig från relationer till musik.«

IMMIGRERADE MÖDRARS BEHOV

➤ Att vara tonårsförälder kan vara svårt för vem som helst, men som immigrant finns extra utmaningar som kan påverka föräldraskapet negativt. Fördjupade kunskaper om hur immigranter upplever sitt föräldraskap har tidigare saknats men är avgörande för att samhället ska kunna hjälpa dem och deras barn på rätt sätt. I en studie från Göteborgs universitet har Lindén et al. intervjuat immigrerade mödrar. I intervjuerna framträder fyra övergripande teman om deras utmaningar och behov.

Mödrarna beskriver strukturella utmaningar med att anpassa sig till det svenska samhället och samtidigt leva under osäkra förhållanden. De berättar om oron och riskerna med att uppfostra barn i ett område med hög kriminalitet och hur svårt det är att vara förälder i Sverige rent ekonomiskt. Ett annat tema rörde den kulturella anpassningen med brist på integration, språkbarriärer, diskriminering och hemlängtan. Psykosociala problem, såsom att kämpa med sin självbild och sig själv som förälder i det nya landet, var ytterligare ett tema. Slutligen uttryckte mödrarna behov av föräldrautbildning, rådgivning och aktiviteter. Ofta har de förlorat ett stöd som den utvidgade familjen

i hemlandet stod för. Dock underströks att insatserna behöver utgå från en kulturell medvetenhet och känslighet och den specifika familjens behov.

Lindén C et al. Journal of Family Studies, 2022.

MUSIK KAN UTVECKLA SOCIAL FÖRMÅGA

➤ Empati för oftast tankarna till en social kontext men det finns andra dimensioner av social kommunikation, en av dem är musik. Musik kan förmedla känslor och

mening, och den kan locka fram emotionell respons, men mekanismerna bakom är knapphändigt utforskade. I en amerikansk studie ledd av Benjamin Tabak, undersöktes om personer som mer korrekt förstår andras känslor och tankar också är mer korrekta i att uppfatta vad musiker haft för intentioner med sin musik. Forskargruppen ville även ta reda på om personer som tenderar att känna de känslor andra upplever också tenderar att känna det som förmedlas genom musiken.

Resultaten visar stöd för båda hypoteserna och tyder

på att god empatisk förmåga sträcker sig från relationer till musik. Forskarna tror att musiklyssnande skulle kunna användas som en terapeutisk teknik för att utveckla den sociala förmågan hos personer med autism eller schizofreni.

Tabak BA et al. Emotion, 2022.

PASSION VIKTIGAST

➤ Passion, grit eller ett dynamiskt mindset – vad är viktigast för att bli en framgångsrik fotbollsspelare? Det



BILD ISTOCKPHOTO

vill norska forskare ta reda på. De lät spelarna i ett elitfotbollslag och ett semiprofessionellt lag svara på enkätfrågor om motivation. Samtidigt fick deras tränare ranka sina spelare. Resultaten visar att de högst rankade fotbollsspelarna hade signifikant högre poäng på frågorna som rörde passion, än vad de lägst rankade fotbollsspelarna hade. Däremot fanns ingen skillnad för grit eller mindset.

Sigmundsson H et al. New Ideas in Psychology, 2022.

DISTANSARBETETS EFFEKTER

> För en majoritet har distansarbetet bidragit till en högre tillfredsställelse med jobbet. Det visar en rapport om distansarbete före och under pandemin.

I rapporten framkommer att arbete på distans gjort det lättare att förena jobb med familjeliv, och att det bidragit till en upplevelse av högre produktivitet och effektivitet.

Erfarenhet och utrustning är avgörande för hur väl det fungerar att arbeta hemifrån. Graden av stöd som kan erhållas vid behov, samt regelbunden kontakt med kollegor och chefer är andra väsentliga faktorer.

Vid en internationell jämförelse visar de svenska studierna en mer positiv bild av distansarbete. Forskarna beskriver att Sverige har en gynnsam situation att realisera distansarbetets fördelar. Särskilt handlar det om att det finns en utbyggd barnomsorg. Aronsson G et al. Distansarbete: översikt av internationella forskningen om arbetsmiljö och hälsa. Myndigheten för arbetsmiljökunskap, 2022.

BILD JESSICA LUND



JOHAN PAHNKE: NY ACT-BEHANDLING VID AUTISM

Psykologen Johan Pahnke har utvecklat en ACT-metod som är anpassad för personer med autism, ett hittills eftersatt område.

– Behandlingen verkar fungera på generell psykiatrisk problematik och skulle kunna användas på Bup, i vuxenpsykiatri och i rehabilitering.

Enligt Johan Pahnkes egen kliniska erfarenhet kräver ordinär KBT anpassning när en patient har autism i botten. Nu har han utvecklat och beforskat Neuroact, en gruppbehandling vid stress och psykisk ohälsa hos personer med AST. I sin avhandling presenterar han tre studier av behandlingens effekt på ungdomar och vuxna. De vuxna deltagarna är rekryterade från psykiatri och Johan Pahnke har själv varit en av två behandlare.

– Gensvaret från patienterna är att de känner sig lyssnade på. De upplever att deras egna mål och värden tas på allvar på ett sätt som de inte är vana vid.

BEHANDLINGEN GER STÖRST effekt på stressrelaterade symtom, depression och livskvalitet, medan den inte tycks påverka ångest i samma utsträckning.

– Och en bieffekt är att grundsvårigheter med kognitiv flexibilitet och socialt krävande situationer, förbättras.

Johan Pahnke ser flera fördelar med just ACT för personer med autism.

– Metoden motiverar till långsiktigt förstärkta beteenden som ökar mental hälsa och vardagligt fungerande i motsats till vanemässiga beteenden. Deltagarna får träna på att acceptera stressande känslor i stället för att undvika dem och att ta perspektiv på sina tankar.

I ACT SÄTTER patienterna själva upp mål för behandlingen genom att ta reda på vad som är viktigt för dem och vilka konkreta

ta beteenden som är kopplade till deras värden. I Neuroact ges momentet extra mycket tid.

– Många har till en början svepande och stora drömmar om framtiden. Vi har varit öppna och förstärkande i att de får drömma. Men sen jobbar vi med att konkretisera drömmen så den blir hanterbar.

JOHAN PAHNKES HYPOTES är att det varit en viktig motivator för patientgruppen som annars kan låsa sig och ha svårt att ta till sig nya strategier. Andra anpassningar i metoden är fler förklarande inslag, såsom vad momenten syftar till och hur känslor fungerar. Förutsägbarheten värnas och i mindfulness- och acceptansövningarna är språket kortfattat och tydligt. Metaforer illustreras med bilder.

Gruppbehandlingen består av 12–14 träffar à 2,5 timme och finns manualiserad.

– Den relativt långa tiden behövs för att deltagarna ska hinna ställa in sig och känna sig trygga. Den perceptuella processhastigheten är generellt lägre i den här patientgruppen.

PASSEN INLEDS MED en mindfulness- eller acceptansövning, som syftar till att öka stresstålighet och kroppskännedom. Sedan följer genomgång av utförda hemuppgifter och en presentation av dagens tema, det kan till exempel vara stress eller känslor. Därefter utvärderas hur gången varit och en ny hemuppgift ges. En sådan kan vara att skriva ned två stressande situationer under veckan.

Avhandlingen heter: Acceptance and Commitment Therapy for Autism Spectrum Disorder: Evaluation of feasibility, effectiveness, and validity of a novel contextual behavioral treatment.

● Maria Jernberg

Släpp ut psykologerna på stan

Irländska Emelie Pines romand *Ruth & Pen* har precis kommit på svenska. Där är Ruth, en psykolog som i flera år kämpat för att bli gravid. Och 16-åriga Pen har nyss fått en autismdiagnos, är kär och ska på demonstration. De båda huvudpersonerna känner inte varandra, men rör sig parallellt på Dublins gator under en dag när bägges tillvaro ställs på sin spets. I en nyckelscen stöter de ihop. Pen har fått panikångest av för mycket intryck och svimmat till följd av syrebrist. Ruth störtar fram och förstår direkt vad som hänt. Hon föser undan säkerhetsvakten och väcker varsamt Pen. Hon hjälper henne att återfå kontroll över sin andning samtidigt som hon gör övningar i medveten närvaro med henne.

DET ÄR EN FANTASTISK SCEN. Tänk att bli omhändertagen så fint när man fått en panikattack på stan! Men också – tänk att som psykolog få göra en sådan konkret nytta! Och egentligen – det här med säkerhetsvakter och morsor och farsor på stan i all ära,

men alltså PSYKOLOGER PÅ STAN!? Alltid där, alltid redo att göra psykisk första hjälpen. Säg att en snabbare på väg in i en affär – blir stoppad av en psykolog som där på plats kan dra fram värderingskompassen och ba, »Är detta verkligen kompatibelt med var du vill vara om fem år?» Eller vid familjemiddagen på restaurangen: Stämningen vid bordet börjar bli

»Psykologer på stan!? Alltid där, alltid redo att göra psykisk första hjälpen.«

tryckt, patriarken tar som vanligt allt syre. Då direkt – psykologer rycker in, stöttar upp den som inte kommit till tals, snabbförmedlar lite familjeterapi. För att inte prata om utanför krogen på lördagsnätterna! Någon blir dumpad, någon får inte napp. Vips – inte bara en stöttande axel att gråta mot – utan också lite MI, lite andas i fyrkant, lite compassion ...

NU VET JAG JU att det inte direkt är någon jobbrist för vår yrkesgrupp, men om den dagen kommer ...

Under tiden ska jag ta och mejla Emelie Pine mina idéer. Bli inte förvånade om hon känner att hon vill dedikera nästa bok till mig.

• Celia Svedhem, psykolog och litteraturkritiker



Nya böcker

BILDSTOCKPHOTO



Mönstersökare

Simon Baron-Cohen, Fri tanke, 2022.

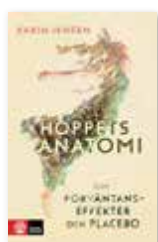
Påståendet att neuropsykiatriska diagnoser i själva verket är superkrafter är tröttsamt. Men Simon Baron-Cohen, professor i Cambridge, och en av de världsledande forskarna inom autism är ändå något på spåret. Sedan urminnes tider har människan försökt förstå världen genom att se mönster i tillvaron. Förmågan lär vara unik för vår art och hos personer med autism är förmågan att särskilja och systematisera extra känslig. Så visst, Baron-Cohen lägger fram övertygande bevis på att mönstersökaren är civilisationens grundläggare. /LK



Affektfobiterapi

- Teori, praktik och manual för gruppterapi
My Frankl och Erika Jonsson, Studentlitteratur, 2022.

Psykodynamiska korttidsterapi finns det gott om. Lycka till den som vill memorera alla bokstavskombinationer. Den här boken handlar om APT, affektfobiterapi. Från början en individualterapi men förespråkarna har även sett kraften i gruppbehandlingar. Utgångspunkten är att viktiga behov har blivit förknippade med rädsla, smärta eller skam. Inläringen skedde tillsammans med de personer som borde ha tillfredsställt individens grundläggande behov under uppväxten. Mötet mellan terapeut och patient har potential att utgöra en reparativ relationell erfarenhet. /LK



Hoppets anatomi

– om förväntanseffekter och placebo,
Karin Jensen,
Natur & Kultur, 2022.

Att förväntningar ska kunna ge verkliga biologiska förändringar i kroppen, det låter som hokus pokus. Ändå finns forskning som visar att det verkligen förhåller sig så. Karin Jensen är en av världens främsta placeboforskare och berättar underhållande om detta viktiga ämne. Hennes budskap är att det är alltför enkelt att dela upp behandlingar i äkta behandling och placebo. Det har gjort att vi gått miste om viktiga chanser att hjälpa patienter. Att patienter med kronisk smärta känner en förbättring av sockerpiller, det är inget som bara ska viftas bort som ett självbedrägeri. /LK



Återfallsprevention utifrån KBT och MI

Liria Ortiz och Peter Wirbing,
Studentlitteratur, 2022.

Det svåra börjar när man kommer hem. Många med beroende kan skriva under på den meningen. Återfallsprevention är därmed minst lika viktig som själva behandlingen. Tankefällorna är många, liksom myterna, till exempel att ett återfall alltid leder till ett rejält bakslag, det är bara att ge upp efter första droppen och låta drogerna flöda. Den här boken består av en manual och ett stort antal arbetsblad om alla tankar och beteenden som kan trigga återfall. /LK

»Ingela Thylefors anar ett trendbrott, en återgång till mjuka värden som medinflytande och tilltro till medarbetarna.«



BILD NORA BENGVENNI



Fler böcker om psykologi
– följ Psykologtidningen
på Instagram.



Chef och ledarskap inom välfärdssektorn

Ingela Thylefors,
Natur & Kultur, 2022.

Att som chef ha målet att förverkliga politiska visioner är inte riktigt samma sak som att göra aktieägarna glada. Dessutom har det varit hårda bud med new public management inom den offentliga sektorn sedan 1990-talet. Men Ingela Thylefors anar ett trendbrott, en återgång till mjuka värden som medinflytande och tilltro till medarbetarna.

På kort sikt kan den enskilde chefen sällan påverka styrningen av välfärdens organisationer, däremot har bra chefer en sak gemensamt, anser Ingela Thylefors: de har hittat sin unika kärna. /LK

Vindlande resa med magiska svampar

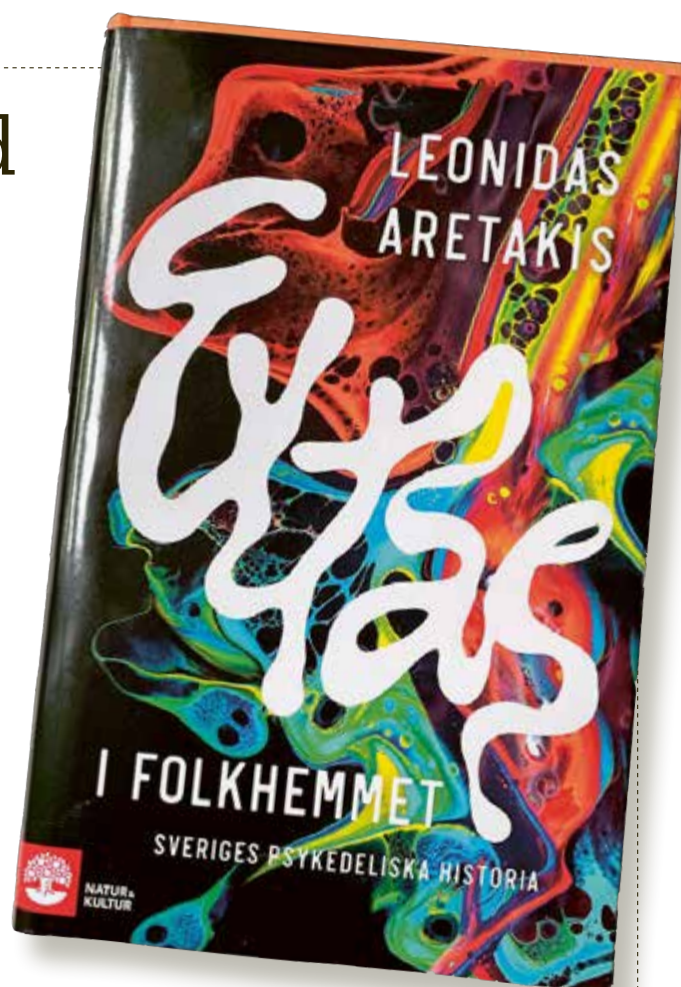
Den sedan 1960-talet slumrande forskningen kring psykedelika har fått något av en renässans. År 2020 började KI ett forskningsprojekt för att studera den hallucinogena drogen psilocybins effekt vid depression. De första resultaten är lovande. Det tillsammans med den nyöppnade psykolgmottagningen i Stockholm som anordnar psykedeliska retreatar, gör ämnet högst aktuellt för vår yrkesgrupp.

FÖRFATTAREN Leonidas Aretakis jobbar som kulturljournalist. Detta är hans bokdebut där han tar sig an uppgiften att kartlägga de hallucinogena drogernas historia i Sverige. Från när Carl von Linné »upptäckte« och beskrev dem på 1700-talet, fram till det nyväckta intresset i dag. Texten vindlar hit och dit kring detta ämne, mellan högt och lågt. Det berättas om olika förgrundsgestalter och deras agendor för användandet och hur brukat alltid varit mer eller mindre ofrivilligt politiskt. Men också om vilka kändisar som genom åren använt drogerna, vilken

bokhandel de kunde köpas i och i vilka forum på nätet som diskussioner har förts. Det ligger en otroligt gedigen research bakom boken, dessvärre är ambitionen att hela tiden presentera en helguten kontext emellanåt på den röda trådens bekostnad.

Aretakis låter röster komma till tals om hur hallucinogenerna resulterat i positiva upplevelser i av andlighet, kärleksfulla känslor och läkta trauman. Men han lyfter också hur hela 1900-talets idoga forskning trots allt inte utmynnade i någon medicinsk användbarhet av svamparna, och hur en del forskare och projekt strandat på grund av att drogen varit alltför skön att praktisera på sig själv.

ARETAKIS DELAR MED sig av sin egen medverkan på en retreat i Nederländerna och tripparna med en shaman på Tromsö och en psykolog hemma i sin lägenhet. Ändå framstår han inte som övertygad om drogernas positiva potential, utan lyckas i sina intervjuer och resonemang hålla sig nyanserad. Aretakis räknar med sin läsare. Är hallucinogener en möjlighet att ruska om oss



EXTAS I FOLKHEMMET: SVERIGES PSYKEDELISKA HISTORIA
LEONIDAS ARETAKIS, NATUR & KULTUR, 2022.

och öppna upp oss för nya sätt att tänka och leva, eller bara en destruktiv flykt? En hälsofara eller hälsohjälp? Han förhåller sig inte till läsaren som någon som behöver övertygas om det ena eller andra, utan som en som är kompetent att bilda sig sin egen uppfattning.

Möjligen är det förtroendet för läsaren väl stort; efterordet

känns snöpligt kort. Jag hade önskat mig en större inblick i författarens egna tankar efter allt han satt sig in i. Men kanske är den neutrala hållningen en eftergift till vårt konservativa debattklimat kring psykedelika och andra droger – en nödvändighet för att bli tagen på allvar?

• Celia Svedhem



Livsberättelser om adhd och autism

CAROLINE JONSSON (RED.), GOTHIA KOMPETENS, 2022.

Den äldsta patienten i boken som får sin adhd-diagnos är 92 år gammal. Visst kan det tyckas märkligt, vad är poängen? Men författarna är övertygade. »Jag ser varje dag exempel på att man kan leva ett jättebra liv när man förstår att man blivit född med ett sämre reglage«, skriver Lotta Borg Skoglund. /LK



Hjälp, svärmor förstör min familj

KARIN SKAGERBERG (RED.), MODERN PSYKOLOGI, 2022.

Läsarnas frågor som besvaras av psykologer har blivit ett populärt inslag i tidskriften Modern Psykologi. Frågorna och svaren publiceras även på Psykologiguide.n.se. Genom åren har läsarna fått svar på funderingar på allt från föräldraskap till skärmtid och relationsstrul. Här finns 61 utvalda frågor med svar. /LK

Får chefen avbryta provanställningen?

Fråga: Min chef har avbrutit min provanställning i förtid och med kort varsel. Får det gå till så här?

En provanställning är en särskild tidsbegränsad anställningsform tänkt att användas när en arbetsgivare vill pröva en arbetstagare inför en kommande tillsvidareanställning. Det ska finnas ett intresse för och behov av att pröva arbetstagaren. Däremot har lagstiftaren inte uppställt några särskilda villkor för arbetsgivarens möjlighet att provanställa, vilket i praktiken innebär att arbetsgivaren ganska fritt kan använda sig av den anställningsformen. Prövotiden får träffas för en period om högst sex månader innan den automatiskt övergår i en tillsvidareanställning vid prövotidens utgång.

Provanställningen kan avbrytas på både arbetsgivarens och arbetstagarens initiativ. Det finns inga formkrav för hur uppsägningsbeskedet ska gå till, det kan ske muntligt eller skriftligt. För arbetsgivaren gäller att hen måste varsla arbetstagaren om att provanställningen upphör i förtid eller att den inte kommer att övergå i en tillsvidareanställning minst två veckor i förväg och samtidigt varsla den fackliga organisation

»Arbetsgivaren behöver inte ha saklig grund för att avbryta en provanställning«

som arbetstagaren tillhör. Den fackliga organisationen har rätt till överläggning med arbetsgivaren i frågan om orsaken till arbetsgivarens beslut att avbryta provanställningen.

Det finns dock i princip inte någon möjlighet att rättsligen pröva arbetsgivarens beslut och återfå anställningen. Vissa undantag föreligger dock om starka skäl talar för det, till exempel om arbetstagaren varit frånvarande från arbetet under stora delar av prövotiden och därför inte har kunnat prövas. Vid dessa undantag finns en möjlighet för arbetsgivaren och arbetstagaren att komma överens om att prövotiden förlängs med en period som motsvarar frånvaron.

Det som är speciellt med en provanställning är just att arbetsgivaren inte behöver ha saklig grund för att avbryta en provanställning som man ju behöver vid uppsägning av en tillsvidareanställning. Det innebär att inga särskilda motiv behöver anges. Om det däremot är du som anställd som vill att provanställningen ska upphöra, så behöver du inte säga till någon särskild tid i förväg. Du kan avsluta anställningen på dagen om du vill, även om det är vanligt att komma överens om att stanna kvar en viss tid för att avsluta pågående kontakter.

Observera att om det finns kollektivavtal på din arbetsplats kan det finnas andra regler där om exempelvis en viss ömsesidig och längre uppsägningstid än vad lagen anger eller en större möjlighet till förlängning av prövotiden.

/ Linda Solberg, ombudsman



LEIF PILEVÅNG



LINDA SOLBERG

Fråga: I föräldraledighetslagen står det att man har rätt till högst tre ledighetsperioder per kalenderår. Jag har två barn och undrar nu om jag har rätt till sex ledighetsperioder, alltså om lagens text gäller per barn eller totalt oavsett antal barn.

Varken lag eller avtal ger svar på din fråga, men kommentarerna till lagtexten ger vägledning:

En arbetstagare har rätt till tre perioder av ledighet, oavsett antal barn som föräldrapenning kan begäras för. Skulle en arbetstagare ha utnyttjat sina tre perioder och därefter under samma kalenderår föda barn kan dock knappast arbetsgivaren neka en kvinnlig arbetstagare ledighet efter förlossningen. Detta får anses gälla mot bakgrund av den obligatoriska mammaledigheten om två veckor och den hänvisning till mödraskyddsdirektivet som föreskriver att en mamma ska ha rätt till viss ledighet i samband med barnets födelse med hänsyn till mammans och barnets hälsa och säkerhet.

Så svaret är som vanligt när det gäller juridik: Det beror på. I normalfallet tre perioder per år, men det finns undantag. Tänk även på att det går att komma överens med sin arbetsgivare om fler ledighetsperioder.

/ Leif Pilevång, ombudsman

HAR DU EN FRÅGA?

Mejla! redaktionen@psykologtidningen.se

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

SNPF:

»Nio års väntan är nog«

Vi kräver en snabb hantering av lärandemålen och en tydlighet i processen omkring hela specialistutbildningen från Psykologförbundets sida, så att Socialstyrelsen får den tydlighet som behövs för att visa intresse för möjligheterna att legitimera psykologernas specialistutbildning. Det skriver Kristina Hedman, ordförande, och Bengt Persson, före detta ordförande, för riksstyrelsen i Sveriges neuropsykologers förening.

Sveriges neuropsykologers förening (SNPF), Psykologförbundets största nationella förening med cirka 750 medlemmar, har under lång tid varit missnöjda med specialistutbildningen. I dag kan specialister i neuropsykologi stå helt utan gemensam grund. Man kan till och med vara specialist utan att ens ha läst någon kurs om hjärnan, dess anatomi och funktion. Allmänheten har rätt att förvänta sig att en specialisttitel innebär en kvalitetsgaranti, att en neuropsykolog kan ungefär samma saker som en annan neuropsykolog, och mer inom området än en icke-specialistutbildad psykolog.

SNPF HAR ARBETAT med specialistfrågan sedan 2015 och har sedan 2016 drivit på för att specialistutbildningen i neuropsykologi behöver förändras. Vi har, på direkta frågor från Psykologförbundet och på egna initiativ, under åren skickat in flera förslag på både struktur och innehåll. De har mötts positivt av central

studierektor som dock säger att förbundsstyrelsens pågående översyn av utbildningen bromsar arbetet med målen och innehållet, varför arbetet drar ut på tiden. Det har dock inte framkommit någon tydlig tidsplan över hur länge detta arbete beräknas pågå.

SNPF har under de senaste åren inte kunnat se några betydande framsteg vad gäller arbetet med specialistordningen, trots att kongressbeslut finns gällande att detta arbete ska genomföras. I höstas kom ett förslag/en remiss på allmänna lärandemål för specialistutbildningen, mål som intill förväxling liknar de mål som finns för psykologprogrammet och för PTP. För oss är det självklart att målen för en specialistutbildning måste vässas i förhållande till grundutbildningarna, vilket också blev vårt svar på remissen i fråga. Vi väntar nu med spänning på hur de allmänna målen kommer att se ut i nästa vända. Intresset från Socialdepartementets och Socialstyrelsens sida skulle rimligen öka avsevärt om produkten man försöker sälja vore mer färdig.

PSYKOLOGFÖRBUNDETS nuvarande förbundsstyrelse har sedan januari 2021 en arbetsgrupp om

»För oss är det självklart att målen för en specialistutbildning måste vässas i förhållande till grundutbildningarna.«



KRISTINA
HEDMAN



BENGT
PERSSON

specialistordningen i framtiden, som ska se över hela utbildningen. Arbetsgruppen ska arbeta med frågor som huvudmannaskap, vad förbundet behöver ha kontroll över vad gäller specialistutbildningen och så vidare. Gruppen har fortfarande inte presenterat någonting, inte utåt och inte i de justerade mötesprotokollen, men det framgår att man vill definiera målen för specialistutbildningen. Detta gjorde dock kongressen 2016, vilket finns att läsa i kongressprotokollet. Frågan är om förbundsstyrelsen ämnar ändra de av kongressen antagna målen, och vilken tidsplanen i så fall är?

Vi undrar också när kongressbesluten om den nya specialistrådsstrukturen ska synas i verkligheten. Under kongressen 2020 fattades följande beslut om detta:

»att specialistrådet utgörs av ett presidium, en ordförande och två vice ordförande, samt en krets av specialistrådgivare, bestående av en representant från varje nationell förening som kan sägas ha koppling till en specialitet.

Kongressen utser specialistrådet presidium. Förbundsstyrelsen utser specialistrådgivare, på förslag av de nationella föreningarna.

att förslaget om att specialistrådgivare, bestående av en representant från varje nationell förening som kan sägas ha en koppling till en specialitet gäller direkt efter beslut av kongressen i år.«

BETRÄFFANDE specialistrådgivarna var kongressbeslutet en upprepning av kongressbeslutet 2013. Vi väntar fortfarande på genomförandet.

Vi kräver nu en snabb hantering av lärandemålen och en tydlighet i processen omkring hela specialistutbildningen från Psykologförbundets sida, så att Socialstyrelsen får den tydlighet som behövs för att visa intresse för möjligheterna att legitimera psykologernas specialistutbildning, åtminstone inom de

specialistområden som är kopplade till hälso- och sjukvården. Då kan vi äntligen få den situation vi krävt i så många år: att vi kan stå för att en neuropsykolog är en neuropsykolog med gemensam kunskapsgrund och gemensamma specialistkunskaper! ●

Kristina Hedman, ordförande, och Bengt Persson, före detta ordförande, för riksstyrelsen i Sveriges neuropsykologers förening.

Replik:

»Vi bjuder in till kraftsamling«

Sedan hösten 2020 har förbundsstyrelsen valt att prioritera specialistfrågan i sitt arbete och ta ett helhetsgrepp på samtliga delar. Detta helhetsgrepp har omfattat förbundets samlade verksamhet och ekonomi ur ett långsiktigt perspektiv, samt samtliga parter som visat intresse för specialistutbildningen eller på andra sätt berörs av den, inklusive de nationella föreningarna. Sveriges neuropsykologers förening är en av dessa och har bidragit med stort engagemang.

Förbundsstyrelsen har i vår fattat ett inriktningsbeslut som i korthet innebär fördjupade samarbeten kring genomförandet av specialistutbildningen. Flera nära samarbeten med regioner och universitet har redan inletts. Även arbetet med att integrera representanter från de nationella föreningarna i specialistrådet, har påbörjats.

VI HAR STOR förståelse för att förändringsarbetet kan upplevas ta lång tid, synpunkter om detta har lyfts fram i olika forum. Eftersom förbundsstyrelsen behöver ta ansvar för helheten och alla de tio specialiteterna i vårt förslag till förändrad strategi, och många inlämnade förslag endast har sina specialitets- eller verksamhetsintressen i fokus, så tar utvecklingsarbetet tid att processa.

I kommande samarbeten behöver fokus ligga på att hitta en gemensam lösning, som skapar en likvärdig högkvalitativ specialistutbildning och därmed en styrka i kravet på offentlig reglering. Vi hoppas

att detta kan vara vårt gemensamma mål och bjuder in till denna kraftsamling! ●

Psykologförbundets styrelse genom Kristina Taylor, ordförande



Ur Psykologtidningen #7 /2020

Nu bjuder vi in politikerna

Det har varit en politisk vår. Det är valår och partipolitisk mobilisering i Sverige, samtidigt som det globala läget och politiska skeenden i omvärlden kommer närmare oss än på länge. Omänskliga värmeböljor och IPCC:s senaste klimatrappport uppmanar till omedelbar omställning, och i Europa pågår ett krig som också skrämmar och hotar mänskligheten.

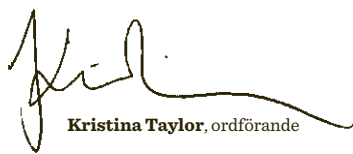
Psykologförbundet har vid två tillfällen bjudit in ukrainska psykologer som flytt till Sverige till förbundskansliet i Stockholm, där vi erbjudit samtal, fika och en kollegial hemvist, vilket varit mycket uppskattat. Vi planerar för fler liknande arrangemang.

Under våren har förbundet också bjudit in politiker från samtliga

riksdagspartier till samtal om vad vi menar är viktigt för en patientsäker hälso- och sjukvård, där psykologer och andra vill och ges förutsättningar att arbeta, bidra och utvecklas på ett hållbart sätt. Några av frågorna förbundet driver är:

- Säkerställ psykologisk kunskap i beslutsprocesser, på strukturell nivå och i ledningsgrupper så att denna finns med både tidigt i beslutsprocesser och i uppföljning och löpande utvecklingsarbete. Inför en så kallad PLA-funktion (psykologiskt ledningsansvar) i specialistvården.
- Ersättningssystem och upphandlingssystem måste utredas och förändras så att de styr mot en likvärdig vård oavsett fysiska eller psykiska behov.
- Säkerställ specialistbehöriga psykologer inom den specialiserade psykiatriska vården för barn och unga.
- Säkerställ psykologisk kunskap i elevhälsan – och ge elevhälsan förutsättningar för att arbeta med tidiga och hälsofrämjande insatser.

- Öka professionernas inflytande över de egna arbetsuppgifterna. Genomför tillitsbaserad styrning på riktigt.
- Ge möjlighet till lokala lösningar så att inte styrmedel och administrativa medel försvårar detta i sådan grad att medarbetarna inte upplever att de kan ta ansvar för det arbete de förväntas utföra. Kunskapen om hur psykologisk kompetens kan användas i olika verksamheter varierar stort, men intresset för det upplever jag som växande. Här har vi alla en uppgift att fylla, genom att konkretisera och beskriva psykologers och psykologins möjligheter.



Kristina Taylor, ordförande



»Intresset för hur psykologisk kompetens kan användas i olika verksamheter upplever jag som växande.«



Podcastinspelning med Elisabeth Dahlin, Anki Sandberg och Kristina Taylor.

BILD: ANTON EMANUELSSON

Förbundsnytt

Nytt podcast-avsnitt

MEDLEMSNYTTA

Avsnitt två för Psykologförbundets podcast har temat: »Hur ska vi säkerställa barns och ungas rättigheter?« Psykologförbundets ordförande Kristina Taylor bjöd in barnombudsmannen Elisabeth Dahlin och Anki Sandberg, ordförande för Attention för ett samtal om detta. Podden finns tillgänglig via förbundets hemsida och Spotify.

Replik på debattartikel i DN

DEBATT

Linda van Paaschen och Lena Nylander hävdar i sin debattartikel i DN att det bästa vore om läkare – inte psykologer – står för diagnoserna inom svensk psykiatri. Kristina Taylor, ordförande Sveriges Psykologförbund, Kristina Hedman, ordförande, Sveriges neuropsykologers förening och Erik Andersson, ordförande, Sveriges kliniska psykologers förening, replikerade i DN på debattartikeln med budskapet: »Vi behöver snarare fler än färre psykologer.«

Samsjuklighetsutredningen

REMISSVAR

Psykologförbundet har fått möjlighet att ge synpunkter på betänkandet »Från delar till helhet – En reform för samordnade, behovsanpassade och personcentrerade insatser till personer med samsjuklighet (SOU 2021:93)«. Psykologförbundet välkomnar utredningens förslag.

De viktigaste valfrågorna

RIKSDAGSVALET

Psykologförbundet har bjudit in representanter för samtliga riksdagspartier till samtal inför valet. Samtalen sker under april och maj 2022. Psykologförbundet vill lyfta frågorna om situationen som råder i dag, där den psykiska ohälsan ökar särskilt bland barn och unga. Samhället har svårt att leva upp till medborgarnas behov; köerna till Bup är oacceptabelt långa, elevhälsan saknar tillräckliga resurser att hjälpa dem som behöver och primärvården är underdimensionerad.

www.psykologforbundet.se • post@psykologforbundet.se

Lennart Sjöberg 1939–2021

Professor Lennart Sjöberg avled 82 år gammal i oktober 2021. Hans gärning var betydelsefull för svensk och internationell psykologi samt för svensk yrkespsykologi. Han bidrog även till svensk psykologi genom ett stort antal uppdrag som sakkunnig för tjänster på olika nivåer i akademien och genom insatser i olika forskningsråd. Hans forskning har fått stort internationellt genomslag inom olika områden.

Efter doktorsstudier, bland annat vid Princeton i USA 1963–1964, disputerade han 1965 endast 26 år gammal, i psykologi vid Stockholms universitet. Avhandlingen gällde metoder för psykologisk mätning och handledes av professor Gösta Ekman. Sjöberg var professor i psykologi vid Göteborgs universitet 1970–1988 och innan dess tf professor vid Lunds (1966) och Uppsala universitet (1967–1968).

I GÖTEBORG UTVECKLADE han en stor och framgångsrik forskningsavdelning i allmän psykologi med betoning på studier av sinnesstämningar, beslutsfattande och utveckling av psykologiska mätmetoder. Han studerade även attityder, motivation, viljesammanbrott och studieintresse. Åren 1988–2005 var han professor i ekonomisk psykologi vid Handelshögskolan i Stockholm. Här grundade han Centrum för riskforskning och utvecklade forskning om riskbedömningar och hur hantering av risker kan förbättras. En viktig psykologisk tillämpning var hur människor förstår risker med kärnkraft, en fråga som Lennart var mycket engagerad i.

Under sin karriär hade Sjöberg dessutom forskningstjänster i Belgien, Nederländerna och USA. Han skrev över 600 artiklar och flera



BILD ARKIVBILD

böcker och han handledde cirka 35 doktorander till doktorsdisputation. Efter pensioneringen fortsatte Sjöberg sin forskning men engagerade sig allt mer i sitt företag, Psykologisk Metod AB.

UNDER STÖRRE DELEN av sitt yrkesliv var han engagerad i att förbättra psykologers yrkespraxis. Han var under ett antal år ordförande för psykologförbundets vetenskapliga råd (VR) och senare vetenskaplig rådgivare till VR. Sjöberg var legitimerad psykolog och var redan under sin psykologutbildning intresserad av testmetodik. År 2015 rapporterade Psykologtidningen att Lennart Sjöberg vunnit »den kanske största upphandlingen någonsin i Sverige av psykologiska test.«. Hela 160 000 urvalstest skulle

»Att förbättra psykologers yrkespraxis var ett av hans stora engagemang.«

genomföras under två år på fyra statliga myndigheter. Det använda testet var framtaget på Psykologisk Metod AB och var en breddning och förbättring av det allmänt accepterade personlighetstestet »Big Five«. Testet försöker korrigera för skönmålning och inkluderar motivationsfaktorer och individens »mörka sidor«. Lennart Sjöberg var även viktig för den populärvetenskapliga debatten i Sverige om så skilda ämnen som forensisk psykologi och psykoanalys. Hans mycket breda intressen framgår av hans blogg. Lennart var en skicklig och kreativ forskare med ett stort sinne för humor som han visade i lugnare stunder. ●

*Tidigare kollegor vid Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet
Carl Martin Allwood
Professor emeritus
Philip Hwang
Professor/seniorforskare*

Psykolog

TIDNINGEN

Ges ut av Sveriges Psykologförbund.

REDAKTIONEN

Chefredaktör och ansvarig utgivare:

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

Vetenskapsredaktör:

Peter Örn (sjukskriven), tel 0703-09 10 42
peter.orn@psykologtidningen.se
Maria Jernberg, vikarie, tel 070-482 21 17

Medverkande i detta nummer:

Lars Johansson, Hanna Nolin, Lisa Thanner, Tadeusz Rawa,
Celia Svedhem, Inna Sevelius

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.
Therese Fröman, 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 Wirström

Omslag:

Lars Johansson

Prenumerationer och adressändringar:

Vasabyrån
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	5/2022
Utgivning	Vecka 34
Manusstopp	1 augusti

*Utdelningen startar på
onsdagen 24 augusti och
majoriteten får tidningen
senast måndag 29 augusti.
Pdf på tidningen finns på
sajten från onsdag 24 augusti.

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, 0709-67 64 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.

Kristofer Vernmark, 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 Söderstjärna, 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

Annonsskontakt: Newsfactory

Madeleine Nordberg

Tel: 08-505 738 15

MARKNADSANNONSER

■ SAMTALSRUM UTHYRES, STOCKHOLM

Centralt i Sthlm med nära kommunikationer o lugnt läge. Mindre mottagning, etablerad sen drygt 20 år, har ett av två rum ledigt till förmånlig hyra. För mer information o visning kontakta

Kerstin Westerberg, 073-975 85 58, kerstin@agapepsykolog.se

■ 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, STOCKHOLM

Ett rum uthyres på heltid eller på halvtid på en etablerad psykologmottagning i Stockholm city.

Kontakta Riitta på psykolog@gmail.com

■ SAMTALSRUM / TERAPIRUM UTHYRES, GÖTEBORG

Göteborgs Psykologbyrå erbjuder rum för uthyrning. Vi finns centralt på Vegagatan 16 i Linnéstaden med bra kommunikationer. Rummen kan hyras 1-3 dagar i veckan och i hyran ingår tillgång till konferensrum, kontor och pentry. Lokalerna lämpar sig även för seminarier. Kontakta Magnus Lagerlöf 070-524 51 83 / Torbjörn Nilsson 070-750 91 81, gotpsb@gmail.com

■ TERAPIRUM UTHYRES, STOCKHOLM

En möjlighet att deltid hyra ett vackert terapi rum på Kornhamstorg. Jag avser själv nyttja rummet 2 – 3 dagar i veckan och hyra ut det resterande dagar. Hör av dig om intresserad.

Endast mail: lena@ydmak.se

Marknadsannonser

MARKNADSANNONS + E-TIDNING: 950 kr.

Rubrik samt fyra rader text.

Kommande utgivningar av Psykologtidningen 2022

Papperstidningen nr 5: **26 augusti**

Digitala E-tidningen nr 5: **19 augusti**

Nyhetsbrev nr 4: **22 juni**

KURSANNONSER



Systems-Centered® Training workshop

**Upplev och lär mer om
mänskliga systems förmåga att**

URSKILJA OCH INTEGRERA OLIKHEIT

Stockholm 29-30/8 2022

med Erika Ekedal & Sven-Erik Viskari

Info och anmälan: www.sctforeningen.se

SCT® och Systems-Centered® är varumärken registrerade av Systems-Centered Training and Research Institute, co., en ideell organisation. www.systemscentered.com

HÖGSKOLAN
sapu

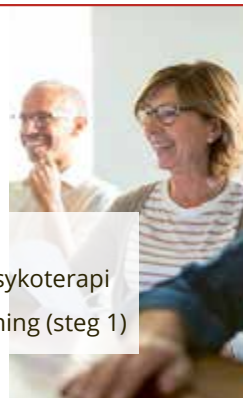
Stockholm & Göteborg

Psykoterapeutprogrammet 90 hp

Handledar- och lärarutbildning i psykoterapi

Grundläggande psykoterapiutbildning (steg 1)

Alla våra utbildningar på sapu.se



SPECIALISTKURS:

**KLINISK NEUROPSYKOLOGI:
TEORI OCH METODIK
(15 högskolepoäng)
VT & HT 2023**

Kursen anordnas av Psykologiska institutionen vid Stockholms universitet och vänder sig främst till kliniska psykologer som vill fördjupa sig i klinisk neuropsykologi. För behörighet krävs psykologlegitimation och neuropsykologiska arbetsuppgifter i tjänsten. Kursen kan tillgodoräknas som två kurser i Psykologförbundets specialistordning och ger 15 högskolepoäng.

Kursen spänner över två terminer, VT - HT 2023 och omfattar åtta undervisningstillfällen om två dagar åt gången enligt följande schema: 8-9/2, 8-9/3, 12-13/4, 10-11/5, 7-8/6, 13-14/9, 11-12/10, 15-16/11.

Obs! Schemadagarna gäller med reservation för ev. ändringar.

Antal deltagare: 40.

Kursavgift: Ingen.

Kursansvarig är Johanna Stålnacke Leg. psykolog, specialist neuropsykologi. Fil. dr psykologi. Antagningen sker genom antagning.se

Ansökan öppnar kring den 15 september och stängs kring den 15 oktober - 2023. För exakta datum, se antagning.se

Ytterligare upplysningar om kursen kommer att finnas närmare hösten på www.psychology.su.se



OBM i praktiken

Specialistkurser i arbetspsykologi

Kurserna är ackrediterade specialistkurser. Välj mellan ett eller två kurspaket. Går du båda kan du samtidigt bli certifierad i Beteendeanalytisk organisationsutveckling.

Information finns på www.baou.se eller fås via e-post rolf@olofsson-ou.se. Ansvarig för kurserna är Rolf Olofsson BAOU AB. Nästa kursstart är 27-28 september 2022 – anmäl dig via www.baou.se.

KAROLINSKA INSTITUTET UPPDRAGSUTBILDNING

Kompetensutveckling inom vård, omsorg och hälsa

Mentaliseringsbaserad terapi 7,5 hp

Kurs hösten 2022 om mentalisering ur ett utvecklings-psykologiskt och biologiskt perspektiv. Fokus läggs även vid mentaliseringsbaserade terapitekniker som kursdeltagaren ska kunna börja tillämpa i sitt kliniska arbete redan under utbildningen.

www.ki.se/uppdragsutbildning



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.



S:t Lukas Skellefteå

söker

Leg. PSYKOTERAPEUT

med handledarutbildning

Heltid med start hösten 2022. Du bör ha akademisk grundexamen som leg. psykolog eller socionom. Du kommer att arbeta med psykoterapi, handledning, chefsstöd, utbildning och organisationsutveckling. Verksamheten vänder sig till privatpersoner, företag och offentlig sektor. Mottagningen finns i Skellefteå men vi har också uppdrag i alla de tre nordligaste regionerna. Resor med övernattningsinträffar.

Vi brukar beskriva vår modell som att alla medarbetare har ett psykologiskt ägarskap. Alla deltar i mottagningens verksamhetsutveckling och dagliga arbete. Förutom det direkta arbetet, behöver du engagera dig i ekonomi, marknadsföring, arbetsmiljö och alla andra frågor som rör skötsel och utveckling av företaget. Vi har ett rullande chefskap vilket innebär att vi byter VD vartannat år. Stort deltagande och ansvarstagande krävs men i gengäld får du arbeta i ett engagerat team med en hög grad av självständighet och solidariskt tänkande. För oss är det viktigt att du delar idén om vår modell.

Du är välkommen att lämna din ansökan. Skicka denna till VD ingrid.lundberg.andersson@sanktlukas.se

www.sanktlukas/skelleftea.se

*Tjust Behandlingsfamiljer arbetar med
behandling i konsulentstödda familjehem*

Vi söker en psykolog till våra kontor i Västervik & Vimmerby

LEG PSYKOLOG

Kvalificerat psykoterapeutiskt behandlingsarbete med inriktning på barn och ungdomspsykologi. Vi söker er med humor, humör, livserfarenhet och ett rymligt hjärta. Vi arbetar utifrån ett relationellt psykodynamiskt perspektiv. Arbetet är varierat, kreativt med reflektionsutrymme och vi arbetar i team.

Vid frågor, kontakta:

Jenny Johansson, Platschef Västervik 0490-343 38

Matilda Agebjörn Platschef Vimmerby 0492-146 81

Maila ansökan till:

jenny.j@tjustbehandlingsfamiljer.se

matilda@tjustbehandlingsfamiljer.se

**TJUST
BEHANDLINGS
FAMILJER**

Läs mer om tjänsten och oss på:
www.tjustbehandlingsfamiljer.se

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



**Ålands hälso-
& sjukvård**



Ålands hälso- och sjukvård söker en

PSYKOLOG

till psykiatriska kliniken i Mariehamn.

Sista ansökningsdag är den 1 juli 2022.

Läs mer om tjänsten:
www.ahs.ax/jobba

Webbinarium om våra nya skattningsskalor

Välkommen till ett gratis webinarium om våra senaste digitala skattningsskalor på plattformen Q-global. På det här webinariet kommer vi att presentera BASC-3, Brown EF/A och Vineland-3 och visa hur dessa skattningsskalor kan administreras digitalt på Q-global. Vi kommer att berätta om möjligheterna med digital administrering och visa vilka resultatrapporter som systemet genererar. Det kommer vara möjligt att ställa frågor i chatten och i slutet av webinariet, men du kan även skicka dina frågor till oss i förväg!

Tid: 5 september, kl. 13.00–14.00

Anmäl dig på

www.pearsonclinical.se/vineland3

