

Psykolog

Ges ut av Sveriges Psykologförbund

TIDNINGEN
#8 2023

NYHETER

Konsten att
få kollektivavtal

FORSKNING

Relationell
dynamik i
elevhälsoarbetet

PORTRÄTT

Elsa Janni
– psykolog
och patient

9

NYA BÖCKER
OM PSYKOS,
STALKNING OCH
KOMPLICERAD
SORG

Psilocybin

TEMA

➔ PSYKOLOGERNA SOM DELAR UT SVAMP

➔ GRUPPERINGARNA INOM FORSKNINGEN

➔ DÅ KAN LEGALISERINGEN BLI VERKLIGHET



Beroende i praktiken

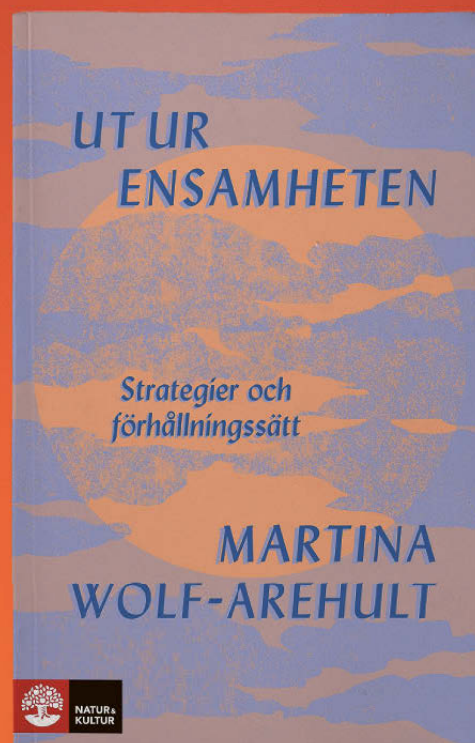
Hur utvecklar sig ett bruk till att bli skadligt och övergå i sjukdom? Hur är det att vara närstående till en person med beroende-problematik? Hur motiverar man någon till förändring som har svårt att se hur hen ska klara dagen utan alkohol eller narkotika?

Trots att de flesta av oss på ett eller annat sätt har personlig erfarenhet av beroendesjukdom, så vilar det ett förödande stigma över den. Rädslan för att bli dömd eller negativt särbehandlad är en av de vanligaste orsakerna till att en person inte söker hjälp. Därför är bemötande så viktigt – särskilt från den som är yrkes-verksam. Redan det första telefonsamtalet eller mötet kan lägga grunden för personens fortsatta förväntningar och hens egen tro på att det är möjligt att förändras. *Beroende i praktiken* förmedlar omistlig kunskap till dig som är psykolog, med konkreta verktyg för bemötande och samverkan.

Att ta sig ut ur ensamheten

Fem procent av Sveriges befolkning rapporterar en stark upplevelse av ensamhet, enligt SCB. Ensamhet kan komma i många former, exempelvis social, känslomässig eller existentiell. Oavsett form så är ensamhet som inte är självvald smärtsam. Ofta leder tillståndet till att onda cirklar uppstår som gör att självkänslan sjunker och att tankar om att andra inte vill vara med en blir starka. Men det går att ta sig ur.

I *Ut ur ensamheten* hjälper den erfarna psykologen Martina Wolf-Arehult läsaren att reflektera över vilken form av ensamhet som skapar problem och vilket behov av närhet och samhörighet hen har. Boken ger sedan olika strategier och förhållningssätt som kan visa på en väg ut ur ensamheten och är därför en utmärkt arbetsbok i psykologisk behandling där ensamhet är ett tema.



»Jag kan berätta för patienter om hur jag har blivit hjälpt av både diagnos och mediciner.«
Sidan 28

BILD ALBIN HÄNDIG

Innehåll #8



24

Intro > 4

Psykologer i media och psykologen om en vanlig arbetsdag inom rättspsykiatri.

Nyheter > 8

Mindler och andra arbetsgivare för psykologer saknar kollektivavtal. Fackförbunden har olika strategier.



7

»Vi vill göra gottiga föreställningar.«

Magiska svampar > 14

TEMA. Psilocybinet har fått sitt genombrott i forskningen.

Nytt i tryck > 24

Ny bok om psykos förväntas bringa ordning i begreppsförvirringen.

Delaren > 28

MÖTET. Elsa Janni om att dela med sig av egna erfarenheter av psykisk ohälsa.

Etikrådet > 33

Så kan kulturell bakgrund påverka det terapeutiska arbetet.

Forskning > 34

Hur den relationella dynamiken formar elevhälsoarbetet.

Konferensrapport > 41

Psykologer för hållbar utveckling bjöd in talare från olika discipliner.



»Endel av effekten är säkert farmakologisk, men också kopplad till upplevelsen.«
> 14

BILD BJÖRN ÖBERG

Se upp för debattknepet

EN DEBATT KAN vinnas på flera sätt. Ett färskt exempel är debattören Hanne Kjöllér i *Dagens Nyheter*. Hon skrev en text om de renärande samerna, och argumenterade för att de utgör någon slags elit. Det tog förstås hus i helvete. Kritikerna, däribland SVT Sapi, hävdade att texten spred mängder av fel. Hur kunde *Dagens Nyheter* släppa igenom texten? Radioprogrammet *Medierna* ringde upp SVT Sapi och önskade få veta vad saken handlade om. Inte ett enda kunde räknas upp. Jag lägger mig inte i den debatten, uppmärksammar bara fenomenet.

LIKADANT MED VÅR granskning av Mindler. Strategin hos ledningen, både internt och i Psykologgruppen, blev att sprida att det fanns fel i artikeln. Oklart vilka. Jag kontaktade därför Mindler och utlovade en rättelse. Vi ska inte sprida felaktigheter. Men Mindler krävde inte en rättelse, utan ville

göra tillägg, förtydliga och betona. Felen fanns inte.

Och så har vi granskningen av professorn i Uppsala. Den blev anmäld till Mediombudsmannen. En rad fel hävdades. Publiceringen klandras inte

för några sakfel. Däremot gick jag för långt i beskrivningen av de allvarliga symtom som de intervjuade hade berättat om.

NU FÅR VI PUBLICISTER förhålla oss till den tumregeln, för det är Mediombudsmannens uppgift, att sätta tumregler. Inget krav finns på att vi ska avpublicera artiklarna. Däremot finns en skyldighet, i detta frivilliga system, att publicera klandret. Vilket finns att läsa i detta nummer.

Njut av eventuella ledigheter.

Lennart Kriisa

Chefredaktör
lennart.kriisa@psykologtidningen.se



BILD MEMES FÖR PSYKOLOGER



Insändare

Tack för granskningen

Jag vill härmed tacka för att ni vågar granska Mindler. Mycket av det ni skriver stämmer bra med hur det ser ut. En kultur råder där man ska hylla Mindler. Vid kritik blir responsen: Om du nu tycker att det är så dåligt, varför jobbar du då kvar?

Kraven på den enskilde psykologen blir orimliga, till exempel för att patienter inte gör »tillräckligt mycket ikbt« eftersom det granskas av teamledaren. Man uppmanas då presentera ikbt på ett annat sätt för att patienterna ska läsa mer och för att Mindler ska få mer ersättning för ikbt.

/Psykolog

Osund kultur

Tack för välskriven artikel. Kritikerna har förstås rätt i att det inte är ett representativt urval med tolv personer, som dessutom var kritiska, men organisationen tycks fortsätta se de tolv som enskilda individer. Mindler verkar inte reagera på att det kan vara tecken på osund organisationskultur när det är sådan disparat skillnad i hur folk trivs.

/Psykolog

Hör av er!

Mejla till:
redaktionen
@psykologtidningen.se

Vi förbehåller oss rätten att redigera insänt material.

Kriisas tips

STALKNING. Polisen kan givetvis inte följa upp alla anmälningar, mindre brott behöver sorteras bort. Men konsekvenserna kan bli stora. När Felix börjar få obehagliga mess rycker han på axlarna. När de förvarras går han till polisen och blir bemött med ett skratt. Sedan blir det bara värre. Felix fortsätter bita ihop. Uthärda det långsamma tempot i SVT-serien *Stalker*. Upplösningen går inte att föreställa sig.



TIKTOK. Visa mig den tonåring som låter en förälder sitta bredvid och få ta del av flödet. Tanka därför ned appen själv och stanna till vid det du vill veta mer om, då ökar frekvensen i den genren. De stora rörelserna – som påverkar den psykiska hälsan – går att få en viss uppfattning om. För två år sedan bemöttes till exempel unga transpersoner ofta med respekt. Det senaste halvåret har kritiska detransitioners tagit alltmer plats. Samtiden står aldrig still.

Stafetten: Johan Melander Hagberg om #7 2023

Reportaget »Under hypnos« kommenteras i ledaren där planterandet av falska minnen av övergrepp i barndomen lyfts fram. Minnesforskningen har bidragit till förståelsen av att minnet är bedrägligt och kan påverkas av andra. Att det skulle vara enkelt för terapeuter att »plantera« minnen av övergrepp som inte skett samt att detta gjorts i stor skala, bygger snarare på ett effektivt narrativ än empiriska data.

Dessvärre har denna bild skapat en orimlig rädsla bland professionella för att fråga barn om utsatthet och har bidragit till den diskurs av ifrågasättande av utsatta människors vittnesmål som präglar våra institutioner.

Jag är glad att vi idag kan mer om förekomsten av sexuellt våld mot barn (psykiatriböcker från nitio-tio-talet presenterade en prevalens på en promille), ptsd och dissociation. Förhoppningsvis kan vi ha en nyanserad debatt som utgår från en förståelse av forskningsresultat samt vilken bäring dessa har på verkliga situationer. Det är inte anständigt att hantera frågan om sexuella övergrepp mot barn på något annat sätt.



Psykologtidningen #7/2023

Johan Melander Hagberg, psykolog och lektor vid Psykologiska institutionen på Göteborgs universitet. Han lämnar över stafettpippen till Elisabeth Punzi.



NAMN: Tobias Lihoff.

ALDER: 48 år.

JOB: Rättsmedicinalverket, Stockholm.

ARBETSUPPGIFTER: Rättspsykiatriska utredningar och riskbedömningar inför att tidsbestämma livstidsstraff.

»Det finns en kraft i att fråga och intressera sig.«

Känslan på väg till jobbet?

– Ganska bra! Trivs med mitt jobb och har en positiv grundkänsla.

Du hade »förteam« på morgonen?

– Ja, vi träffade en intagen för första gången. Det brukar vara lugna och bra möten. Den intagna har nyligen kommit till avdelningen efter att ha suttit häktad en lång tid. De flesta upplever det lite friare här även om det är en låst miljö. Vi berättar om hur utredningen ska gå till och jag informerar om vem jag är. Att mitt ansvarsområde är att lära känna hur den är som person, hur den tänker och reagerar i olika situationer.

Vad får du för relation till dem du utreder?

– Speciellt hos oss är att de inte valt att vara

här. Oftast får vi ändå en god kontakt. Det finns en kraft i att fråga och intressera sig, att vi pratar, det är de ofta inte så vana vid.

Dagens höjdpunkt?

– Att påbörja en utredning och se var den tar vägen, vem är den här personen? Sedan uppskattar jag samtalen med mina kunniga kollegor – *det här har jag hittat hittills, hur kan vi förstå det?*

Du har jobbat där i 16 år, vad gör att du stannar?

– Detektivarbetet och att det fortfarande dyker upp nya grejer. Sen är det en fyrkantig verksamhet, vi har fyra veckor på oss att göra klart en utredning, men inom de ramarna är jag fri att lägga upp arbetet som jag vill. ●



»I en forskarvärld är den katastrofalt dålig.«

FANNY BLOMÉ, psykolog på Bup i Region Dalarna, om kommunens utredning inför att lägga ned två skolor, eftersom utredningen enligt henne bara utrett vad som stödjer en nedläggning (Falu-Kuriren).



»Man behöver vara helt skyddad från det som har varit traumatiserande, och man behöver få en överdos av trygga, lugna vuxna.«

SOFIA BIDÖ, Rädda Barnen, psykolog och chef vid Rädda Barnens centrum för stöd och behandling, om hoppet för palestinska barn och kidnappade israeliska barn.



»Det finns en tragik i synsättet att om var och en satsar på sitt och sin egen lycka, då blir det bäst för alla.«

IDA HALLGREN, psykolog och doktorand i filosofi, om bristen på mening i ett konsumtions- och kundsamhälle (Svenska Dagbladet).

MARIKA HAGELTHORN:

»Man berövar mig min yrkesidentitet och det gör väldigt ont. Sen tänkte jag på alla mina vänner, mina arbetskamrater som jag förlorar. Sen blev jag arg.«

Marika Hagelthorn, psykolog på Säs i Skene om att alla äldre än 70 blev uppsagda på grund av besparingar (Borås Tidning).

MATTIAS TRANBERG:

»Vår studie tyder på att såväl vårdutbildningar som kliniska verksamheter behöver ta hänsyn till att förmedlingen av dåliga besked är påfrestande för läkare. Det går inte att bortse från betydelsen av kontinuitet i vården, när både patienter och vårdgivare lider av dess frånvaro.«

Psykologen och forskaren Mattias Tranberg vid Palliativt utvecklingscentrum, Lunds universitet; Region Skåne (Läkartidningen).



STINA HINDSTRÖM:

»Att hon börjat prata som hon gör kommer troligen från vänner, nätet och det offentliga rummet. Ingen kommer undan det. Då är det betydelsefullt att vara en motvikt. Att med tyngd stå för ett annat, mindre ytligt sätt att se på att vara en människa.«

Stina Hindström besvarar en läsare som är orolig över att ha fört över sin egen åstörning på barnet (Hallandsposten).

Mary S. Rylander, Mathilda Björkman, John Anderberg och Sara F Sandersjö är de fyra medlemmarna i teatergruppen Pumla.



Kulturkollen: Teater

Situationskomik om relationer

När Mathilda Björkman var yngre hade hon en partner som sa att det skulle vara bra för henne och hennes allmänbildning att åka Transsibiriska järnvägen i stället för till Paris. Nu finns hans råd med i pjäsen som hon och hennes vänner sätter upp.

– Vi gör situationskomik om relationer vi varit i och skapar en föreställning vi själva vill se.

Varje vecka i tre år har de fyra medlemmarna i teatergruppen Pumla träffats. Mathilda Björkman är psykolog och arbetar i vuxenpsykiatri i Haninge, övriga är

läkare. Efter två småskaliga framträdanden spelar de i december pjäsen »Origo« på Stockholms stadsteaters scen för friteatrar.

– Vi vill göra gottiga föreställningar. Mindre Dramaten, mer film. Vi får en närbild, tittar in i karaktärens vardagsrum, dialogen är ganska chatty.

De skriver manus, skådespelar, komponerar musiken och hyr in regissör, scenograf och andra som behövs. Mest tycker hon att teater är en lek, ett magiskt rum, som hon gör för sitt eget nöjes skull, för arbetet kan vara jobbigt och svårt.

– Men teatern har gjort mig friare och självsäkrare, mer

robust att möta oberäkneliga situationer. Sen tycker jag att det kan passa att använda humor och komik med patienter, framförallt i kbt-behandlingar när vi lär känna varandra. Det blir så mycket bättre än inställningen »stackars dig«.

I manusskrivandet bidrar hon med att säga »så där är inte folk«, »så säger man inte om det där har hänt«.

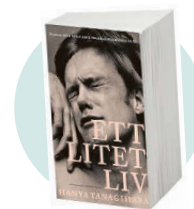
– Hur snackar egentligen ett par som åker buss? Realismen i det. Jag kan lägga till det filtret.

• Maria Jernberg

»Origo – en studie i tvivel«
spelas på Stockholms stadsteater 14 - 17 december.

Mathilda Björkman väljer

TRE VERK SOM
INSPIRERAT HENNE OCH
TEATERGRUPPEN PUMLA



Ett litet liv av Hanya Yanagihara

Min bästa bok. Jag har läst den tre gånger. Otroligt bra porträtt av att folk inte förändras. Han kämpar på med sitt liv, förändras i små bakkr, men hans olycka består, jättehemskt. Men jag gillar sådana böcker mer än att »all ängest försvann och nu har de köpt en gård«.



Girls av Lena Dunham

Den här serien har inspirerat pjäsen till 100 procent. Dialogen, realismen, de mjukiga killarna.



Ladda ur av Amanda Björk

En kortfilm om en man som åker på terapiretreat och tar med sin partner. Det blir inget bra alls. En satir över kristaller, healing och personer som är sårbara. I nästa pjäs vill vi göra något liknande. Människor som tappar det, kanske börjar bråka på en arbetsplats eller något sådant.

»Fackförbundens agerande blir avgörande«

Psykologer på Mindler hoppas på kollektivavtal. Vägarna för att nå dit är flera, visar Psykologtidningens rundringning till olika fackförbund.

Text: Lennart Kriisa

Tesla, Spotify och Klarna är några av bolagen som kommit på kant med fackförbunden. Pontus Blüme, arbetsmarknadsforskare vid Stockholms universitet, tycker att tidpunkten är logisk, eftersom ägarna nu kräver lönsamhet.

– Nollrättetiden gjorde att investerare inte hade några krav på motprestation. Kapital börjar bli dyrt, säger han.

Men vägen mot ett kollektivavtal kan bli en skakig resa.

– Inom tjänstemannayrken är klassidentiteten inte så stark att de anställda automatiskt är på fackets sida. Klarna var ett bra exempel på detta, där arbetsstyrkan i praktiken delades i två delar. Anställda agerade strejkbrytare av ideologiska skäl, de tyckte att kollektivavtal bara var till för »anställda som lutat sig tillbaka och inte var villiga att satsa«, säger Pontus Blüme.

Han menar att hur fackförbundet agerar nu, blir avgörande.

– Mindler kommer sannolikt aldrig få kollektivavtal om den fackliga organisationen väntar på att de anställda ska ta ett eget initiativ och organisera arbetsplatsen. Då krävs ett politiskt och ideologiskt driv som jag tvivlar på att de anställda har, säger han.

Gunilla Svensson, chef för yrkesavdelningen på Psykologförbundet, berättar att hittills har ingen medlem på Mindler hört av sig, och initiativet till ett kollektivavtal på Mindler behöver komma från psykologerna själva.

»Om det finns psykologer där som vill ha det, behöver de börja med att prata med varandra och därefter kontakta Psykologförbundet för stöd i hur de kan gå vidare«, skriver Gunilla Svensson i ett mejl till Psykologtidningen.

Att starta en lokal facklig förening tycker hon inte är någon

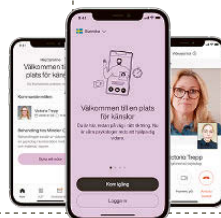
större idé, eftersom de anställda inte får bedriva fackligt arbete på arbetstid utan kollektivavtal.

Sveriges Ingenjörer resonerar annorlunda. Förhandlingschefen Camilla Frankelius berättar att de har »span på arbetsgivare utan kollektivavtal«, särskilt om medlemsärenden dykt upp. Första steget blir då att utlysa ett digitalt medlemsmöte, utanför arbetstid.

– Sådana möten uppskattas inte alltid av arbetsgivaren. Hot om att förmåner ska dras in har förekommit, men vi har ett starkt fackligt patos hos våra medlemmar. Vi är ett fackförbund lika mycket som ett yrkesförbund, säger Camilla Frankelius.

Sveriges Ingenjörer driver inte på för att starta klubbar hos arbetsgivare utan kollektivavtal. I stället utses en facklig »informationsförmedlare« hos arbetsgivaren.

För att börja förhandla om kol-





Sandra Ivanovic Rubin (MP)



Jonas Lindberg (V)



Monika Johansson (S)

BILD: JAN LINDBLAD JR

»Det blir snett på flera sätt«

Politikerna i Region Stockholm reagerar på Psykologtidningens granskning. Nu vill de att systemet förändras.

Text: Lennart Kriisa

Ersättningen för de digitala psykologbesöken sänktes dramatiskt av politikerna i Region Stockholm. Mindre valde då att flytta och tecknade avtal med en vårdcentral i Region Sörmland.

Men notan hamnar fortfarande hos Region Stockholm, kunde Psykologtidningens granskning visa: Invånarna i Region Stockholm står för 40 procent av kostnaden som regionerna faktureras via utomlänserättningen.

Sandra Ivanovic Rubin (MP), psykiatriutskottets ordförande i Region Stockholm, reagerar på att regionerna får en räkning från vårdföretag »som kanske inte alltid prioriterar de patienter som har det största vårdbehovet«.

»Det blir snett på flera sätt. En löpande diskussion pågår om hur vi ska komma till rätta med utomlänsvården, samtidigt som det just nu pågår en analys av effekterna av den förändrade besöksersättningen i regionen, och vi hoppas att den analysen ska vara klar i december. Då behöver vi naturligtvis sätta oss ned och titta på både om några åtgärder behöver vidtas och på vad vi kan göra inom ramen för gällande lagstiftning.«, skriver Sandra Ivanovic Rubin till Psykologtidningen.

»Så här opererar ett bolag som enbart cashar in på »betalt per besök«.

Jonas Lindberg (V), regionråd i opposition, är starkt kritisk och skriver:

»Jag vet att vi fortsatt tvingas betala eftersom det finns sådana

kryphål i utomlänserättningen. Jag hade gärna stängt den dörren helt genom att digital vård inte ska ersättas genom utomlänsvård. Så här opererar ett bolag som enbart cashar in på »betalt per besök« ersättning. Helt absurt att ersätta på det sättet. Och deras marknadsföring ska vi inte ens tala om. Djupt problematiskt.«

Monika Johansson (S), regionråd i opposition, skrår inte heller orden. Hon tycker att regleringen behöver styras upp och berättar att Socialdemokraterna i Sörmland nu har ett förslag om begränsat antal besök per vårdserie och att patienten mellan vårdserier ska få ny klinisk undersökning och godkännande från betalande region innan man kan gå vidare.

»Det är en början. Men vi ser också ett behov av att förbättra regleringen för marknadsföringen. Vi minns ju kampanjen om att locka in personer med tentaångest i de här psykologapparna. Trots att vi vet att mot tentaångest finns bara en hjälp, det är att plugga.«, skriver hon. ●

Fotnot: Doktor.se uppmanade i sin marknadsföring att söka hjälp vid tentaångest.

Lars Lundqvist (KD), regionråd i Sörmland, har inte svarat på Psykologtidningens frågor.



Anslag 1

Sex, mobbning och tidstrender

Flera psykologer tilldelas pengar av det statliga forskningsrådet Forte. Nästan fem miljoner får bland annat Ida Flink för projektet »När sex gör ont«, Sebastian Lundström för »Autism – ett större problem nu än då?« och Elin Lindsäter för »Utmattning som transdiagnostisk symptomdimension«.

Andra projekt som beviljats anslag är »Konsekvenser av ungdomars användning av sociala medier«, som leds av forskaren Geir Brunborg. Daiva Daukantaitė från Lund får nära fem miljoner för att undersöka tidstrender när det gäller självskada och ätproblem hos unga. Michael Rosander i Linköping tilldelas medel för forskning om arbetsplatsmobbning och etiska infrastrukturer. /MJ

Anslag 2

De får mest pengar från Vetenskapsrådet

Autism, psykos och minnet blir stora forskningsämnen kommande år - Vetenskapsrådet har presenterat sin lista över beviljade anslag. Men mest pengar inom psykologiforskningen går till Fredrik Åhs på Mittuniversitetet som mottar nära 6,8 miljoner för att undersöka »Genetiska överlapp mellan komorbid ångest – depression, stressrespons och hjärnfunktion«.

Intresset för de digitala möjligheterna fortsätter. Utvärdering av ett internetbaserat program för att minska hjärtnrelaterad stress hos yngre hjärntinfarktsöverlevare får 4,8 miljoner. Mottagaren Erik

Olsson är verksam på Uppsala universitet. Finns framtiden i transdiagnostiska behandlingar? Erik Pettersson på Karolinska institutet beviljas 2,4 miljoner för sitt projekt »Behandling av generell mental ohälsa«. /MJ

Adhd

Kvinnorna snart i fatt männen

Kvinnor får sin adhd-diagnos senare i livet, och då i högre utsträckning än männen, visar ny statistik från Socialstyrelsen. Därmed finns inte längre någon större skillnad mellan män och kvinnor, sett till det totala antalet adhd-diagnoser bland personer i åldrarna 5–64 år.

Socialstyrelsen beräknar att över tio procent av pojkar och sex procent av flickorna hade adhd-diagnos 2022. Under de tre senaste åren har andelen barn och unga som fått en adhd-diagnos ökat med upp emot 50 procent. /LK

Psykologprogrammet

ChatGPT på tentan

På psykologprogrammet i Linköping examineras studenterna på termin 5 med hjälp av chatGPT.

– Man skulle tro att det är en kurs i kognitionspsykologi, men nej där sticker de huvudet i sanden. Det är i utvecklingspsykologi, berättar studenten Lukas Gustavsson.

Uppgiften är att först intervjuar en person över 60 år.

– Jag pratade med en kollega till min flickväns, brors fru.

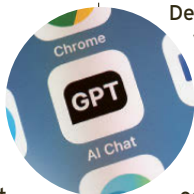
Det får inte vara någon vi känner.

Utifrån intervjun ska studenten formulera ett par frågeställningar som den ställer till chatGPT och därefter opponera sig mot svaret.

– Det var inte så svårt.

ChatGPT kom mest med sådant som var uppenbart och nådde aldrig en djupare nivå.

Lukas Gustavsson tycker tentan har varit kul och hoppas de får använda chatGPT igen. /MJ



3

FRÅGOR TILL MIKAEL LEDIN

... psykolog som skrivit en låt till sin psykologfru Cecilia Naurén.

Vad handlar låten om?

– *Stubborn Fool* är en hyllning till oss och soulmusiken. Att vi lyckas ta oss igenom svåra perioder som envisa dårar. Att fortsätta vara passionerade. Vi spelar i soulgenren. Ett parti är »I hear some Northern soul from a dim light room, and I never ever want to go home«. När man går förbi ett ställe, dras in och bara vill upp och dansa. Det här livsbejakande som finns i soul, både hjärta och smärta.

Det är din fru som sjunger?

– Ja, vi spelar i samma band. Efter läxläsning och skjuts till träningar stänger vi in oss i sovrummet och säger till barnen att de inte får komma in. Så sitter vi där med gitarren och snickrar på nya melodier och texter. Gör enkla inspelningar med Garageband.

Hur är det att vara ihop med en annan psykolog?

– Vi blev tillsammans på utbildningen för 20 år sen och jag kan bara rekommendera att bli ihop med en annan psykolog. Vi har gemensamma värderingar med oss och en stark gemenskap. Jag ser inga nackdelar egentligen, men du kanske skulle fråga våra barn.

● Maria Jernberg

33 %

Andelen elever med NPF som går ut grundskolan utan behörighet till gymnasiet, enligt föräldranätverket Rätt till utbildning som samkörstatistik från SCB med Socialstyrelsens register för att se hur elever med NPF klarar skolan.

Mediernas Etiknämnd klandrar Psykologtidningen

Mediernas Etiknämnd klandrar Psykologtidningen för en serie artiklar där en professor pekas ut som mobbare och för att systematiskt ha brutit ned doktorander i sin forskargrupp med allvarliga följder för deras psykiska hälsa.

Psykologtidningen granskade i en serie artiklar under perioden januari-mars 2023 uppgifter om mobbning och allvarliga arbetsmiljöproblem kopplade till en namngiven professor vid ett svenskt universitet. Publiceringarna skedde dels i Psykologtidningen #1 och #2, dels som nätpubliceringar.

Anmälaren: »Allvarlig personlig och yrkesmässig skada«

Publiceringarna anmälades av NN genom ombud. Tidningen har beskrivit anmälaren svepande, generaliserande och nedsättande. Anmälaren har omöjligt kunnat försvara sig. Tidningen hade kunnat hålla sin rapportering på en mer allmän nivå, utan att peka ut anmälaren som en mobbare och ett problem på den psykologiska institutionen vid X universitet. Publiceringarna har fått katastrofala implikationer både för anmälares privatliv och i hans yrkesroll. Genom publiceringen av den första artikeln på engelska har de även fått en stor internationell spridning. Med tanke på att hen är yrkesverksam inom området psykisk ohälsa och trauma föreligger en förhöjd säkerhetsrisk. Det har inte funnits någon formell anmälan eller anklagelse om mobbning eller kränkande behandling gentemot hen vid något av de universitet som hen är eller har varit verksam vid. Uppgifterna grundades på anonyma källor. Det var oklart om personerna hade en egen

dold agenda med att uttala sig i tidningen.

Den publicitetsskada som anmälaren orsakats är därför oförsvarlig.

Tidningen: Stort allmänintresse och beskrivning av verkligheten

Psykologtidningen yttrade sig genom sin chefredaktör och anförde att anmälaren var en av Sveriges mest kända forskare inom psykologi och även hade en hög internationell status på området. Psykologtidningen var en branschtidning och inom mediets målgrupp fanns ett stort allmänintresse för rapporteringen. Vittnesmålen om mobbning kom från forskare som ingått i anmälares forskargrupp och sträckte sig över flera decennier.

Mediets rubriksättning beskrev verkligheten, oavsett dekanens, tillika arbetsgivarens, terminologi. Av artikeln framgick att en extern psykolog intervjuat forskarna med anledning av mediets publicering av vittnesmål om mobbning. Utredaren kom fram till att medlemmar i forskargruppen hade blivit kränkta, vilket även framgick av artikeln om utredningens resultat. I den artikeln [som inte omfattas av anmälan, MO:s notering] var anmälaren inte namngiven då den handlade om hur arbetsgivaren hanterat situationen.

Påståendet om att det skulle vara oklart i vilken utsträckning som journalisten varit uppmärksam på eventuella personliga eller kommersiella intressen eller motiv i syfte att skada eller motarbeta anmälaren föranledde följande kommentar: Tidningen kommer inte att redovisa vad som ingått i publiceringsunderlaget.

Medieombudsmannens bedömning

Inledningsvis konstaterar MO att det finns ett allmänintresse av att rapportera om påstådda brister i arbetsmiljön på en akademisk institution som bland annat finansieras med allmänna medel. De individuella vittnesmålen ger en samstämmig bild av ett problematiskt arbetsmiljöklimat. Kritik som MO anser faller inom ramen för vad anmälaren sett ur ett medieetiskt perspektiv behöver tolerera.

MO bedömer vidare att tidningen haft belägg för de uppgifter som publicerats kopplade till rekryteringsprocessen av anmälaren och påståendet om bristen kring inhämtning av referenser. Inte heller ur denna aspekt finns skäl att klandra tidningen.

Men, även om en granskning är relevant, har ett allmänintresse och anmälares ställning innebär att hen behöver tolerera viss kritik, finns det en medieetisk gräns för vad man kan påstå - direkt eller indirekt - om en person. Den centrala frågeställningen är om tidningen gått för långt i och med publiceringen av vissa uppgifter.

Den granskning som tidningen har gjort belyser ett viktigt ämne, men övergår från att vara relevant i detta hänseende till att porträttera anmälaren i mycket negativ dager genom att lägga fram långtgående anklagelser och beskyllningar som sett till sin karaktär inte varit möjliga för hen att bemöta, både vad gäller dess innehåll och i viss utsträckning även sett till den tidsrymd som uppgifterna hämtats från. Mot bakgrund av detta bedömer MO att publiceringen av så pass allvarliga anklagelser har passerat den medieetiska gränsen för vad

anmälaren ska tolerera.

Anmälaren har därmed orsakats en oförsvarlig publicitetsskada. Att anmälaren avstått från ett bemötande, annat än en skriftlig kommentar, leder inte till någon annan bedömning.

Mediernas Etiknämnd klandrar publiceringarna

Ärendet överlämnades till Mediernas Etiknämnd där både anmälaren och tidningen yttrat sig.

Psykologtidningen har bl.a. anført att den journalistik som granskar arbetsmiljöfrågor är en av de viktigaste uppgifterna för fackförbundstidningarna. Om nämnden går på MO:s linje blir det i princip omöjligt för medier att framöver granska kränkningar och mobbning på arbetsplatser; om kränkningarna inte leder till några större konsekvenser för arbetstagarna är det inte heller relevant att publicera. Om kränkningarna leder till att de utsatta mår mycket dåligt, då kan dessa konsekvenser inte beskrivas, vilket leder till att publiceringen faller.

Anmälaren har sammanfattningsvis anført att tidningen inte skulle ha lämnat de mycket allvarliga och graverande uppgifter man gjort utan att vara klart förvissade om uppgiftens tillförlitlighet och ifrågasätter tidningens källgranskning och närgångna rapportering, vilken utmynnat i en överdriven exponering av hen utan att det behövs för att få fram kärnan i de aktuella publiceringarna.

Mediernas Etiknämnd delar MO:s bedömning och klandrar Psykologtidningen för att ha brutit mot god publicistisk sed.

Detta är en förkortad version av nämndens beslut. Beslutet i sin helhet finns tillgängligt på www.mediembudsmannen.se.

iKBT som löser era viktigaste utmaningar



Anpassningsbara
behandlingsprogram



Integrerad chatt
och automatiserade
svarsfunktioner



Smidig klientlista med
snooze-funktion

Några av våra behandlingar

Stress

Oro

Sömn

GAD

Social ångest

Sömn

Specifik fobi

Hälsångest

Paniksyndrom

Depression

Tvångssyndrom

ADHD

“

“IKBT har minskat min etiska stress märkbart. Det har gjort att vi kan erbjuda förstalinjens bedömning och behandling inom en rimlig tid.”

Karin Risberg,
psykoterapeut på Din Vårdcentral Bagarmossen

Magiska svampar

Svenska psykologer åker till Nederländerna för att i grupp få uppleva de magiska svamparna. På Karolinska har forskningen tagit fart, men alla tänker inte vänta på legaliseringen. En psykolog i Sverige berättar hur hon redan nu erbjuder sina klienter både psilocybin och MDMA.

Texter: Lennart Kriisa Illustration: Björn Öberg





»Det är brådis med forskningen«

Allt fler forskare tror att psilocybin kommer att godkännas för behandling av depression.

Men den psyoterapeutiska komponenten är omtvistad.

– Vi analyserar den just nu, säger Maria Beckman, psykolog och forskare på Karolinska institutet.

Text: Lennart Kriisa

Mitt i centrala Stockholm håller det Svenska Läkaresällskapet till. Fastigheten kallas för en nationalromantisk pärla, uppförd i början av 1900-talet. Parketten knarrar dovt när publiken kliver in i föreläsningssalen. De flesta är psykiatriker, nyfikna på vetenskapen bakom psilocybin. Stämningen är avvaktande.

En av de största skeptikerna är på plats, professor Markus Heilig, en auktoritet inom svensk beroendemedicin. Han är känd för att ta ordet i debatter.

Men först kliver professorn och överläkaren Johan Lundberg upp på scenen. Det är han som är ansvarig för Psipet-studien på Karolinska institutet. För två år sedan inleddes studien med 30 deltagare, samtliga med depressionsdiagnos, redo att testa psilocybin – eller få placebo.

Johan Lundberg är medveten om att studien är kontroversiell, och motiverar den med att vi behöver fler alternativ för att behandla depressioner.

Han har studerat hur det gick för 145 000 stockholmare som diagnosticerats med depression.

Patienterna hade behandlats med läkemedel, psykoterapi eller ECT. Men för många gav behandlingarna ingen effekt. Hela 12 000 patienter var behandlingsresistenta med betydligt högre andel sjukskrivningar, inläggningar och mortalitet.

Alltså behövs forskning om nya behandlingar och psilocybin är en av de mest lovande, resonerar Johan Lundberg på scenen.

Många mindre studier har genomförts, men forskningen fick ett genombrott med den så kallade Compass-studien. Totalt 233 personer deltog i USA, Kanada och tio europeiska länder. Slutsatsen: psilocybin har effekt vid depression. Några deltagare i studien försämrades, men Johan Lundberg säger att det inte är något som »får honom att hoppa till«, jämfört med andra studier

PSILOCYBIN

Psilocybin är ett aktivt ämne i psykedeliska svampar som tillhör gruppen tryptaminer. Upplevelsen från psilocybin sägs till stor del likna ett LSD-rus, största skillnaden är att det är kortare, omkring sex timmar. Substansen är narkotikaklassad i Sverige. Sedan 1999 är även svampar som innehåller psilocybin narkotikaklassade i Sverige.

Källa Wikipedia



MARKUS HEILIG



JOHAN LUNDBERG

med läkemedelsbehandlingar vid depression.

Det är nu skeptikern Markus Heilig bryter in.

– De tidigare studierna har varit av förfärande låg kvalitet, men den här Compass-studien är elegant, utbrister han.

Markus Heilig beskriver att han tidigare varit åsnan mellan hötapparna. Mest har han stört sig på den usla forskningen, men nu är även han positiv. Den psyoterapeutiska delen tror han däremot inte har någon betydelse.

Markus Heilig berättar om hur Naltrexon, ett läkemedel för att behandla alkoholberoende, vid introduktionen försågs med ett krav på samtidig psyoterapeutisk behandling.

– Men resurserna för psyoterapi fanns inte inom vården, därför skrev ingen ut läkemedlet. Sedan kom studier som visade att psyoterapi inte behövdes. Patienterna blev utan medicinen i många år. Därför är det brådis med forskningen. Skynda på, uppmanar han.

Johan Lundberg svarar att det inte går att avgöra om den psyoterapeutiska delen behövs för att uppnå effekten. Kanske går

det att framställa en ny variant av psilocybin, utan den hallucinatoriska effekten, och testa om den har effekt. Hjärnabildningar med PET-kameror har nämligen visat att deprimerade hjärnor har en lägre synaptisk densitet, och psilocybin får densiteten att öka. Det är något som analyseras noggrant i Psipet-studien.

Maria Beckman har varit ansvarig för den psykoterapeutiska delen i Psipet-studien. Hon kliver upp på scenen och lägger ut texten mer än Johan Lundberg, som bara hållit sig till torra fakta.

»De tidigare studierna har varit av förfärande låg kvalitet, men den här Compass-studien är elegant.«



STUDIERN SOM ÖVERTYGAR FÖRSKARE

- *Single-Dose Psilocybin for a Treatment-Resistant Episode of Major Depression, New England Journal of Medicine, 2022*
- *Single-Dose Psilocybin Treatment for Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial, JAMA, 2023*

– När jag gick in i det här med psilocybin, då var jag helt blank, säger hon.

Det enorma intresset från både patienter och media kunde hon inte föreställa sig. Hon tackar därför konsekvent nej till intervjuer om Psipet-studien. Arbetstiden behöver ägnas åt forskningen.

Men nu berättar hon om hur studien gått till. Två psykologer har suttit med varje deltagare under det förberedande samtalet, under doseringen och under den efterföljande integrationen.

– I tidigare studier har den psykoterapeutiska delen blivit styvmoderligt behandlad, säger hon.

I Psipet-studien blev det därför nya tag. Hur terapeuterna agerat kartläggs i detalj. Deras samtal med patienterna har spelats in; hur många frågor de har ställt, hur de har informerat och bekräftat deltagarna.

Terapeuterna har fått uppge vad de uppfattat som hjälpsamt i deras insatser, och om de tror att deras patient fått psilocybin eller placebo, nikotinsyran niacin.

Terapeuterna uppmanades också avslöja om de själva testat psilocybin.

– Vi kan inte se att behandlare med egna erfarenheter skulle vara bättre på något sätt, det kan jag säga redan nu, svarar Maria Beckman skarpt på en publikfråga.



BILDLENNART KRISA

Maria Beckman under seminariet om psilocybin.

Hon låter oss ana den motsättning som uppstått under studien, men ingen vill berätta om denna offentligt. Bakgrunden är att några av psykologerna som rekryterades till Psipet hade lång erfarenhet. De hade bland annat dragit i gång Nätverket för psykedelisk vetenskap, arrangerat retreats och utbildat andra terapeuter i psykedelisk assisterad terapi.

Grupperingen framförde sina synpunkter om hur studien borde läggas upp, medan Maria Beckman ville att psykologerna skulle hålla sig till de givna instruktionerna, vilket de efter hand gjorde, under tysta protester.

Maria Beckman fortsätter med att berätta om den kommande svenska studien med hundra deltagare, samtliga med cancerrelaterad depression. I den studien kommer psykologerna att ersättas med sjuksköterskor.

– Vi har inte sett att det behövs en viss profession för att leverera behandlingen. Dessutom är det en kostnadsfråga, hur vården framöver ska kunna implementera denna behandling, säger hon.

Psykiatern Joar Guterstam, ordförande i svensk beroendemedicin, är sist ut på scenen. Han raljerar över de tidigare studierna, även metaanalyserna, och säger att för dessa metaanalyser finns en gyllene regel: »Shit in, shit out.«

Att psilocybin skulle leda till beroende bedömer han som en minimal risk, eftersom djurmodeller visat att substansen inte ger något belöningsutslag. Patienter med tvångsmässigt bruk av psykedeliska är dessutom »mycket, mycket ovanliga inom vården«, enligt Joar Guterstam.

– Däremot finns massor med rapporter om att psilocybin är effektivt för att behandla beroende, främst nikotinberoende, men var är studierna? Jag har letat och de finns inte, säger han och slår ut med händerna. ●

»Vi gör inte det här för att bli rika«

Totalt 25 svenska psykologer har hittills deltagit i Nysnös psykedeliska retreats i Nederländerna.

– De kommer att behövas i framtiden, säger Johan Eriksson, en av de tre grundarna.

Text: Lennart Kriisa

Nysnö lanserade sin verksamhet under hösten 2021, men fortfarande finns inget huvudkontor i Stockholm.

Johan Eriksson tar därför emot på sin privata mottagning på Södermalm i Stockholm. Han berättar att utlandsdelen av verksamheten bedrivs på ett retreatcenter i Nederländerna. Omkostnaderna är höga.

– Vi gör inte det här för att bli rika, och det blir vi inte heller, säger Johan Eriksson, en mulen eftermiddag i oktober.

Han är precis hemkommen från Berlin, där han utbildat psykiatriker och terapeuter i ett studieprotokoll med den psykedeliska substansen 5-MeO-DMT, även kallat Paddan, eftersom substansen finns naturligt i vissa paddor.

Nästa dag ska han resa vidare till Nederländerna för att hålla i ytterligare en retreat för Nysnö, den 28:e i ordningen.

– Men egentligen har jag tre hattar, säger Johan Eriksson.

Den första handlar om hans egen mottagning. Den drog han i gång 2018, parallellt med sin anställning på vårdcentral. Syftet var att hjälpa klienter som upplever svårigheter efter att ha testat psykedelika.

År 2019 blev han en del av det



JOHAN ERIKSSON

första teamet av trainers och mentorer i det amerikanska företaget Fluence, som i dag är världsledande på klinisk utbildning i psykedelisk-assisterad behandling.

Johan Eriksson deltog också som behandlande psykolog i den svenska Psipet-studien, men är inte pigg på att prata om sina erfarenheter från den.

– Den kommer att bli banbrytande med alla biomarkörer. Vi kan väl stanna där, säger han.

Den tredje och största hatten är Nysnös verksamhet, eftersom grundarna bestämt sig för ett omfattande upplägg.

Varje potentiell deltagare börjar med att genomgå en screening, som ansvaras av Nysnös vd Jesper Råback, tillika psykolog och läkare. Därefter väntar ett individuellt samtal med psykolog och två gruppträffar med övriga deltagare inför avresan till Nederländerna. Efter upplevelsen i Nederländerna väntar ytterligare samtal i Sverige, både individuellt

och i grupp, för den så kallade integrationen, då delar av upplevelserna kan behöva förenas med vardagen och för en långsiktig konstruktiv process.

Johan Eriksson betonar att konceptet handlar om personlig utveckling, inte om psykologisk behandling.

– Vi skulle förmodligen jobba på ett annat sätt om det inte fanns regulatoriska begränsningar, säger han.

Johan Eriksson tycker det är lätt att dra gränsen mellan psykologisk behandling och personlig utveckling. En deltagare med en klinisk depression har möjlighet att få åka till Nederländerna, under förutsättning att målet inte är att behandla diagnosen och att deltagaren bedöms ha resurser att klara av programmet.

På retreatcentret är det psykologerna som delar ut substansen till deltagarna vid två tillfällen. Först en måttlig dos för att bli bekant med effekten. Den andra dosen är oftast betydligt högre. Nysnö försäkras sig om kvaliteten genom att beställa psilocybin från en och samma producent. Den holländska lagstiftningen tillåter psilocybin i tryfflar, alltså svampar som växer under jord, medan svampar ovan

DELTAGARE PÅ NYSNÖS RETREAT

Totalt 241 personer har genomgått programmet varav:

25 svenska psykologer

10 svenska psykoterapeuter

21 internationella terapeuter (Europa, Nordamerika och Australien)



jord – med samma ämne – är olagliga.

När substansen börjar verka ligger de runt tio deltagarna ned i ett noggrant förberett rum för att hålla i upplevelsen, fördjupa den och föra den framåt. Facilitatorerna, som psykologerna kallas under hela programmet, stöttar deltagare med sin närvaro. Det förekommer att deltagare blir oroliga eller till och med får mardrömslika upplevelser.

– Deltagaren kan behöva bli motiverad att stanna kvar i upplevelsen, även om den är påfrestande, säger Johan Eriksson och hänvisar till »internationella protokoll«.

Totalt har 241 deltagare hittills besökt Nysnö, varav 25 varit

»Deltagaren kan behöva bli motiverad att stanna kvar i upplevelsen, även om den är påfrestande.«

svenska psykologer. Fler terapeuter behöver utbildas för att hantera trycket den dagen då dessa modeller dyker upp i psykiatri eller på liknande håll, resonerar Johan Eriksson.

År 2016 var han med och grundade NPV, Nätverket för psykodelisk vetenskap. I backspegeln finns självkritik.

– Kanske drev vi på för mycket

och bidrog till den nuvarande hajpen, som i dag delvis är problematisk. Visst kommer psilocybin inom några år att bli godkänt som läkemedel i USA, men det kommer ta många år, upp till kanske tio, innan det blir verklighet i Sverige. Att människor fram till dess testar på egen hand för med sig risker. Substansen är kraftfull, betonar Johan Eriksson.

Den psykoterapeutiska delen är han övertygad om. Att framställa ett läkemedel med psilocybin, men utan de hallucinatoriska effekterna, ger han inte mycket för.

– Säkert finns det en del av effekten som är strikt farmakologiskt, men det finns också en stor del som är direkt kopplad till upplevelsen, det är helt uppenbart, säger han.

Johan Eriksson tycker sig kunna se mönster bland deltagarna som besökt Nysnö. Till exempel att graden av »känslomässiga genom-brott« har betydelse för utfallet. Mer detaljerade mönster är på ingång. En forskargrupp vid Psykologiska institutionen på Stockholms universitet samarbetar med Nysnö och analyserar enkätdata från retreatprogrammets deltagare.

De negativa effekterna, som kan ha uppkommit i efterhand, är oklara. Nyligen tog Nysnö kontakt med tidigare deltagare i samband med en forskningsstudie via Umeå universitet för att fråga om eventuella negativa erfarenheter.

– Det borde vi kanske ha gjort tidigare. Vi rannsakar oss själva hela tiden, säger Johan Eriksson. ●

Fotnot: Nysnö grundades år 2021 av psykologerna Johan Eriksson, Jesper Råback och Filip Bromberg, som fortfarande äger företaget.

Psykologtidningen har granskat den senaste årsredovisningen för Nysnö AB. Omsättningen landade på 3,8 miljoner kronor och gav en vinst på 155 000 kronor. Inga utdelningar har skett till ägarna.



»Vi odlar svampen själva«

På ett hemligt retreat i Sverige erbjuds klienterna psilocybin. Psykologen, som driver verksamheten, tänker inte invänta ny lagstiftning.

– För mig är resultaten viktigast, säger hon.

Text: Lennart Kriisa

Färden går genom ett litet samhälle. Vägen slingrar sig fram och avstånden mellan fastigheterna glesas ut. En skarp sväng, uppför den branta backen, sedan syns det ensliga huset uppe på höjden.

– Du hittade fram till slut, konstaterar psykologen och lutar sig tillbaka i fätöljen.

Intill sitter hennes sambo.

Han är behandlingsassistent och har ansvaret för de psykedeliska substanserna. Som psykolog avstår hon från den hanteringen.

– Här går en gräns för mig, säger hon.

Vi sitter i tillbyggnaden till deras hus. Rummet är på runt 30 kvadratmeter, spartanskt möblerat. Här ska patienten kunna hantera sin inre resa under trippen. Dagsljus sköljer in genom de stora fönstren. Utanför

sticker trädtopparna upp mot den jämngrå himlen.

– Settingen är A och O, säger psykologen.

Sedan ett och ett halvt år erbjuder hon och sambon retreats för personer som vill genomgå en psykedelisk behandling. Klienterna hittar dem via djungeltrumman, marknadsföring är inget för dem.

– Vi är low key, av många skäl, säger psykologen.

Inför intervjun har de varit i kontakt med en jurist som avrådde dem från att ställa upp. Juridiken är tydlig, att ägna sig åt denna verksamhet är inte legalt.

– Egentligen har vi inget att dölja. Om det inte vore för juridiken, säger psykologen.

Hon har varit legitimerad psykolog i över tio år och sett hur många patienter inte kommit framåt i de traditionella behandlingarna. ISTDP blev en vändpunkt för henne, den metoden använder hon sig av, men psilocybin-assisterad psykoterapi är något annat.

Intresset för psykedelika väcktes av en kollega i Kanada som berättade om egna och kliniska erfarenheter av svamp. Själv har hon nu gått den ettåriga utbildningen IPI Online Psychedelic-Assisted Therapy Training, som ges av institutet Integrative Psychiatry Institute i Colorado, den amerikanska delstaten som beslutat sig för att avkriminalisera psilocybin. Grupperfarenhet fick hon under en retreat med tolv psykologer i Nederländerna, arrangerad av Nysnö.

– Jag ville uppleva hur behandlingen blir i grupp, och för mig blev det starkt. När någon börjar skratta eller gråta under trippen, då startar en trickle down-effekt (nedsippningseffekt, reds anm.)

Hon och sambon har experimenterat en hel del på egen hand med psilocybin. De har även besökt andra retreats.

Klienter som söker sig till hennes retreat får först genomgå en screening. Hjärtproblem, tidigare psykosgenombrott eller bipolaritet sorteras ut.

– Jag kan inte ta ansvar för patienter som hör hemma inom psykiatri, säger hon.

Själva substansen känner hon däremot ett ansvar för. Det är sambon som odlar svampen. Både

»Kanske skulle jag riskera att förlora legitimationen, men den är inte avgörande. Det viktigaste för mig är resultaten vi ser.«

hon och sambon testar skörden innan den erbjuds klienterna. Hon vill ha kontroll över hela processen. Prislappen för behandlingen ligger på drygt 20 000 kronor. Avgiften är förhandlingsbar, det har hänt att de bytt en retreatupplevelse mot en tjänst som kunnat utveckla deras verksamhet.

Efter det förberedande samtalet kommer klienten till huset på förmiddagen. Klienten får börja med 2 gram psilocybin. Dosen ökas vid behov, inte sällan landar den på runt 4 gram. Inom forskningen ligger dosen normalt på 2,5 gram.

– Det är tillståndet som är avgörande, inte dosen, säger psykologen.

Under trippen gör hon inte så mycket som terapeut, utöver att vara fysiskt närvarande om klienten skulle bli orolig. Musiken är förvald för ändamålet; först stegringen, sedan avmattningen. Musiken strömmar ur högtalare i stället för hörlurar, då blir det lättare för klienten att röra sig fritt.

– För klienten förstärks allt under doseringen, det är därför musiken är viktig. Den mobiliserar och ger trygghet, som ett ankare i nuet, säger hon.

Efter fem till sju timmar är trippen över. Då brukar klienten vara

trött och vilja sova efter ett mindre mål mat, aptiten brukar inte vara stor. Nästa morgon, efter frukosten, börjar det integrativa samtalet.

– Jag går in där det behövs, det behöver inte vara mycket. Här gäller det att ha tillit till hjärnan, tid kan behövas, säger psykologen.

Efter en till två veckor är det dags för ytterligare ett samtal. Då brukar klienten vara redo att sätta ihop pusslet. Inte sällan berättar klienten om en dipp under dagarna efter hemkomsten, vilket hon förberett klienten på.

– Försvaren vill trycka dig tillbaka till där du var. Du var väldigt sann under det här dygnet och dina försvarsmekanismer visste inte hur detta skulle hanteras, förklarar hon.

Hennes roll som psykolog är särskilt viktig under förberedelsen och integrationen. Klienten behöver förstå hur vi reagerar på förändringar. Hon uppmanar till tålmod, att inte forcera. Kroppen kommer att förändra sig i egen takt. Stora livsförändringar under den här perioden är inte lämpligt. Psykologen menar att det går att nå detta öppna stadium även via språket eller med andningsövningar. Men psilocybinet ger extra fart, en dosering kan vara likvärdig med 50 sessioner samtalsterapi.

Planen är att fortsätta med individuella behandlingar med psilocybin, kanske två per månad. Gruppterapi skulle bli för krävande. Däremot erbjuder hon parterapi och då kan klienterna få tillgång till MDMA.

– Det är en ärlighetssubstans, precis vad många par kan behöva, att vara uppriktiga mot varandra. Min roll blir att sätta ramen, personer i parrelationer är bra på att hjälpa varandra, säger hon.

MDMA är numera godkänt i Australien för att behandla PTSD. För hennes del är MDMA mer komplicerat än svampen. Sambon köper den



ETIKRÅDET KOMMENTERAR

När metoder är i sin linda och bristfälligt utforskade behöver psykologen vara särskilt aktsam så att klienten förblir skyddad från felbehandling. När en psykolog börjar behandla farmakologiskt är det dessutom utanför vår jurisdiktion.
/Patrik Lind, Etikrådets ordförande

via nätet och de testar substansen själva först, för att kontrollera kvaliteten.

Psykologen och sambon skruvar på sig, obekväma att prata om den här delen.

– Det känns inte bra att behöva köpa den via nätet, men jag ser mer till resultaten hos mina klienter än till det rättsliga, säger hon. Samtidigt tycker hon att det är positivt att legaliseringen tar tid, den behöver inte skyndas på.

– Då kommer folk med makt att profitera på människor med psykiska problem. Det kan bli en löpande-bandet-industri, som keta-minet i USA. Människor är sårbara när de inte mår bra, säger hon.

De flesta av hennes klienter kommer hit för samtalsterapi. Efter utbildningen inom psykedelisk terapi har hon fått en ny syn på sin roll som terapeut, i alla metoder.

– Nu inser jag vikten av att lita på en persons egen förmåga att hitta information inom sig själv och låta sig guidas av den. Som terapeut sätter jag den trygga ramen och ger feedback på vad som händer, säger hon.

Hon tillägger att anonymiteten inte bara handlar om det legala, hon vill inte heller lägga tid på att hamna i fokus och behöva svara på frågor.

– Kanske skulle jag riskera att förlora legitimationen, men den är inte avgörande. Det viktigaste för mig är resultaten vi ser, säger hon. ●

»Det känns inte bra att behöva köpa den via nätet, men jag ser mer till resultaten hos mina klienter än till det rättsliga.«

»Jag uppmanar klienten att maximera de positiva effekterna«

Rebecka Malm hjälper klienter med den psykoterapeutiska delen. Men hon sitter inte med under deras trippar.

– Där har jag dragit en gräns, säger hon.

Text: Lennart Kriisa



REBECCA MALM

Rebecka Malm har lång erfarenhet av klienter som tagit, eller vill ta, psykedelika. De första dök upp för fem-sex år sedan, när hon var anställd på Psykologpartners.

– De hade hört talas om att jag hade erfarenhet av meditation och medvetandeskiftet. De letade också efter en psykolog som inte var dömande, säger hon.

På den tiden var det mycket fokus på ayahuasca och LSD, i dag handlar det mest om svamp med psilocybin och MDMA. Nu driver hon en egen mottagning i centrala Göteborg.

Mer än hälften av hennes klienter har tagit psykedelika, eller har en ambition att testa någon sådan substans. Intresset är stort, kölistan är fulltecknad.

Rebecka Malm ger inga tips om hur klienterna kan komma över psykedelikan, den delen får de ansvara för själva, men hon pratar med dem om »harm reduction«, vad de behöver tänka på inför doseringen, eller trippen som den också kallas.

Det händer att hon avråder.

– Särskilt när klienten vill dämpa sina symtom och inte är redo för det terapeutiska arbetet. Sådan man lärt sig att copa eller dämpa

hamnar i förgrunden, då gäller det att ha utrymme för att hantera detta, säger hon.

Andra klienter kan ha testat en mängd psykedelika det senaste halvåret och vill veta hur de ska gå vidare.

– Då är det klokt att pausa ett tag från substanserna, säger Rebecka Malm.

Liknande råd får klienter som befinner sig i en kris, då behövs inte mer av den varan. Att ta svamp är att försätta sig i en kris, menar Rebecka Malm.

De hon bedömer som lämpliga får börja med att berätta om sin psykologiska smärta. Rebecka Malm använder sig av metoden IFS, Internal Family Systems, som hon tycker passar bra i detta sammanhang.

– Jag rekommenderar att vi träffas några gånger för att få en överblick av de olika delarna och viljorna i systemet, om systemet är robust eller kaotiskt, säger hon.

Klienten kan också behöva bli empatisk mot sina försvar; de delar som har varit skyddande under hela livet.

När klienten tar psilocybin dämpas klientens »default mode network«, autopiloten, och andra delar i hjärnan börjar kommunicera med varandra. En plasticitet uppstår. Men klientens autopilot är inte

knockad för evigt, den är bara nere för räkning.

– Under integreringen behöver default mode network integreras med de nya vyerna, säger Rebecka Malm.

De flesta av hennes klienter har redan koll på settingen, den miljö som är lämplig under doseringen, som att ha någon närvarande eller någon att ringa till. Några klienter har lite ursäktande undrat om hon kan tänka sig att sitta med.

– Jag har inte det utrymmet, varken i kalendern eller som vårdinstans. I 99 fall av 100 går det bra, men om suicidalitet skulle uppstå, då vill jag inte stå där själv som psykolog. Det handlar inte minst om min arbetsmiljö, säger hon.

Samtidigt tror Rebecka Malm att hon skulle kunna göra nytta under trippen. Teman kan komma upp, som klienten har närmat sig under de förberedande samtalen.

– Då skulle jag kunna hjälpa klienten att verkligen våga möta dessa teman, säger Rebecka Malm.

Hon har varit assistent på en retreat i Nederländerna i Nysnös regi. Där fick hon nya tankar kring hur behandlaren kan inter文nera under doseringen.

– Det är svårt att se utifrån vad som händer. Den som ligger ner med slutna ögon kan vara i himlen, den som sitter upp och stirrar rakt fram kan befinna sig i en mardröm. Då är det bra att checka in och se hur personen mår.

När hon på sin mottagning möter klienten under integrationen, alltså veckorna efter trippen, då kommer alla lager smygande tillbaka. Det är här den psykoterapeutiska behandlingen får betydelse, jämfört med den som använder psykedelika som en partydrog och efteråt får svårt att förhålla sig till vad som pågår.

Rebecka Malm menar att varje

lager behöver betrakta det tidigare lagret med empati.

– En treåring behöver vara snäll mot spädbarnet, en femåring behöver vara snäll mot treåringen och så vidare. Det kan ta tid att bli vuxen igen.

Klienten behöver också reflektera över vilka budskap som kan skickas in i systemet, kanske även be om budskap från de som står nära i dag.

– Jag uppmanar klienten att bli berörd och maximera de positiva effekterna, att stärka de betenden som är i linje med det nya, till exempel att den som tidigare varit avstängd ska kunna ta emot kärlek, säger hon.

Rebecka Malm funderar också på anknytningens betydelse. Den som är undvikande kan behöva en korrektiv upplevelse av relationell kontakt, medan den som är ambi-

valent kan få uppleva symbios och uttrycksfullhet. Födelse-upplevelser är vanliga.

– Då kan jag pumpa in det som personen inte tidigare fått och förmedla »jag finns här«, »du är välkommen i världen«, eller »jag ser dig«.

Rebecka Malm är omtalad för sina kliniska erfarenheter, det var därför hon rekryterades som behandlare till Psipet-studien.

Men hon fullföljde inte uppdraget.

– Jag drabbades av etisk stress. Att möta deltagare som kämpat under lång tid med sin psykiska ohälsa, med förväntningar om att få hjälp och så får hälften placebo, det fungerade inte för mig. De behövde också ställa upp på lumbalpunktioner och annat. En crossover hade varit mer etisk, att alla patienter hade fått både psilocybin och placebo i omgångar, men jag förstår att det var en kostnadsfråga, säger hon.

Att möta klienter som tar psykedelika ser hon som både en ynnest och en skyldighet.

– Med alla dokumentärer och artiklar har förväntningarna ökat, det finns verkligen ett tryck därute, mer än vad samhället är rustat för. Jag kan buffra för att det inte finns så mycket erfarenheter. Jag gör min del tills psykedelika blir en del av vården, sedan får jag se vad min roll blir.

Själv har hon tagit psilocybin vid flera tillfällen, både lägre och högre doser. Även om hon redan upplevt medvetandeskiftet via meditation, tycker hon att psilocybinet har varit »fantastiskt hjälpsamt med den djuppsykologiska bearbetningen« som hon annars hade haft svårt att komma åt.

– Det är också bra att ha testat psilocybin själv, för att få en förståelse för hur klienter kan reagera, säger hon. ●

»Med alla dokumentärer och artiklar har förväntningarna ökat, det finns verkligen ett tryck därute.«



Fylld av levande patientbeskrivningar

Hur pratar man med en person om hens psykotiska upplevelser? Inte konfrontera, inte heller gå med i, utan i stället validera känslorna som upplevelserna väcker, och tillsammans utforska dem. Det föreslår modellen »de tre c:na: *confront, collude, collaborate*«.

Författarna Magdalena Lindborg och Elina Arn ger oss här en rejäl översiktsbok kring psykosjukdomar. De är båda legitimerade psykologer och jobbar med nydebuterad psykos vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

De vänder sig i de två första tredjedelarna till en bred läsekrets av vårdpersonal och anhöriga. Systematiskt går de igenom bedömning, utredning och bemötande. Detaljerat förklarar de hur man skiljer ut schizofreni från olika differentiatillstånd såsom schizoaftaktivt syndrom, ptsd och bipolär sjukdom. De diskuterar de särskilda utmaningarna i att bygga allians med patientgruppen, vårda en person med bristande

sjukdomsinsikt, det tunga stigmat och sjukdomsbördan. Slutligen ligger fokus på kbt vid psykos.

Men i den sista tredjedelen av boken utgår författarna ifrån att läsaren har en kbt-utbildning och är van vid att behandla patienter. De skriver om vilka anpassningar av gängse tillvägagångssätt som är bra att göra med just psykopatienter vid flera olika behandlingsinter-

ventioner såsom funktionell analys och beteendekorrektur, men också vid act och dbt. Hur kan till exempel terapeut och patient tillsammans reda ut skillnaden mellan social ångest respektive psykotiska upplevelser av att någon läser ens tankar?

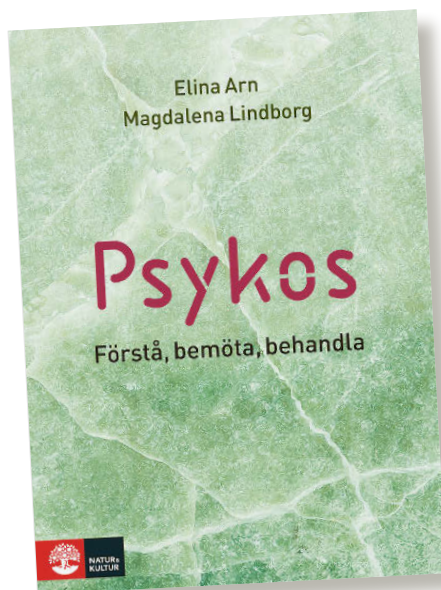
BOKEN ÄR RAKT igenom fylld av levande patientbeskrivningar och fylliga exempel-dialoger för att illustrera

interventioner. Den är fint strukturerad och rymmer en del tydliggörande grafik.

Lindborg och Arn har också en biförfattare, Björn Mikael Nilsson, som är överläkare i psykiatri vid samma sjukhus. Han har skrivit två kapitel om läkemedel och tvångsvård. De inleds med en kort men intressant medicinhistoria om fängelseliknande förvaring och lobotomier. När väl de antipsykotiska läkemedlen togs fram var Hibernall först ut. Vilket också blev startskottet för den stora avvecklingen av slutenvårdspsykiatri – eftersom de möjliggjorde för det stora flertalet patienter att i stället ha kontakt i öppenvården.

Förordet är skrivet av Anna Käver. Med andra ord har det varit ett stort jobb för en (icke namngiven) redaktör att få ihop fyra olika personers skrivhantverk och dessutom rodna fackgranskning av alla kapitel. En redaktör som hade behövt mer tid, för i de olika kapitlen dyker en del upprepningar upp.

● Celia Svedhem, psykolog och litteraturkritiker



PSYKOS – FÖRSTÅ, BEMÖTA OCH BEHANDLA
ELINA ARN, MAGDALENA LINDBORG, NATUR & KULTUR, 2023.



Ut ur ensamheten

STRATEGIER OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT
MARTINA WOLF-AREHULT, NATUR & KULTUR, 2023.

Här får den ofrivilligt ensamme en snitslad bana till gemenskap. Psykologen Martina Wolf-Arehult forskar om ensamhet hos patienter inom specialistpsykiatri och kan sålunda allt som är värt att veta, till exempel strategierna för att skapa värme och närhet i kontakten med andra.

/ LENNART KRIISA



I skuldens skugga

ANNA SIVENIUS RATTIGAN,
COOKIES N DRAGONS FÖRLAG, 2023.

När Rebecca flyttar in i en vindsvåning inser hon snart att hon inte är ensam. Vad är det som händer när hon drömmer och vem är det som skriker på kallvinden om natten? Målgruppen för denna skräckkittlande roman, som delvis bygger på egna upplevelser, är unga vuxna. Författaren är psykolog.

/ LENNART KRIISA



Erik Rautalinko / psykolog

»Vi har en övertro på vår neutralitet«

På Erik Rautalinkos egen institution, den psykologiska i Uppsala, är vetenskapliga intervjuer en sällsam företeelse. Där har kvantitativ och experimentell forskning en lång tradition. Att hans bok *Intervjumetod* kommit ut tror han inte många känner till.

– Men en kollega knackade på min dörr och sa »grattis«. Han hade sett det på Facebook.

Erik Rautalinko tycker att psykologer ska använda intervju i sin forskning eftersom vissa fenomen inte går att greppa på andra sätt, och för att berättelser väcker intresse hos publiken.

– Berättelser blir känslomässiga, meningsfulla och något vi kan leva oss in i eller projicera på. I synnerhet om läsarna har egna upplevelser som ligger nära.

Boken vänder sig till studenter och yrkesverksamma. Erik Rautalinko hoppas att den ska användas på utbildningarna framöver.

Men vad behöver psykologer, som generellt är duktiga på samtal, lära sig om kvalitativ intervju?

– Jag tror att vi har en övertro på vår neutralitet, en villfarelse att vi är objektiva. Det är viktigt att medvetandegöra den egna tolkningsbenägenheten och vad vi läser in mellan raderna i en annans berättelse.

Hur gör man det?

– Det är ganska svårt. Först behöver vi ta till oss att det inte finns en sann eller osann tolkning utan bara olika grad av giltighet och meningsfullhet. Det blir en filosofisk fråga. Om en viss grupp tolkning kan leda till en förändring som gör världen bättre för alla människor, då är

deras tolkning mer rimlig och meningsfull, utan att för den sakens skull vara mer sann. Vi kan åstadkomma saker med berättelser.

Erik Rautalinko tillfrågas om att ge sina tre bästa tips till den som vill använda intervjumetod, men det vill han inte, då får han prestationsångest. Han kan tänka sig att säga några saker han spontant kommer att tänka på. Den första är att inte starta i all hast.

– Vid intervjuer, till

skillnad från när skattningsformulär ska användas och väljas ut, finns en tendens att bara grabba tag i folk och köra. Mitt råd är att förberedelserna ska få ta tid.

Han säger att frågeställningen nog behöver övervägas – passar den verkligen för intervju, ska den justeras eller måste kanske metoden ändras? Han råder också att inte tveka att ta emot hjälp.

– Stäm av och diskutera med någon redan när den preliminära intervjuguiden är färdig.

Men hur ska forskaren veta att det är kunskap den sedan får fram?

– Jag vill vända på frågan och uppmana att stanna upp i tid om man märker att det man får fram inte är tillräckligt intressant. Låt det då vara. Ta intervjuerna, lägg dem i skrivbordslådan och öppna den inte mer. Som jag ser det publiceras mycket forskning som inte är intressant och som borde ha hamnat just där, men starka finansiella krafter inom akademien driver fram en publicering.

Så kommer han på ytterligare ett tips.

– Titta in i ditt hjärta och utgå från något som är intressant för dig. Då orkar du lägga på ett kol och ro projektet i land, och du kan se och bordlägga om det inte blir riktigt bra.

● Maria Jernberg



Intervjumetod

– FRÅN FRÅGESTÄLLNING TILL RAPPORTERING
ERIK RAUTALINKO, NATUR OCH KULTUR, 2023.

I flera år har Erik Rautalinko undervisat i intervjumetod på psykologprogrammet. Han brukar saxa mellan olika böcker, använda lite här, lite där, men nu har han skrivit en egen heltäckande. I boken presenteras en vetenskapsteoretisk grund, samtalsfärdigheter och en resumé av de viktigaste analysmetoderna. En handbok för den som ska forska och intervju.

Hantera fula känslor

Skådespelaren Matthew Perry avled – kanske som en följdverkan av drogmissbruket han kämpade så hårt med under sitt liv – och tv-serien *Vänner* har fått en renässans (eller en frenaissance som Phoebe säger). Häromdagen återsåg jag avsnittet där Rachel och Phoebe sitter och pratar om sina vänner Monica och Chandler som snart ska gifta sig:

»Jag är så glad för deras skull. Sååå glad, och inte alls avundsjuk. Eller ... kanske 98 procent glad, och bara 2 procent avundsjuk.«

»Ja, 80 procent glad och bara 20 procent avundsjuk.«

ANNARS BRUKAR DET ofta vara just Perrys rollfigur Chandler som hanterar obekväma känslor med humor. Och många gånger är ju det vad som utgör humor. Att balansera på randen till de där förbjudna känslorna.

Ett annat sätt att närma sig fula, oönskade känslor är som Suleika Jaouad gör i den nytv-givna memoaren *Mellan två*

kungariken. När hon just flyttat hemifrån drabbas hon av leukemi. Vad som följer är en tid med många svåra känslor – men hon närmar sig dem inte med humor – utan rött, naket och fullkomligt osentimentalt. Under en lång period är hon beroende av sin pojkvän Will för att klara sin vardag. En dag berättar han att han bokar in en grabbresa och sticker i morgon.

»Det är ingen läsning som får mig att fnissa.«

»Jag ville vara den exemplariska leukemipatienten som sa *Ta så många pauser du vill älskling, du förtjänar det.*«

I stället tar hon en handbläst glasglob och kastar i väggen.

»En vrede höll på att växa inom mig, en vrede som inte liknade något jag upplevt tidigare och som hotade att sluka allt runtomkring mig. Will, kuratorn, vem som helst som var där ute och deltog i världen – de var inte fienden, sjukdom var fienden. Jag visste det, men för varje dag, för varje dröm som måste skjutas på framtiden, blev det svårare och svårare att se skillnaden på dem.«

DET ÄR INGEN läsning som får mig att fnissa och känna mig lättare till sinnes. Men det är läsning som får mig att stå ut med mina egna fula känslor, ha fördragsamhet med mig själv.

Perry var en skojig knarkare, Jaouad är en allvarlig glaskastare, och jag, ja jag är som jag är.

• Celia Svedhem, psykolog och litteraturkritiker



Nya böcker

BILD: ISTOCKPHOTO



Sorg och komplicerad sorg

Pål Kristensen, Kari Dyregrov, Atle Dyregrov (red), Natur & Kultur, 2023.

Förlängda sorgereaktioner drabbar omkring 10 procent av dem som förlorar en av sina närstående genom naturlig död och minst dubbelt så många efter plötslig, våldsam död. De norska författarna är särskilt kunniga inom området, eftersom en mängd studier har följt de efterlevandes processer efter massmordet på Utöya. Kunskap finns också om huruvida sorgeterapier kan genomföras och vad som fungerar. Störst effekt ger psykologiska interventioner som ges minst sex månader efter förlusten.

/LENNART KRIISA



Alkohol- och narkotikaproblem

Björn Johnson, Torkel Richert och Bengt Svensson, Studentlitteratur, 2023, andra upplagan.

Läromedel om beroende är inte sällan spretiga med en touch av moraliserande. Denna bok utgör en befriande motvikt. Författarna är strukturerade och sakliga, särskilt när det gäller cannabis som ges en hel del utrymme, kanske på bekostnad av de tyngre drogerna. De uppdaterade förklaringsmodellerna till drogproblem är intressanta. Mindre utrymme ägnas åt behandlingarna, ännu mindre åt tolvstegsmodellen som enligt SBU har starkare stöd än kbt och MET. Läroboken är inte bara lämplig för studenter inom vårdyrken, utan även för politiker.

/LENNART KRIISA



Läs intervju
med författarna på
Psykolog-
tidningen.se

Stalking och olaga förföljelse i yrkeslivet

Benjamin Carlander och Jakob Carlander, Gothia Kompetens, 2023.

Psykologer är särskilt utsatta för stalking, menar de båda författarna, även om alla inom kontaktyrken löper risk att bli utsatta. För psykologen rör det sig ofta om tidigare klienter som har svårt att acceptera de relationella gränserna som ett terapeutiskt arbete kräver. När personen tagit sig in i den privata sfären kan både arbetslivet och privatlivet blir en obehaglig och oförutsägbart tillvaro. Författarna, far (psykoterapeut) och son (psykolog), går igenom riskfaktorer och ger råd om hur den utsatte bör agera. /LENNART KRIISA



Rädda organisationen

– En bok om psykologisk trygghet i arbetslivet
Tor Wennerberg,
Ett hum förlag, 2023.

Titeln är lika fyndig som sammanfattande av denna essä i bokformat. Tor Wennerberg resonerar kring värdet av psykologisk trygghet i organisationer med utgångspunkten att människans »kanske viktigaste egenskap» är förmågan att tänka tillsammans. Det mest praktiska rådet är att göra utforskandet av olikheter till en norm, i stället för att undvika olikheter, såsom sker i flyktgrupper, eller att bekämpa olikheter, såsom sker i kampgrupper.

/LENNART KRIISA

»Föräldern uppmanas skriva ned vad hen fick från sina föräldrar och vad som borde föras vidare, respektive vad som inte borde föras vidare.«



Vad alla föräldrar borde göra

– Och varför det är så svårt
Maria Lalouni och Kajsa Lönn Rhodin, Natur & Kultur, 2023.

Författarna har tidigare gett ut boken *Vad alla föräldrar borde veta*. Då var syftet att föra ut den forskning som finns om föräldraskap. Nu är tanken att omsätta kunskaperna till handling. Föräldern uppmanas skriva ned vad hen fick från sina föräldrar och vad som borde föras vidare, respektive vad som inte borde föras vidare. Därefter är det dags att redovisa sitt felsökarfokus och efter den uppgiften har läsaren redan kommit en bra bit på vägen mot ett reflekterande föräldraskap.

/LENNART KRIISA



BILD EVA LINDBLAD



Fler böcker om psykologi
– följ Psykologtidningen
på Instagram.

»Det går inte att läsa sig till hur det är att ha stark ångest. Med den erfarenheten kan man kombinera sin professionella utbildning med något som också är känslomässigt förankrat.«

Text: Anna Wahlgren Bild: Albin Händig

Elsa Janni är 16 år och går första året på gymnasiet på internatskolan Sigtuna. Hennes italiensksvenska familj bor i Milano. På skolan har Elsa en pojkvän som ska resa iväg över helgen för att mönstra. Elsa har svårt för separationer och flera veckor före resan börjar hon att gruva sig. Det susar i öronen och hon har svårt att sova. Hon hör ett klickande ljud inne i huvudet som aldrig vill försvinna. När pojkvännen åker bort rymmer Elsa till vännerna på Södermalm i Stockholm.

När hon återvänder till skolan blir hon inkallad till internatföreståndaren. Elsa är rädd, ledsen och har stark ångest. Knäppningarna i huvudet bara pågår och hon känner sig yr. Som straff för rymningen beslutar föreståndaren att Elsa inte ska få lämna skolan före sommaren. Samtliga hemreselov fryser inne. En bestraffning i ett redan skört tillstånd blir för mycket för

Elsa och hennes tankar och känslor skenar. Till slut kommer hennes mamma och hämtar henne. Elsa återvänder till Italien och blir sängliggande i en månad. Hon har insjuknat i sin första depression.

Elsa Janni är psykologen med dubbla perspektiv. Hon vet både hur det är att söka hjälp och sitta i patientstolen, och hon har skrivit böcker om sin kamp för att leva ett normalt liv. I sin yrkesroll har hon stor nytta av sina erfarenheter av ångest och depression, men också av bipolär sjukdom. Den diagnosen får hon 25 år efter sammanbrottet på Sigtuna.

– Min bakgrund ger mig en slags helgjuten förståelse för patienten. Jag tänker kanske inte att jag blir en bättre psykolog, men jag känner igen tidiga tecken och är nog lite snabbare med bedömning än vad jag skulle ha varit utan de här erfarenheterna. Jag har inte heller någon rädsla för människor

ELSA JANNI

ÅLDER: 52 år.

BOR: I hus i Älvsjö.

FAMILJ: Maken Stein, tre barn – 30, 26 och 18 år.

YRKE: Legitimerad psykolog som jobbar med behandling, handledning och utbildning på Psykologpartners. Har en bakgrund som gymnasielärare i svenska och historia.

AKTUELL: Med böckerna *Tröstebok för dig som är deprimerad* med illustrationer av Johanna Rubin Dranger (Natur & Kultur) samt *Igår var jag lycklig idag vill jag dö – Att leva med bipolär sjukdom* (Vulkan förlag).

som befinner sig i starkt obehag. Men framför allt har mina erfarenheter gett mig ett förhållningssätt till livet. Min inställning är att vi alla är människor som ibland är med om svåra saker. På så sätt är jag och patienten jämlika.

Vissa patienter söker sig specifikt till Elsa Janni för att de känner till hennes sjukdomshistoria. De har kanske läst hennes böcker eller hört henne föreläsa, och vill gå till just henne.

– De berättar att de har kommit till mig på grund av mina erfarenheter. Andra kan ha googlat mitt namn, men vi har aldrig pratat om mig. I sällsynta fall tar jag själv upp min historia. Om någon har svårt att acceptera sin diagnos eller är tveksam till att börja äta medicin kan jag berätta om hur jag har blivit hjälpt av både diagnos och mediciner.

Exakt vad som orsakar bipolär sjukdom är fortfarande okänt. ►



»Enligt diagnosmanualen kan man inte vara hypoman i bara ett dygn, men för mig har det ibland sett ut så.«

Ärftlig belastning är dock den viktigaste riskfaktorn, men också miljön har betydelse.

– För min del handlar det sannolikt om genetik från min mammas sida. Man kan ju ha en sårbarhet för en sjukdom som aldrig bryter ut, eller så händer det något som gör att den bryter ut. Men den kan ju också bryta ut trots att man lever ett tryggt liv. Så det är svårt att svara på det där med arv och miljö. Jag har en genetisk belastning, men jag har också haft stressorer i livet, både i relationen till min mamma och i att jag lämnade min familj, och började på internatskola i ett annat land när jag bara var tolv år.

Elsa Janni är född och uppvuxen i norra Italien, med en italiensk pappa, svensk mamma, samt en äldre syster. När Elsa var liten var hon och mamman nära varandra. De var i varandras världar, pratade och skrattade, och mamman hade bra koll på vad Elsa tyckte och tänkte. Men på en sekund kunde stämningen förändras och mamman bli personlighetsförändrad.

Det är länge sedan nu, och Elsa har försonats med sin mamma, som dog förra året. Numera försöker hon fokusera på det som var fint med mamman. Humorn, intelligensen och omtänksamheten. Elsa Jannis självbiografiska bok kom ut när mamman fortfarande levde, men Elsa hoppas att mamman aldrig läste den.

– Mamma var komplicerad. Jag är glad att jag inte har haft de där krångligheterna med det sociala som mamma hade. Min räddning är nog att jag alltid haft lätt för att skapa goda relationer. Jag har haft

3 SAKER ATT TÄNKA PÅ...

...för dig som jobbar med personer med bipolär sjukdom eller möter odagnostiserade i ditt arbete.

TIDSLINJE

Om du får misstanke om bipolaritet, undersök med patientens mående över tid. Finns det tydliga perioder av depression och/eller förhöjd sinnesstämning? För att skilja hypomani/mani från glädje och upprymdhet, titta på hur länge tillståndet varar, hur intensivt är det, och hur det skiljer sig från vanligt beteende.

PSYKIATRISK KONTAKT OCH MEDICIN

Det går jättebra att behandla, stödja en person med bipolär sjukdom så länge hen har en psykiatrisk kontakt och medicinsk behandling.

TIDIGA TECKEN

En av de viktigaste delarna i terapin, förutom acceptansarbetet, är att kartlägga och identifiera tidiga tecken och att hitta strategier för att förhoppningsvis kunna bromsa ett skov i ett tidigt skede.

tilltro till världen och människor, och jag har alltid haft mycket stöd från vänner och pojkvänner när jag har mått dåligt. Jag har heller inte haft nära till beroende och det är jag tacksam för. Det hade legat nära till hands att börja självmedicinera med alkohol och droger.

De mörka perioderna i Elsas liv har oftast varat i ett par månader, sedan har hon mått bra under en ganska lång period, och då har hon helst inte velat tänka på det som har varit. Men så har hon trillat ner i mörkret igen. Sådär har livsrytmen sett ut.

– Det är påfallande hur snabbt det har gått att komma in i det mörka.

Ibland har det gått på några timmar. Mina hypomana perioder har varat i en vecka eller några dagar, ibland bara en enskild dag. Enligt diagnosmanualen kan man inte vara hypoman i bara ett dygn, men för mig har det ibland sett ut så.

Då har jag varit snabb och effektiv, startat projekt och haft tusentals idéer. Jag har varit pratig och extrovert, och haft svårt att varva ned, tankarna har farit runt, runt.

När Elsa är 23 år och haft återkommande depressioner sedan sammanbrottet på Sigtuna börjar hon träffa en psykolog. Hon går i psykoanalys fyra dagar i veckan, och depressionen förvärras. Till slut mår Elsa så dåligt att psykologen föreslår att hon ska skrivas in på Ersta psykiatri.

– Jag tyckte att det lät fruktans-

vårt. Som att allt hopp var ute. Jag hade ju kämpat så hårt, skulle jag ändå hamna på psyket? Så jag gick hem och svalde en karta sömntabletter. Jag ville inte dö, men jag pallade inte att leva. Jag ringde en kompis och sluddrade, han blev orolig och plötsligt hade jag flera vänner hemma hos mig. De tog mig till SÖS och jag magpumpades. Jag har ganska liten erfarenhet av svensk psykiatri, så jag kan egentligen inte uttala mig om den. Men jag kan väl konstatera att jag inte fick världens bästa behandling av den där psykiatern. Han





»Det var fantastiskt att vara lärare, men det var slitsamt. Att vara i blickfånget när man är deprimerad är svårt.«

skickade hem mig, och bad mina kompisar att ta hand om mig. Jag fintade dock mina vänner och försökte ännu en gång att ta mitt liv.

Självbrandsförsöken blir ändå en slags vändpunkt. Elsa får diagnosen återkommande depressioner, börjar med SSRI och går i kbt-behandling. Hon hankar sig fram i livet, börjar läsa på universitetet och får barn. Utbildar sig till gymnasielärare och träffar en ny man – nuvarande maken Stein, som hon också får ett barn med. Men under långa – och framför allt återkommande – perioder mår hon fortfarande dåligt.

– Det var fantastiskt att vara lärare, men det var slitsamt. Mina

3 INSIKTER AV ATT VARA BÅDE PSYKOLOG OCH PATIENT

FÖRMEDLA HOPP

Hur viktigt det är att en psykolog inger hopp, visar värme och medkänsla. Och kan ge någon förnuftig förklaring till varför man blir deprimerad och vad det är som kan göra att man blir bättre. I ett möte med en patient ska man säga: »Du kommer att bli bättre, det kommer inte vara så här för alltid.«

HAR PATIENTEN FÖRSTÅTT?

Det är viktigt att komma ihåg att den som är utsatt kommer att lyssna med känsliga och överbelastade öron. Som psykolog behöver man vara tydlig och se till att patienten verkligen har förstått.

TERAPI ÄR INTE ALLT

Tro inte att terapi är svaret på allt, var öppen och icke-dömande för till exempel mediciner. Tvärtom gäller förstås också, men det får riktas till läkarna.

depressioner kom på höstarna och då var det full fart på jobbet. Att vara i blickfånget när man är deprimerad är svårt. Man vill ju bara gömma sig, och att varje dag stå inför hundratals elever – som kräver, dömer och behöver – är väldigt ansträngande.

Inspirerad av en kompis som var psykolog börjar Elsa på psykologutbildningen. Så här i efterhand tror hon att det är hennes erfarenheter av psykisk sjukdom som leder henne dit. Att hon på något plan inser att hon kan ha användning för allt som hon har varit med om. Elsa känner sig hemma på utbildningen, men under termin fem blir hon svårt sjuk. Hon kommer i kontakt med ännu en läkare – den som hon i boken kallar J.

– Hon bad mig att skriva ner min livshistoria. Hur har depressionerna sett ut? Hur har jag mått före och efter en depression? Hon såg ett mönster och lanserade försiktigt teorin att jag har bipolär sjukdom typ två. Och då såg jag också. Jag brukar tänka att hon räddade mitt liv. Hon skrev en remiss till Ersta sjukhus, och jag blev inlagd i tre veckor. Det första jag gjorde när jag kom ut därifrån var att gå till läkaren med en stor bukett blommor.

Att Elsa Janni numera mår så bra tackar hon litiumet för. Det finns definitivt ett före och efter medicinerna.

– Skillnaden är otrolig. Jag har ätit litium i ett decennium nu, och jag har i princip inte haft några som helst problem. Det är sorgligt att det finns ett sånt stigma runt litium, som ju inte har allvarigare biverkningar än andra mediciner.



»Jag antar att sjukdomen har slitit på min hjärna. Kanske har det med åldern att göra, men jag tycker att jag har fått så dåligt tålamod.«

Fördomarna hänger väl ihop med att folk förr i tiden fick för stora doser, de blev darrhända och gick upp i vikt. Det är förstås också viktigt med terapi, inte minst om man har problem att acceptera sin diagnos eller om man behöver hjälp att finna sig till rätta i en ny livsstil. Men det är litiumet som gör skillnad. De första åren mädde jag osannolikt bra. På senare år har jag haft lite svackor, men de har varit milda. Kanske är det klimakteriet? Jag är observant på tidiga tecken av psykisk ohälsa. Om jag känner mig orolig eller får sömnsvärigheter sjukskriver jag mig i några dagar.

På sin nuvarande arbetsplats är Elsa Janni öppen med sin diagnos. Hon har till och med föreläst om sin historia för kollegor. Det har varit väldigt lyckat. Tidigare har hon berättat om sin diagnos i ett

par arbetsintervjuer. Det har varit mindre bra. Elsa noterade att de som höll i intervjuerna hajade till, och båda gångerna slutade det med att hon inte fick jobbet.

– Jag önskar att samhället kunde se psykisk sjukdom som vilken sjukdom som helst. En välmedicerad och välbehandlad bipolär sjukdom är inget att vara rädd för. Tvärtom är den erfarenheten en stor tillgång inom psykiatrisk vård. Det går inte att läsa sig till hur det är att ha stark ångest. Men med en sådan erfarenhet kan man kombinera sin professionella utbildning med något som också är känslomässigt förankrat.

För Elsa tog det 25 år av återkommande depressioner innan hon fick sin diagnos. Det är dock inget som hon går runt och är bitter över.

– Under en period kände jag mig sorgsen över att så många år av min ungdom var svåra. Men diagnosen kom med en sådan lättnad och hjälp att det över-skuggade allt annat. När jag dessutom började föreläsa och skriva böcker så blev min sjukdom plötsligt meningsfull, då kunde jag ju hjälpa andra. Det största är att föreläsa för gymnasieelever. Det var ju i den åldern som jag själv blev sjuk, och det är vanligt att bipolär sjukdom bryter ut då. Det är också mina erfarenheter av depression som gör att jag kunde skriva en tröstande bok ur psykiologperspektivet, men också som en person som har erfarit många depressioner.

Däremot kan Elsa fundera över hur sjukdomen har påverkat henne. En läkare berättade en gång att varje depression bränner hjärnceller.

– Jag antar att sjukdomen har slitit på min hjärna, det har jag tänkt mycket på. Kanske har det med åldern att göra, men jag tycker att jag har fått så dåligt tålamod. Något har sjukdomen gjort med mig, och det skulle vara intressant att veta exakt vad.

I boken *Igår var jag lycklig idag vill jag dö* – Att leva med bipolär sjukdom skriver Elsa Janni att livet är en uppförsbacke. Att leva är förenat med smärta, slår hon fast. Är det fortfarande så hon ser det?

– Ja, för det var ju så det var under många år. Livet innehåller definitivt smärta, och det kan innehålla ganska mycket smärta. Men just nu lever jag inte i smärta. För mig är livet inte längre en uppförsbacke. Jag känner en stor tacksamhet över att jag i mitt yrke kan hjälpa andra som mår dåligt. Och att berätta min historia gör att den får en mening. ●

Hur påverkar den kulturella bakgrunden?

Fråga: Jag gör min PTP på en vårdcentral. Under min tid här så har jag reflekterat över hur vi som psykologer kan förhålla oss till människors skilda kulturella bakgrunder. Hur blir det när vi saknar kunskap om patienternas bakgrund och hur kan det påverka det terapeutiska arbetet?

Det kan bli svårt att ringa in det i det här begränsade formatet. Men jag gör ett försök. Själv är jag en person som i väldigt få sammanhang blir betraktad eller bemött som den som är i minoritetsställning. Men frågeställningen är och har varit ständigt aktuell i mitt kliniska arbete både med barn och med vuxna. I våra yrkesetiska principer står det: Psykologen beaktar klientens individuella, rollrelaterade, kulturella och sociala särdrag. Psykologen beaktar också hur individuella, rollrelaterade, kulturella och sociala särdrag kan påverka den egna yrkesutövningen.

Så det handlar både om hur de egna och den andres erfarenheter påverkar mötet.

Minoritetsstress och diskriminering utifrån etnicitet och kulturell bakgrund leder i sig till ökad risk för psykisk ohälsa. Psykologtidningen tar i maj 2017 upp en amerikansk undersökning, *The Detrimental Influence of Racial Discrimination in the United States*, där

det beskrivs att ångesttillstånd och depression bland barn är dubbelt så vanligt bland de som blivit diskriminerade. I den gruppen var dessutom adhd fyra gånger så vanligt.

DET FINNS OCKSÅ en tendens att personer från minoritetsgrupper i lägre grad söker sig till vården utifrån en befogad negativ förväntan om hur de kommer att bli bemötta. Mot bakgrund av detta ökar vårt yrkesansvar tillsammans med vårdorganisationens ansvar ytterligare för att göra vården tillgänglig också för den som tvekar. Den aktuella politiska debatten om

det som i folkmun kallas »angiverilagen» skrämmar ytterligare de som inte har uppehållstillstånd från att söka vård.

Så misstron och rädslan kan finnas av olika skäl. Att

arbeta med tolk är ytterligare en aspekt där det både kan vara en nödvändig hjälp för att förstå och samtidigt en komplikation. Vi kan gå miste om nyanserna i språket och mötet kan behöva ske på ett annat plan än det som hade gynnat personen bäst. För de grupper som fortsätter att förföljas av sina landsmän även i Sverige kan tolkar också ses som ett reellt hot.

»Att utgå ifrån att alla möten är transkulturella kan vara gynnsamt. Se även till att vid behov öka din kulturella kompetens.«



Sådan kunskap är viktig, så vi hör med patienten vad den känner sig trygg med.

ATT UTGÅ IFRÅN att alla möten är transkulturella kan vara gynnsamt. Se även till att vid behov öka din kulturella kompetens genom fortbildning. Om du som psykolog inte delar språk och/eller etnicitet med patienten så räkna med att det kan ta längre tid att bygga en tillitsfull relation där ni kan arbeta tillsammans. Ibland är den kulturella bakgrunden kanske helt oviktig för vad ni ska göra i en behandling. Låt det då vara det och ställ inte frågor för att du själv är nyfiken. Låt framför allt patientens behov få styra så du kan skräddarsy efter den du möter. Vi behöver så klart också bli fler psykologer med olika modersmål och kulturella bakgrunder för att öka tillgängligheten och möjliggöra en likvärdig vård för fler. Det får vi ha som ett långsiktigt mål. Tack för din fråga och lycka till med resten av din 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.

I skolpsykologens vardag ingår att tillsammans med elevhälsa och lärare lösa problem. Psykologen Jonas Hall har studerat om det finns en relationell och känslomässig dynamik som formar och påverkar elevhälsoarbetet, och hur psykologen i sådana fall kan förhålla sig.

d

enna artikel beskriver en studie som ställer frågan om huruvida det finns en känslomässig relationell dynamik som formar och påverkar samarbetet i elevhälsoarbetet. Studien använder sig av ett systempsykodynamiskt perspektiv⁽¹⁾ och har bedrivits genom att jag har studerat min egen praktik som **skolpsykolog**. Studien är ett specialarbete i ST-utbildningen till organisationspsykolog.

Studien har ett problemperspektiv eftersom frågeställningen handlar om samarbete. Att samarbeta för att lösa ett problem betyder att arbeta med en uppgift. Alla uppgifter innebär i någon mening en risk och en fara⁽²⁾. Det kan handla om hur det känns att arbeta med uppgiften och vilka reaktioner det väcker. När känslor som väcks av arbetet inte kan härbärgeras kan det leda till ett agerande som syftar till att reducera känslan av det obehagliga. Ett sådant agerande kan för en grupp vara att den byter uppgift på ett defensivt sätt genom att ersätta den verkliga uppgiften med en »som om«-uppgift. Bion⁽³⁾ kallade detta för en grundantagandegrupp och han nämnde tre typer: beroende, kamp/flykt och parbildning.

I studien ingår tre olika fall där jag utöver min traditionella roll som skolpsykolog även haft rollen som forskare. Data som insamlats består av transkriberingar av ljudupptagningar av de möten som ägde rum i de tre fallen, och noteringar av mina känslomässiga reaktioner under mötena i min roll som skolpsykolog.

Fall 1

Det första fallet handlade om ett möte angående en pojke. Rektor hade kallat elevhälsopersonal, en lärare och en fritidspedagog att närvara.

Kännetecknande för mötet var att det skedde ett ständigt pågående avbrytande av arbetet med att konstruera en komplex problembeskrivning av pojken och hans subjektiva upplevelser i mötet med skolans verksamhet, för att i stället abrupt börja arbeta med uppgiften att konstruera pojkens föräldrar som ett problem. Ett tydligt exempel var när fritidspedagogen ställde flera utforskande frågor som alla möjliggjorde för elevhälsopersonalen att samarbeta i utforskandet. Detta skedde dock inte utan i stället avbröts utforskandet av skolsköterskan.

« Tillgången till skolpsykolog är lagstadgad. De ska bidra med psykologisk kompetens i skolan och arbetar där för att de har kunskap om psykisk hälsa, lärande och utveckling. SKR saknar uppgift om hur många skolpsykologer som finns i landet. Psifos har 677 medlemmar.

Källa: Psifos, SKR och Skolverket

Fritidspedagog: »Jag vet inte om han, har han svårt att ställa om från matematik till idrott. Vad är det då för sociala aspekter som man behöver i idrott för att klara av det? Vad är det som man behöver i matten? Och när han står mitt emellan dem?»

Skolsköterska: »Men vad säger föräldrarna?»

Ett genomgående mönster var att det förekom sådana abrupta byten av uppgift när gruppen arbetade med att konstruera ett komplext problem av pojken och hans upplevelser. Där gruppen vid bytet av uppgift ser ut att förneka existensen av det som precis sades innan avbrytandet.

Vid skapandet av en komplex problembeskrivning blir bilden av verkligheten i någon mening en verklighet där alla har problem och ingen vet vad man ska göra. Det bidrar därmed till att man får kontakt med en verklighet där man inte har kontroll och som inte är hanterbar, och i vilken man samtidigt behöver handla. Det är rimligt att tänka att det skapar en känsla av inkompetens och en föreställning om att känslan kan få en oroande intensitet, om arbetet tillåts fortgå. Avbrytandet hindrar fortsatt arbete och bidrar därmed rimligtvis till en känsla av lättnad när man förstår att man åtminstone tillfälligtvis slipper konfronteras med det komplexa problemet och de känslor som arbetet triggar.

Avbrytandet som på ytan ser irrationellt ut kan därför bli meningsfullt om man tänker att det finns



BILD: ISTOCKPHOTO

»Genom att ersätta den verkliga uppgiften med denna pseudouppgift, sker det en rörelse bort från en känsla av brist på kontroll.«

en känslomässig dynamik som inte bara formar och försvårar samarbetet utan även förhindrar det.

Fall 2

Det andra fallet beskrevs innan arbetet påbörjades som att det handlade om en relativt nyutexaminerad lärare som hade svårigheter med en stökig årskurs 4-klass. I detta fall gav skolpsykologen konsultation till läraren, en elevassistent, en kurator och en speciallärare i deras arbete med klassen. I det första mötet började gruppen direkt att arbeta med att konstruera klassen som ett problem. De undvek därmed att försöka klargöra och specificera vad det var för ett komplext problem som de skulle arbeta med. Inget uttalades om vare sig lärarens problematiska situation eller på vilket sätt situationen eventuellt var problematisk för klassen, för kuratorn, för specialläraren eller för elevassistenten.

Efter de inledande mötena dröjde sig kuratorn och specialläraren kvar och beskrev för skolpsykologen att det är läraren »som är problemet«. Under mötena behandlades läraren som något skört och ömtåligt som inte tålde att föras in i beskrivningen av det problematiska och som behövde moraliskt stöd av kuratorn för att klara att delta i mötena. En konsekvens blev att läraren lämnades ensam med ansvaret för arbetet med det komplexa problemet. Läraren protesterade implicit mot denna ansvarsfördelning när hon efter några möten berättade att hon inte riktigt visste vad hon skulle göra och sa att »man kan behöva hjälp med det som lärare« och fortsatte med att säga att hon behövde »verktyg!«. Detta bidrog till att en känsla av hjälplöshet blev påtaglig, och ledde till att skolpsykologen febrilt började konstruera förslag till handlingar. Läraren var den enda som tog ansvar för att genomföra handlingarna, som bland annat handlade om att intervjua de barn som gjorde »livet surt för henne«.

Uppgiften var därför svår och hon tvingades att konfronteras med sin känsla av inkompetens. Läraren inledde det sista mötet med att säga att »om någon hade sagt åt henne att göra en sak till så vet hon inte vad hon skulle ha gjort«, och fortsatte med att berätta att hon inte bara hade det svårt i skolan utan även privat. Hon berättade att hon hade ångest och att hon var orolig för hur hon skulle klara av de

veckor på sommarlovet då hennes man fortfarande arbetar.

Skolpsykologen följde lärarens initiativ och arbetade med uppgiften att ge läraren stöttning. Han gjorde detta genom att beskriva lärarens svåra situation, hennes höga ambition och hur den kombinationen bidrog till att hon fick ångest. Läraren avslutade med att säga att »det är först i dag som jag upplever att jag har blivit hjälpt«. Därefter pekade hon in i sin skalle med båda sina pekfinger.

Det sker en rörelse från en komplex problembeskrivning genom att man subtielt konstruerar en enkel och implicit problembeskrivning där problemet inte bara förenklas utan också lokaliseras till en person, »läraren har problem«. Gruppen verkar samtidigt söka sig mot en uppgift som kan beskrivas som »läraren behöver stöttning« som stämmer överens med både en kurators och en psykologs professionalitet.

Genom att ersätta den verkliga uppgiften med denna pseudouppgift, sker det en rörelse bort från en känsla av brist på kontroll, ohanterbarhet och inkompetens för att i stället röra sig mot en känsla av kontroll, hanterbarhet och kompetens. Det verkar med andra ord rimligt att tänka att det finns en känslomässig dynamik eftersom skeendena ser ut att drivas av en rädsla för att känna sig inkompetent och en samtidig önskan att känna sig kompetent. Dynamiken verkar även vara relationell eftersom inkompetensen bollas runt i gruppen, där en person implicit ses som och behandlas som den »inkompetenta«. Med [Bions](#)⁽³⁾ terminologi kan man tänka att det är rimligt att tala om en flyktgrupp.

Fall 3

Det tredje fallet beskrevs inledningsvis som »ett lösdrivande gäng« högstadieselever som spred hot och våld på en skola. Skolpsykologen fick uppdraget av rektorn att facilitera arbetet för att komma tillrätta med den problematiska situationen. Fallet bestod av tre möten som alla var digitala. I det första mötet deltog rektorn och elevhälsopersonal. I det andra och tredje mötet tillkom fyra lärare och två socialpedagoger.

Arbetet bestod av tre större uppgifter som avlöste

Wilfred Bion föddes » i Indien 1897. Efter tjänstgöring i brittiska armén studerade han medicin i London och blev intresserad av det nya ämnet psykoanalys. Vid Tavistockinstitutet utvecklade han psykodynamiska teorier om gruppbildning. År 1945 fick han en dotter med sin fru, filmskådespelaren Betty Jardine. Jardine dog några dagar efter förlossningen.

Källa: Wikipedia

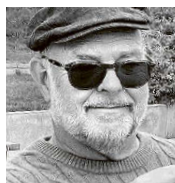
varandra. Den första handlade om att försöka klargöra och specificera vad det var för problem man skulle arbeta med. Utan att slutföra arbetet med frågan så bytte gruppen uppgift till att rekrytera fler deltagare. Dessa två uppgifter arbetade gruppen med under det första mötet. Även arbetet med uppgiften att bestämma vem som skulle rekryteras avbröts innan det var klart och i slutändan blev det rektorn som bestämde på egen hand.

De personer som rektorn valde var olika varandra ur flera aspekter, till exempel om problemet med »det lösdrivande gänget« var begripligt för dem eller inte, eller om de var motiverade att delta i arbetet eller inte. Det andra och tredje mötet präglades av svårigheter att komma samman i mötet, och de försök till arbete som gjordes, trängdes undan av försök att administrera och organisera mötena. Det andra mötet inleddes med att den som ledde mötet hade en ganska lång introduktion. Därefter var det en incheckning i »breakout rooms« i syfte att »komma samman« genom att alla skulle ges möjlighet att hamna i en aktiv roll. Det blev i princip inga återrapporteringar av hur arbetet gått när alla efteråt återsamlades i plenum.

Deltagarna betedde sig under resten av mötet genomgående osäkert och förvirrat när de försökte orientera sig i den tillfälliga och digitala organisationen med dess tekniska utmaningar. I det tredje mötet blev den som ledde mötet ännu mer aktiv och instruerande i inledningen. Det gjordes ett nytt försök för att förmå deltagarna att »komma samman« och denna gång tog sig den som ledde mötet även runt i alla »rum« för att försöka uppmuntra till arbete. Alla grupperna visade sig dock undvika eller missförstå uppgiften även denna gång. Arbetet avslutades utan att i princip något arbete med det komplexa problemet hade kommit till stånd.

Det sker en rörelse i fallet, från arbete med en komplex problembeskrivning som avbryts prematurt och ersätts med uppgiften att rekrytera fler deltagare. Det är en rimlig tanke att det behövs fler personer i samarbetet för att lösa det komplexa problemet, men skiftet av uppgift till rekrytering ser ut att vara defensiv eftersom den sker utan att ha tillgång till en rimlig gemensam problemkonstruktion. Detta bidrar till att rekryteringsfrågan snabbt blir svår och i sig ett komplext problem. Ett komplext problem ersätts med andra ord med ett annat. Även rekryteringsarbetet avbryts prematurt. Resultat blir att de nya deltagarna behöver involveras utan att det finns en rimlig rollstruktur, med vilken var och en kan träda in i den tillfälliga organisationen.

Den enda som har en roll som är rimligt tydlig är den som leder arbetet. I brist på rollstruktur erbjuder organisationen inte en tillräckligt hållbar kapacitet. De känslor av förvirring, osäkerhet eller



JONAS HALL

ilksa som gruppen känner kan därför inte hållbaras utan riktas i stor utsträckning mot den som leder arbetet. Det kan i detta fall vara rimligt att fundera på om gruppen utvecklas till en beroendegrupp⁽³⁾. I en sådan är det en person som försöker arbeta med uppgiften medan övriga avsägar sig sitt ansvar och sin kompetens, vilket bidrar till att de slipper konfronteras med det komplexa problemet och därmed att känna sig inkompetenta, förvirrade och osäkra.

Rollen att leda arbetet växer samtidigt hela tiden till sig och blir snabbt både kognitivt och emotionellt överbelastande. Den som innehar rollen känner sig i motsvarande grad inkompetent och förvirrad. Fallet illustrerar att när fler personer involveras i elevhälsoarbetet, ökar risken att en organiseringsproblematik tränger undan arbetet.

Slutsats

Det verkar både rimligt och troligt att det finns en relationell och känslomässig dynamik som formar och påverkar elevhälsoarbetet. Temat i dynamiken verkar handla om kompetens/inkompetens. Resultatet tyder på att när problemet är svårt i elevhälsoarbetet kan en rollinnehavare, och speciellt den som leder arbetet, vara hjälpt av att försöka iakttä sina känslomässiga reaktioner, och alternera detta med att vara observant på det sätt som »gruppen som helhet« fungerar. På så sätt kan den som leder arbetet försöka bli informerad om dynamiken.

Att bemanna en roll med mer än en person kan också öka rollens hållbarhetskapacitet. Med en ökad hållbarhetskapacitet ökar förutsättningarna för att vara kvar i arbetet och skapa en konstruktiv problemkonstruktion, utan att prematurt känna sig tvingad att fly från problemet med hjälp av en defensiv problemkonstruktion.

Att ha en rimligt tydlig rollstruktur att träda in i är extra viktigt när fler personer involveras. Det är också viktigt att tillsammans försöka skapa en rimlig gemensam problemkonstruktion som möjliggör för var och en att agera i sin respektive roll. När antalet personer stiger blir det extra viktigt att skapa en gemensam problemkonstruktion, men samtidigt extra svårt.

Jonas Hall, skolpsykolog.

Referenser

1. Lawlor, D., Sher, M. (2022). An Introduction to Systems Psychodynamics Consultancy Research and Training. New York: Routledge.
2. Hirschhorn, L. (1999). The primary risk. Human Relations, 52(1), 5–23.
3. Bion, W. R. (1961). Experiences in groups and other papers. London: Tavistock Publications.

»Dessa barn har ofta svårt att veta vad de behöver«

För familjehemsplacerade barn är tiden ständigt närvarande – som en möjlighet men också som ett hot.

– Tid behövs för att lära känna varandra, säger den nydisputerade psykologen Anna-Karin Åkerman.

Anna-Karin Åkerman har följt utvecklingen hos barn inom förstärkt familjehemsvård där behandlingsmodellen Treatment by foster care används. Det är en mentaliseringsorienterad behandling, influerad av vägledande samspel.

Resultaten visar att barnen skattar sitt psykiska och sociala välbefinnande som väsentligt förbättrat under de tre år som de följdes. Samma tydliga förbättringar framkom inte i familjehemsföräldrarnas och lärares skattningar.

– Vad skillnaden beror på är oklart men kan tolkas som att barnet vågar släppa fram mer efter hand när det känner sig tryggt. Då visar sig andra problem.

I intervjuerna som genomfördes ställdes inga frågor om tid, men det var ändå det barnen och familjehemsföräldrarna pratade mest om. Anna-Karin Åkermans



ANNA-KARIN
ÅKERMAN

forskning pekar på hur instabila de här barnens liv är och hur svårt samhället har att få till det.

– I Sverige har vi haft en familjeserviceorienterad approach och samarbetat med de biologiska

föräldrarna så långt som möjligt. Det har gjort socialtjänsten försiktig. Å andra sidan har det nu blivit en trend att fråga barnet, och det ska man göra, men dessa barn har ofta svårt att veta vad de behöver. De ges ett stort ansvar.

Hennes resultat tyder på att förstärkt familjehemsvård kan vara en väg framåt.

– För de barn som blir kvar i Treatment by foster care i minst 18 månader, går utvecklingen åt rätt håll.

● Maria Jernberg

Relationally focused specialized foster care: Relational experiences and changes in mental health and adaptive functioning.



SVENSK FORSKNING

LSD TILL CHEFER

Att använda mindfulness eller LSD för att toppa sin prestation eller sitt ledarskap verkar ha blivit vanligare, men än så länge är området förhållandevis obeforskat, särskilt gällande LSD. Det är bakgrunden till en studie genomförd av svenska forskare i samarbete med kollegor från USA och Storbritannien. De lät skicka en enkät till ett representativt urval av befolkningen i USA och Storbritannien, vars huvudsakliga arbetsuppgift var ledning. Av de 3150 personer som svarade rapporterade 1373 att de utövat mindfulness medan 559 angav att de prövat psykedeliska droger. Deltagarna fick kort beskriva



BILD ISTOCKPHOTO

SMÅ BARN OM ESKALERANDE BRÅK HEMMA

Redan när barn är mellan tre och sex år läser de av och kan beskriva sina föräldrars sätt att vara och agera. Det visar forskare från Uppsala som intervjuat 17 barn vars föräldrar deltagit i ett föräldrastödsprogram. Svaren från barnen gav en unik inblick i deras emotionella och relationella värld. I berättelserna dominerade olösta situationer, konflikter som eskalerat, och som lämnat barnet ledset och argt. De positiva interaktioner som beskrevs var färre och mindre detaljerade. Barnen berättade att de söker tröst hos syskon och husdjur. Några beskrev att deras föräldrar slagit dem, vilket visade sig vara ny information trots att föräldern haft kontakt med vården angående sitt barn. Forskarnas slutsats är att även små barn måste få berätta när professionella vill ha en helhetsbild av relationsmönstren i en familj. De ser också en vinst i att ta med barnets perspektiv i terapeutiskt arbete med föräldrarna för att hjälpa och motivera föräldern till nödvändiga beteendeförändringar. Dahlberg A et al. *Journal of Child and Family Studies*. 2023.

EGENINLÄGGNING – VÄNDPUNKT ELLER MAKTLÖSHET

Region Skåne tillämpar egeninläggning för tonåringar som har återkommande problem med självskada och själv-

»Egeninläggningen kunde bli en vändpunkt som gav föräldern möjlighet att hitta tillbaka till trygghet och agentskap, och att finna nya sätt att vara med sin tonåring.«

mordstankar. Under tre dagar, högst tre gånger i månaden, kan de lägga in sig själva. Insatsen bryter negativa spiraler och har en stabiliserande effekt på de ungas mående.

Tonåringars självskada påverkar dock hela familjesystemet och innebär ofta ett stort lidande även för föräldrarna. I en ny studie från Lunds universitet har därför föräldrarnas upplevelse av sina barns egeninläggning utforskats. Till skillnad från vanlig inläggning har vårdnadshavare inte möjlighet att stanna med sin ungdom på sjukhuset under egeninläggningen.

Intervjuer genomfördes med 17 föräldrar. Deras svar visar att egeninläggningen kunde bli en vändpunkt som gav föräldern möjlighet att hitta tillbaka till trygghet och agentskap, och att finna nya sätt att vara med sin tonåring. Men det fanns också föräldrar som upplevde det som ett löfte om förändring som inte inföllivades, och som lämnade dem

med en känsla av maktlöshet.

Forskarna ser behov av att personalen som arbetar med egeninläggning också ger stöd till föräldrar och guidar dem i föräldraskapet. De behöver tona in föräldern och på ett taktfullt och omsorgsfullt sätt hjälpa denne. Forskarna påpekar även behovet av att familjerna känner en kontinuitet i vården, vilket behöver styras upp på olika nivåer. Ett exempel är att personal tar del av dokumentation om familjens tidigare vårderfarenheter. Lanto R et al. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2023.

FÖRVÄNTNINGAR LIKA VIKTIGA VID ONLINE-TERAPI

Patienters förväntningar på sin terapi korrelerar starkt med utfallet av den, nästan oavsett diagnos eller behandling. I en metaanalys från Karolinska institutet framkommer att sambandet kvarstår när terapin ges online.

I metaanalysen screenades 7 045 studier där face-to-face-



BILD ISTOCKPHOTO

terapi jämförts med digital terapi. Av dessa innehöll sex stycken tillräcklig data om förväntningar. De digitala terapierna var här terapeutledda och asynkroniska.

Resultaten tyder på att digital terapi är lika mottaglig för förväntanseffekter som face-to-face-terapi. Forskarna betonar vikten av att terapeuter som arbetar digitalt vårdar den terapeutiska relationen och främjar positiva förväntningar hos klienten.

Pontén M et al. *Cambridge University Press*, 2023.

5,8

Så många miljoner kronor ger Vetenskapsrådet till forskare från bland annat Lunds och Linköpings universitet, för att studera hur psykologprogrammen organiserar utbildning i relationella förmågor.

hur mindfulness och psykedeliska droger påverkat deras ledarskapsförmåga.

Resultaten visar att ju fler timmar en person ägnat sig åt mindfulness, desto gynnsammare för ledarskapsförmågan. Forskarna fann även ett samband mellan deltagarnas mest intensiva psykedeliska erfarenhet och en positiv förändring av förmågan att leda. De påpekar dock att studiens design har en rad begränsningar, fynden bör betraktas som preliminära. Om de replikeras i nya studier föreslår forskarna att mindfulness och psykedeliska droger kan användas i kombination i träningsprogram för chefer.

Simonsson O et al. *Frontiers*, 2023.



»Att innan bestämma antal glas per tillfälle är ofta en effektiv strategi.«

»VARANNAN KLARAR KONTROLLERAT DRICKANDE«

Kontrollerat drickande har vetenskapligt stöd visar en ny avhandling.

– Och det är en behandling patienterna själva vill ha, säger Stina Ingesson Hammarberg, psykolog och forskare.

Att inte överstiga de nationella riktlinjerna, det vill säga högst tio standardglas per vecka, definieras som ett kontrollerat drickande. Preliminära uppgifter i avhandlingen visar att hälften av patienterna med beroendediagnos som fick behandlingen, hade ett lågriskbruk efter ett år.

Om nykterhet är målet med behandlingen, hur stor andel klarar det då?

– Ungefär lika många visar jämförelser. Men för hälsan är det ju mer fördelaktigt att bli helnykter.

Vilka är de största fördelarna med en behandling inriktad på kontrollerat drickande?

– Patienterna själva vill ha den målsättningen. Förväntan om att tvingas bli nykter är en barriär för vårdsökande.

Hur går behandlingen till?

– Vi har utvärderat två korttidsbehandlingar med totalt 250 patienter, som i stort sett visat sig likvärdiga. Den ena är en kbt-baserad behandling på fem samtal. Den inleds med att formulera målsättning och göra en alkoholkalender för att kartlägga drick-

andet och identifiera triggers. Mående, antingen dåligt eller väldigt gott, och att dricka med vissa vänner, brukar kunna trigga. Två komponenter fokuserar på förändringsbeteenden, den första handlar om hur man gör för att dricka måttligt när man väl dricker, som att dricka långsamt och mindre starkt. Att innan bestämma antal glas per tillfälle är ofta en effektiv strategi. Den andra handlar om att minska antalet dagar med drickande, att börja göra saker man tycker om som inte inkluderar alkohol. Sedan har vi testat en etablerad MI-baserad metod, utformad för alkoholberoende, och som är first choice i Socialstyrelsens riktlinjer.

Vad tycker anhöriga om kontrollerat drickande?

– Från mina kliniska erfarenheter vet jag att många kan vara frågande till modellen vilket inte alls är konstigt. Det har ju inte varit så hjälpsamt när ens partner försökt kontrollera drickandet på egen hand. Fortfarande finns också en stark nykterhetsnorm vad gäller alkoholbehandling i Sverige. Då är det betydelsefullt om den anhörige kan få komma med i samtalet och se vad det är vi faktiskt gör.

Men om patienten inte slutar helt, kan det inte finnas en upptagenhet kvar då, att »vänta på veckans höjdpunkt«?

– I behandlingen görs en avvägning om alkoholens funktion kan förändras. Om alkoholen kan vara vad det är för de flesta – en krydda i livet, något gott till maten, eller om funktionen är vidmakthållen och det finns problematiska aspekter kvar.

Hur är det med förnekelse hos personer med beroende?

– Det finns en föreställning om att patienter med alkoholproblem inte har insikt i sina problem, jag tror inte det stämmer. Jag tror att de allra flesta kan upptäcka vad alkoholen fyller för funktion. Sen kan det vara så att det ändå är svårt att inte dricka i stunden, men vi jobbar utifrån att de har förmåga och är motiverade att förändra sig.

Vad ser du framåt för metoden?

– En svensk studie med så här pass tydliga resultat kopplade till lågriskkonsumtion hoppas jag ökar implementeringen på kliniker och bland institutioner som utbildar.

Alkoholbehandling borde bli en permanent del på psykologprogrammen, för det här går att göra, det är inte svårt, vi skulle själva kunna leverera behandling i primärvården.

● Maria Jernberg

Stina Ingesson Hammarberg disputerade på avhandlingen *Controlled drinking – a Viable Treatment Goal in Alcohol Use Disorder?* 27 oktober 2023 på Karolinska institutet.

VAD: Klimatpsykologikonferensen

ARRANGÖR: Psykologer för hållbar utveckling

VAR: Karolinska institutet

ANTAL DELTAGARE: Cirka 50

»Använd er experimentlusta«

När »Psykologer för hållbar utveckling« arrangerade sin första konferens hade talare från olika discipliner bjudits in.

– I dag är psykologer de man vänder sig till först, ni har stora möjligheter! Glöm inte bort det, uppmanade Nina Wormbs, professor i teknikhistoria.

Jonas Mosskin, psykolog och arrangör, inleder konferensen med att fråga åhörarna om deras yrken. Runt femtio personer är på plats på Karolinska institutet, och de har kommit hit från hela landet.

– Vi har praktiker, kliniker och forskare här. Det är sällan de världarna möts, men här blev det så, säger Jonas Mosskin.

Noah Linder är doktor i miljöpsykologi och en av eftermiddagens föreläsare. Han menar att politiker och hållbarhetsforskare ofta är naiva. Att de tänker att bara vi har kunskapen, då följer beteendena efter. Hans avhandling handlar om hur stor betydelse miljöns utformning har för hur människor betar sig.

Som gästforskare i Singapore rekryterade han studenter för att provsmaka yoghurt. Men i själva verket undersökte han hur de gjorde sig av med förpackningen. Om den vanliga soptunnan och återvinningsbehållaren stod bredvid varandra, slängde endast 30 procent av deltagarna sin förpackning i återvinningskärl. När soptunnan i stället hade flyttats en bit bort använde 95 procent återvinningskärl.

– Och detta oavsett deras intention, så beteendet bestämdes alltså i miljön, berättar Noah Linder under sin föreläsning.

Han menar att beteenden styrs av ledtrådar i miljön, och berättar om ett känt popcornexperiment.

– Hälften av biobesökarna fick

»Allt har klaffat«, säger arrangörerna Sara Widén och Jens Driessen.

nypoppade popcorn, den andra hälften fick en vecka gamla. Vilken grupp tror ni åt mest? Jo, båda grupperna åt lika mycket. Så gjordes samma experiment på ett kontor, och där ville nästan ingen ha de äckliga, kalla popcornen.

NÄSTA TALARE ÄR Niklas Laninge, psykologutbildad som driver ett företag för beteendeförändrande insatser. Han redogör för hur det kan gå om analysarbetet hoppas över.

– Ett fastighetsbolag installerade inspelat fågelkvisar i en miljöstation för att få det att bli en trevligare plats och fler att gå dit. Men resultatet blev att ett antal hyresgäster ringde och sa »jag tror att en fågel har fastnat i miljörummet«.

I Niklas Laninges företag hjälper de till att ta reda på vilka förändringar som faktiskt leder till det önskade utfallet.

– Vi bryter ned och skapar en förståelse för de beteenden som bolagen vill förändra.



Nina Wormbs tackar glatt nej till böckerna som Jonas Mosskin erbjuder henne.

Dagen avslutas med ett panelsamtal om hur forskning kan nå ut, bortom universitetsvärlden. I panelen sitter professorn i teknikhistoria Nina Wormbs, som har forskat på hur »miljövänner« resonerar när de gör avsteg från sin övertygelse.

– Men har du något att säga om människor, du som är historiker, kan jag få höra. Så ut med er psykologer, i dag är det er man vänder sig till och lyssnar på.

EN I PUBLIKEN ställer frågan om hur psykologer blir modiga:

– Klimatförändringarna sker och forskningen springer efter. Ibland tycker jag att psykologer inte vågar säga något om de inte har helt på fötter forskningsmässigt. Men jag tror vi behöver vara modiga och använda vår experimentlusta.

Nina Wormbs instämmer.

– Det gör inget om det blir lite fel. Var förlåtande och kroka arm.

● Maria Jernberg

Kliv in när öppningar erbjuds

Under hela hösten har Psykologförbundet, utifrån den strategiska inriktning som kongressen antog i maj för åren 2023–2026, lyft betydelsen av psykologer i olika roller och funktioner. I möten och kontakter med myndigheter, politiker, arbetsgivare med flera, samt i debattartiklar och andra påverkansarenor driver vi:

- Att det behöver finnas fler psykologer i strategiska funktioner, såsom PLA och andra utvecklingstjänster, sakkunniga i myndigheter, referensgrupper och statliga utredningar med mera.
- Att det ofta saknas psykologisk representation i dessa funktioner och att det medicinska perspektivet alltför ofta dominerar.
- Varför det är viktigt med psykologer i uppdrag som dessa.

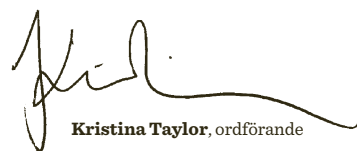
UTÖVER ATT BIDRA MED nödvändig psykologisk kompetens är det centralt för villkorsfrågorna. Fler psykologer på strategisk nivå i verksamheterna innebär att professionen mer direkt kan bidra till att förbättra och organisera verksamheter. Något som i sin tur påverkar arbetsmiljön, löneutvecklingen, fler karriärvägar – och därmed troligen bidrar till att fler psykologer vill stanna i verksamheten. Detta skulle också förbättra förutsättningarna för fler verksamheter att behålla och utveckla psykologisk kompetens.

FÖR ATT FÖRBUNDETS strategi ska lyckas behöver fler psykologer hitta och söka den här sortens tjänster och roller. Håll därför gärna utkik och peppa varandra att kliva in när öppningar erbjuds eller när ni ser ett behov av psykologisk representation i er organisation! Kanske kan ni som medlemmar i olika psykologföreningar och nationella

föreningar se över vilka strategiska funktioner som finns i just era frågor och i olika sektorer och organisationer, såväl befintliga som att identifiera nya.

INNAN VI STARTAR upp 2024 med de många viktiga och skiftande arbetsuppgifter som psykologkåren i dag utför, och innan vi gasar på i det gemensamma strategiska arbetet, hoppas jag på en ledighet som ger möjlighet till vila, lek, reflektion och kraftsamling.

Från oss alla till er alla önskar jag God jul & Gott nytt år!



Kristina Taylor, ordförande

LÖNEENKÄT 2023

Dags för löneenkät; ju fler svar desto bättre statistik.

Förbundsnytt

»Psykologer behövs i systemet«

NY RAPPORT. Psykologförbundets kartläggning av sammansättningen av experter i regionernas nationella system för kunskapsstyrning, visar att grupperna domineras av läkare. Det gäller även i grupper där psykologi är avgörande för evidensbaserad vård. Psykologprofessionen finns endast i två av systemets 34 expertgrupper. »Det är inte rimligt att psykologer saknas där psykologisk kunskap är av avgörande betydelse«, säger förbundsordförande Kristina Taylor och fortsätter: »Fler professioner än läkare behöver finnas med om hälso- och sjukvården ska kunna erbjuda jämlik, kvalitetssäker och kunskapsbaserad vård, vilket ju är syftet med regionernas system.«

Källa: Nationellt system för kunskapsstyrning – hur involverad är psykologprofessionen.

Förbundet tycker till

OPINION. Psykologförbundet skriver tillsammans med företrädare för fackförbund och branschorganisationer flera debattartiklar (»Gå från ord till handling och ta ansvar över blockgränserna – för en nationell kraftsamling mot våldet«, Aftonbladet, 13/10. »Det måste vara attraktivt att söka sig till Sverige«, Expres-

sen, 31/10). Och i Dagens Medicin, den 7/11, föreslår förbundet att tillsättning- en av experter i systemet för kunskapsstyrning bör reformeras för en bättre representation. Förbundet tycker även till i två remiss- svar dels om att möjliggöra bättre tillgång till hälso- och sjukvård i hela landet genom främjande av etablering i glesbygd dels om effektiv och behovsba- serad digital vård.

Din lön är viktig

LÖNEENKÄTEN. Den 15 november mejlades »Löneenkäten 2023« till alla yrkesverksamma medlemmar. Det är viktigt att så många som möjligt medverkar, då den ligger till grund för förbundets lönerådgivning samt är ett verktyg för dig att ha inför löneförhandling. Vi ser fram emot dina svar! Obs! Deadline är 31 december 2023.

Ny medlemsavgift

MEDLEMSINFO. Den 1 januari 2024 höjs medlemsavgiften med 10 kr/månaden för ordinarie betalande och 5 kr/månaden för de med reducerad avgift. Ordinarie betalar 370 kr/månaden, reducerad avgift blir 185 kr/månaden. För psykologstuderande sänks avgiften till 10 kr/månaden. Från årsskiftet införs även nya faktureringsrutiner. Glöm inte att uppdatera dina uppgifter på »Min sida«.

www.psykologforbundet.se • post@psykologforbundet.se

Behöver jag lämna ut testet?

Fråga: Jag jobbar med psykologiska tester i min verksamhet, bland annat med WISC. Nu har en psykolog i en annan verksamhet vänt sig till mig och, med patientens medgivande, begärt att få ta del av patientjournalen och även själva WISC-testet för sin fortsatta behandling av patienten. Vad är det som gäller i sekretesshänseende här?

Standardiserade psykologiska tester av det här slaget omfattas av den så kallade testsekretessen. Enligt offentlighets- och sekretesslagen (OSL) gäller testsekretessen för uppgifter som »ingår i eller utgör underlag för psykologiska prov om det kan antas att syftet med provet motverkas om uppgiften röjs«. Man bör i de här sammanhangen skilja på resultatet av ett test och psykologens bedömningar av det, samt själva testmaterialet. Resultatet av genomförda psykologiska tester räknas enligt Socialstyrelsen som innehållande väsentliga uppgifter för patientens vård och

»Det är en del av patientjournalen, men eftersom det omfattas av den särskilda testsekretessen får det inte lämnas ut ens till patienten själv.«

behandling. Därför är det viktigt att resultatet sparas i patientjournalen tillsammans med psykologutlåtandet. Även testmaterialet är journalhandlingar och måste sparas. WISC-testet är ett exempel på ett test som omfattas av bestämmelsen om testsekretess i OSL. Det är en del av patientjournalen, men eftersom det omfattas av den särskilda testsekretessen får det inte lämnas ut ens till patienten själv. Patienten har ju i de flesta fall rätt att få del av övriga delar av sin egen journal.

TÄNK ÄVEN PÅ följande. Enligt patientdatalagen ska dokumenterade personuppgifter hanteras och förvaras så att obehöriga inte får tillgång till dem. När det gäller tester kan obehörig åtkomst avse såväl utomståendes åtkomst som personalens åtkomst till uppgifter. Socialstyrelsen anser att endast behöriga testanvändare ska ha tillgång till testmaterialet. Normalt har man därför rutiner, genom att avskilja eller märka testerna, för att förhindra både att patienten av misstag får del av testinnehåll och att personal i den egna verksamheten får del av testen.

När det gäller frågan om sekretess gentemot den psykolog som begärt att få del av inte bara patientjournalen, utan även av själva testet, finns vägledande praxis. Där klargörs att en behörig testanvändare som har behov i sitt arbete av att få del av testmaterial från en annan verksamhet, till exempel då en patient bytt vårdgivare, inte hindras av



NILS ERIK SOLBERG



THOMAS THOLIN

testsekretessen. Innan handlingarna lämnas ut är det dock viktigt att säkra att det är fråga om en behörig testanvändare och att handlingarna behövs i yrkesverksamheten.

/Nils Erik Solberg, förbundsjurist

Fråga: Måste jag rycka in och jobba under mellandagarna?

Semesterregler finns i semesterlagen, men kan också finnas i centrala och lokala kollektivavtal.

Det finns alltså möjligheter för en lokal förening att komma överens om regler som är förmånligare för medlemmarna än vad semesterlagens regler är.

Om det inte finns något framförhandlat lokalt avtal, vad säger då semesterlagen om semesterns förläggning?

Arbetsgivaren ska MBL-förhandla med den lokala föreningen om framför allt huvudsemesterns förläggning (fyra sammanhängande veckor under perioden juni-augusti). Övrig semester ska förläggas i samråd mellan arbetsgivare och arbetstagare. Om ni inte kan komma överens så är det arbetsgivaren som i slutändan bestämmer. Den kan alltså bli så att du behöver hoppa ur jultröjan och in i blåstället under mellandagarna om arbetsgivaren kräver det.

/Thomas Tholin, ombudsman

HAR DU EN FRÅGA?

Mejla! redaktionen@psykologtidningen.se

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

Psykolog

TIDNINGEN

Ges ut av Sveriges Psykologförbund.

REDAKTIONEN

Chefredaktör och ansvarig utgivare:

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

Vetenskapsredaktör och reporter:

Maria Jernberg, tel 0704-82 21 17
maria.jernberg@psykologtidningen.se

Medverkande i detta nummer:

Alexander Donka, Albin Händig,
Celia Svedhem (celia.svedhem@gmail.com), Anna Wahlgren
(anna@scribenda.se), Björn Öberg

Redaktionsrådet:

Gerhard Andersson, professor i klinisk
psykologi vid Linköpings universitet och KI.
Jenny Klefbom, psykolog och författare.
Sara Henrysson Eidvall, specialist i arbets- och
organisationspsykologi.
Johanna Juhlin, studeranderådets representant.

 facebook.com/psykologtidningen

 @psykologtidning

 #psykologtidningen

 Psykologtidningen

Postadress: Nytorpgsg 17 A,
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:

Björn Öberg

Prenumerationer och adressändringar:

Vasabyrån
Tel 08-567 064 30
medlemsregistret@
psykologforbundet.se
Pris: 777 kr inkl moms helår,
8 nr 2019.
Utrikes 886 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	1/2024
Utgivning	Vecka 4*
Manusstopp	2 januari

*Utdelningen startar
24 januari och majoriteten får
tidningen senast 30 januari.
Pdf på tidningen finns på
sajten från 24 januari.

Här hittar du alla som arbetar inom Sveriges Psykologförbund

Kontakt

■ **Rådgivning**
(frågor som rör lön, anställning,
profession, juridik, egenföretagare etc.)
Vardagar 9.00-12.00
08-567 064 00
radgivningen@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.
Mahlén Levin, 08-567 064 07,
förbundssekreterare.

Kommunikation

Helena Faxgård, 0709-67 64 73,
kommunikationschef.

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

■ **Yrkesavdelningen**
Gunilla Svensson, 08-567 064 14,
avdelningschef Yrke.

Fredrik Engdahl, 08-567 064 05,
förhandlingschef.

Martin Björklind, 08-567 064 11,
professionsstrateg.

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

Per Johansson, 08-567 064 59,
utredare.

Thomas Tholin, 08-567 064 10,
ombudsman.

Malin Semb Hennings, 08-567 064 08,
ombudsman.

Jens Lindau, 08-567 064 16,
ombudsman.

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.
Anders Ordqvist, 1:a vice ordförande.
Isabel Khoure, 2:a vice ordförande.
Kristofer Vernmark, ledamot.
Andreas Karlsson, ledamot.
Carl Jenseg, ledamot.
Eva Lindmark Marko, ledamot.
Petter Tunlid, ledamot.
Maja Straht, ledamot.
Josef Neib, ledamot.
Johanna Juhlin, studerandeledamot.
Tobias Skagersten, studerandeledamot.

Valberedningen

Anders Wahlberg, ordförande.

Etikrådet

Patrik Lind, ordförande.
Linda Richter Sundberg, vice ordförande.
Åsa Prestby-Magnusson, ledamot.

Bo Hejlskov Elvén, ledamot.
Joel Rutschman, ledamot.
Anita Wäster, ledamot.

Företagarrådet

Maria Åkerlund, ordförande.
Johannes Engh, vice ordförande.
Christian Fahlén, ledamot.
Kerstin Grudén, ledamot.
Lars Karlsson, ledamot.

Specialistrådet

Sara Henrysson Eidvall, ordförande.
Maria Marinopoulou, vice ordförande.
Donny Bergsten, vice ordförande.

Studeranderådet

Tobias Skagersten, ordförande.
Johanna Juhlin, vice ordförande.

Vetenskapliga rådet

Kjerstin Almqvist, ordförande.
Hanna Ginner Hau, vice ordförande.
Rolf Holmqvist, vice ordförande.

IHPU – psykologiutbildarna AB

Box 3287, 103 65 Stockholm,
ihpu@psykologforbundet.se
VD: Ulrika Edwinson, 08-567 064 02.
Eva Haglund, 08-567 064 09,
administration IHPU.

Psykologföretagarna

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

STP – stiftelsen för tillämpad psykologi

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

PSYKOLOGFÖRBUNDET



ANNONSERA I

Psykolog

TIDNINGEN

Annonskontakt: Newsfactory

Madeleine Nordberg

Tel: 08-505 738 15

MARKNADSANNONSER

■ TERAPIRUM UTHYRES MÅNDAGAR, STOCKHOLM

Trivsamt, etablerat och centralt belägen mottagning vid Östermalmstorg. Förmånlig hyra.

För information och visning kontakta Eva-Maria Larsson
eva-maria@psykoterapeuta.se 070-722 63 71

■ TEST SÄLJES

WPPSI-IV, WISC-V, SON-R, Leiter-3, Beck ungdomsskalor, ABAS II, Jag tycker jag är-2, Brown ADD, RCFT, Bender gestalt II.

gunnel.cronquist@gmail.com, 073-663 06 84.

■ DEL AV KONTORSLOKAL UTHYRES I CENTRALA MALMÖ

Två rum på c:a 10 kvm var. Fräsch och ljus lokal. Lättillgänglig via allmänna kommunikationer och privat parkering. Receptionstjänst ingår. Alla faciliteter ingår, hyra 12 500 kr/månad exkl. moms/rum.

Kontakta SPC AB, info@spcmalmo.se, alt. t. 040 655 26 00

Marknadsannonser

MARKNADSANNONS + E-TIDNING: 950 kr.

Rubrik samt fyra rader text.

KURSANNONSER & PLATSANNONSER

Moment

4.7/5
Snittbetyg

"Sammantaget handlar mycket om den positiva feedbacken om att kursen har en bra blandning av teori och praktik och att de praktiska rollspelen och färdighetsträningen är uppskattade."

Therese Anderbro, Kursansvarig
momentpsykologi.se/utbildningar

BETEENDEINRIKTAD HANDELDARUTBILDNING FÖR PSYKOLOGER, KURS A

Utveckla dina färdigheter som handledare och få direkta användbara verktyg till pågående handledningsuppdrag. En specialistackrediterad kurs för psykologer med intresse att förfinas sina egna hjälpsamma handledarbeteenden.

- Kursdatum: 11-12 mars & 8-9 april 2024
- Examination: 3 maj 2024 (halvdag)

Scanna för information och anmälan >>



COMPASSIONFOKUSERAD TERAPI FÖR ÄTSTÖRNINGAR (CFT-E)

CFT
INSTITUTET

En introduktion
med Dr. Ken Goss

18-19 April
Stockholm

- Introduktion till teorin, principerna, och teknikerna för Compassionfokuserad terapi (CFT).
- Hur dessa tekniker kan modifieras och tillämpas för att hjälpa människor att tillfriskna från ätstörningsproblematik (Compassion Focused Therapy for Eating Disorders - CFT-E).
- Forskning som stöder inkorporering av CFT-E i vanlig behandling av ätstörningar kommer att presenteras.

Pris: 6500 + moms.
(fika & lunch ingår)

Gör din anmälan
och läs mer på
www.cftinstitute.se



HÖGSKOLAN
sapu

30 år
1993
2023

Stockholm & Göteborg

Psykiaterprogrammet 90 hp

Handledar- och lärarutbildning i psykoterapi

Grundläggande psykoterapiutbildning (steg 1)

Alla utbildningar på sapu.se



NU-sjukvården söker:

Psykolog till vuxenpsykiatri

Vi söker 3 legitimerade psykologer gärna med erfarenhet och intresse av vuxenpsykiatrisk verksamhet. Arbetsuppgifterna för psykologen utgörs i huvudsak av bedömning, utredning och psykologiskt behandlingsarbete.

Verksamhet: Vuxenpsykiatri, NU-sjukvården

Ort: Trollhättan

Referensnummer: 2023/6739

Sista ansökningsdag: 2024-01-02

Mer info och fler lediga tjänster hittar du på:
vgregion.se/jobb

Är du redo?

Möt framtiden med oss



Somatisk differentialdiagnostik vid utredning av barn och vuxna

Akrediterad specialistkurs för legitimerade psykologer

Läs mer om kursen och anmäl dig på www.neuroscience.se

Kursen omfattar bl a genetiska, hormonella och immunopsykiatriska tillstånd, födelsekomplikationer, FASD, traumatisk hjärnskada och kognitiv sjukdom.

Föreläsare: Britt-Marie Anderlid, Stefan Arver, Janet Cunningham, Marika Möller, Kerstin Malmberg, Patrik Mattson, Christian Oldenburg, Ann-Charlotte Smedler

Kursledare: Jacqueline Borg

Kurstid: 13-15 maj, 10-11 juni 2024, i Stockholm och på distans



Vill du också synas här?

Kontakta Madeleine Nordberg
på psykologtidningen@newsfactory.se

Hur fördjupar du dina kunskaper under 2024?

Till våren erbjuder vi ett brett utbud av specialistkurser inom samtliga inriktningar. Kurserna kan genomföras som en del i din specialistutbildning, men även som fristående kompetensutveckling och fördjupning.

Läs mer och boka din plats på:
wisemind.se/utbildning

076-325 49 58
info@wisemind.se

wisemind.

Kursutbud våren 2024

Kursstart

Utredning av barn och ungdomar med fokus på klinisk tillämpning	17 jan
Klinisk forensisk psykologi	24 jan
Personlighet och personlighetsstörningar	30 jan
Metodkurs och handledning för specialistarbetet	31 jan
Klinisk sexologi	1 feb
Lärande och hälsa	6 feb
Evidensbaserad utredning och diagnostik av barn, ungdomar och vuxna – Del 2	11 mars
Radically Open Dialectical Behavior Therapy	23 maj



**SPECIALISTKURSER INOM
ARBETS- OCH ORGANISATIONSPSYKOLOGI**

2024 startar S:t Lukas i Göteborg AB nya omgångar av våra uppskattade fördjupningskurser:

Arbets- och organisationspsykologisk konsultation och personalhandledning
Ettårig konsultutbildning, ackrediterad som tre specialistkurser för psykologer
15 dagar, februari 2024 - januari 2025
Anmäl dig senast 8 januari

Chefshandledning
Digital utbildning, ackrediterad som specialistkurs för psykologer
Tio halvdagar under 4 månader.
Nästa kursstart planeras till mars 2024.
Anmäl dig senast 19 februari

Ytterligare information och kontaktuppgifter
<https://sanktlukas.se/goteborg/utbildning/>



**Utbildningsansvarig
Högskolan Sapu Göteborg**

Högskolan Sapu etablerade sig i Göteborg 2021 och vi söker nu en öppen, engagerad och utvecklingsinriktad utbildningsansvarig som vill fortsätta växa med oss!

Du har bakgrund som psykolog eller likvärdigt och vill tillsammans med oss erbjuda högkvalitativa utbildningar inom psykoterapi och annan psykologisk behandling.

Läs mer om oss och tjänsten på www.sapu.se

**Varmt välkommen
med din ansökan!**

**HÖGSKOLAN
sapu**

Dags att söka specialistkurs?

Tillsammans utvecklar vi ett hållbart, friskt och bättre samhälle.

➔ I snart 10 år har vi utbildat psykologer till specialister inom Psykologförbundets alla specialiteter och vi vill fira det med dig. Skanna QR-koden och ange "Tillsammans10" i din anmälan för 10% rabatt på valfria specialistkurser. Välkommen till oss!




 psykologpartners

Qbtech

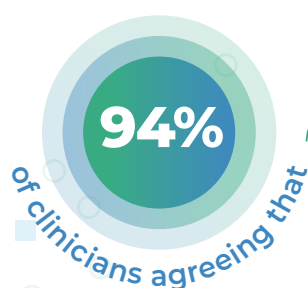


NICE utvärdering av QbTest

**Tidigare i år publicerade
National Institute for Clinical
Excellence (NICE) sin Medtech
innovation briefing [MIB318]
för QbTest.**

Publikationen lyfte fram flera viktiga
budskap om det kliniska värdet av
QbTest, bland annat:

- Kortare väntetider
- Tids- och kostnadsbesparingar
för kliniker
- Större trygghet vid kliniska beslut



**“clinical
confidence is
increased”**
(Hollis, 2018)

**There was a reduction from
the first appointment to
diagnosis by an average of**

146 to 201 days

**depending on the model
implementation.¹ (Aqua trial, 2017)**

Läs mer
www.qbtech.com/blog/nice-appraises-qbtest



¹ NIHR CLAHRC East Midlands & EMAHSN (2017) – AQUA randomised controlled trial and the Transforming ADHD Demonstrator Project



FDA
Cleared

qbtech.com